ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

J P B S

ISSN 3056 - 9834 (Print)

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

วัตถุประสงค์การตีพิมพ์
เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัย
ด้านจิตวิทยาและพุทธศาสตร์ประยุกต์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์
บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย
ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์
พุทธศาสนาและพุทธศาสนาประยุกต์
ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ตีพิมพ์ ปีละ 2 ฉบับ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 2
(กรกฎาคม - ธันวาคม) 2568

Vol.11 No.2
(July - December) 2025

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

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

กำหนดการเผยแพร่ปีละ **2** ฉบับ
ฉบับที่1 : มกราคม - มิถุนายน
ฉบับที่2 : กรกฎาคม - ธันวาคม

ปีที่ **11** ฉบับที่ **2**
(กรกฎาคม-ธันวาคม)
2568

วัตถุประสงค์ เพื่อตีพิมพ์บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์ พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาประยุกต์กับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ข้อมูลวารสาร

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

ที่ปรึกษา

- **พระพรหมวัชรธีราจารย์, ศ.ดร.** อธิการบดี
- **พระเทพวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.** รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา
- **พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.** รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
- **รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม** รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
- **ศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต** อาจารย์หลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
- **พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, รศ.ดร.** คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
- **พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, ผศ.ดร.** รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
- **ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์** รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์

กองบรรณาธิการ

- **บรรณาธิการ** || **รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** || **ผศ.ดร.สุวัฒสัน รักขันโท** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการภายใน

- ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา
- รศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์
- ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

กองบรรณาธิการภายนอก

- รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ
- รศ.ดร.นิรนาท แสนสา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ผศ.ดร.สาระ มุขดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
- ผศ.ดร.ภริมา วินิธาสถิตกุล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ผศ.ดร.อภิษฎาข์ ศรีเครือดง มทร.รัตนโกสินทร์
- ผศ.ดร.มนตรี เพชรนาจักร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ
- ผศ.ดร.สิงห์คำ รักป่า วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น
- อ.ดร.ธานี ชูกำเนิด มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
- อ.ดร.กนกรัชต์ สุดลาภา มทร.ธัญบุรี
- พล.อ.ต.ดร.นภัทร์ แก้วนาค มทร.สุวรรณภูมิ

กองงานวารสาร

- ดร.ณนัด ไชยพันธ์
- พระปัญญานันทะ
- นายสมศักดิ์ สงวนดี
- นายกิตติภัค สุดสะกรี
- น.ส.กนกวรรณ บุญคะเณ

สำนักงานวารสาร

สำนักงานวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)
ภาควิชาจิตวิทยา ชั้น 3 (A303) โซน A
คณะมนุษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ 79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170
Website : https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index

สถานที่พิมพ์

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

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (PEER REWIEW)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

1. พระครูสังฆวิริยกิจ (ระพิน), รศ.ดร.
2. พระคมสัน ฐิตเมธโส, ผศ.ดร.
3. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.
4. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
5. ผศ.ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์
6. ดร.ธนศักดิ์ พรทัพพสาร
7. ดร.ขวัญตระกูล บุทธิจักร

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. ผศ.ดร.อภิษฎาช์ ศรีเครือดง	มทร.วังไกลกังวล
3. ดร.ธานี ชูกำเนิด	มรภ.พระนครศรีอยุธยา
4. ดร.สิงห์คำ รักษ์ป่า	วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น
5. ดร.จิภาดา เกิดสุริวงษ์	กระทรวงแรงงาน
6. ดร.อำไพ ลีละรัตนวงศ์	บริษัท คิง เพาเวอร์ฯ
7. รศ.ดร.ว่าที่ พ.ต.สวัสดิ์ จิรัฏฐิติกาล	กระทรวงยุติธรรม
8. ผศ.ดร.ตามใจ อวิรุทธิโยธิน	มทร.วังไกลกังวล

จริยธรรมการตีพิมพ์บทความ (PUBLICATION ETHICS)

ผู้นิพนธ์บทความ (Authors)

1. ผู้นิพนธ์บทความต้องรับรองว่า ผลงานที่ส่งมานั้นเป็นผลงานที่ดี ใหม่ มีประโยชน์และไม่เคยตีพิมพ์ที่ใดมาก่อน
2. ผู้นิพนธ์บทความต้องรายงานข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ไม่บิดเบือนข้อมูล หรือให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ
3. ผู้นิพนธ์บทความต้องอ้างอิงผลงานของผู้อื่นหากมีการนำผลงานเหล่านั้นมาใช้ในผลงานของตัวเอง รวมทั้งต้องจัดทำอ้างอิงถึงบทความที่นำข้อมูลมาใช้ไว้ท้ายบทความด้วย
4. ผู้นิพนธ์บทความต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบที่วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคมกำหนดไว้
5. ผู้นิพนธ์บทความที่มีชื่อปรากฏในบทความ ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยหรือเขียนบทความทุกคน
6. ผู้นิพนธ์บทความต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัย (ถ้ามี)
7. ผู้นิพนธ์บทความวิจัยต้องระบุผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

บรรณาธิการวารสาร (Editors)

1. บรรณาธิการวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารที่ตอนรับผิดชอบ
2. บรรณาธิการวารสารต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้นิพนธ์และผู้ประเมินบทความแก่บุคคลอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ
3. บรรณาธิการวารสารต้องตีพิมพ์บทความที่ผ่านการประเมินบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเท่านั้นและต้องไม่ตีพิมพ์บทความที่เคยตีพิมพ์ที่อื่นมาแล้ว
4. บรรณาธิการวารสารต้องไม่ปฏิเสธการตีพิมพ์บทความเพราะความสงสัยหรือไม่แน่ใจ แต่ต้องให้เขาพิสูจน์ข้อมูลเพื่อคลายความสงสัยนั้น ๆ ก่อน
5. บรรณาธิการวารสารต้องไม่มีผลประโยชน์ร่วมกับผู้นิพนธ์บทความ ผู้ประเมินและทีมผู้บริหาร
6. บรรณาธิการวารสารต้องตรวจสอบการคัดลอกผลงานของผู้อื่น (Plagiarism) อย่างจริงจัง โดยใช้โปรแกรมที่เชื่อถือได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น ไม่ได้คัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่ได้อ้างอิงถึง
7. หากตรวจพบการคัดลอกงานของผู้อื่น บรรณาธิการวารสารต้องหยุดการประเมินบทความและติดต่อผู้นิพนธ์บทความทันที เพื่อชี้แจงประกอบการ “ตอบรับ” หรือ “ปฏิเสธ” การตีพิมพ์บทความนั้น ๆ

ผู้ประเมินบทความ (Reviewers)

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

บทบรรณาธิการ

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

วารสารปีที่ 11 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2568 นี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 42 เรื่อง แยกเป็นบทความวิจัย จำนวน 30 เรื่อง บทความวิชาการ จำนวน 12 เรื่อง องค์ความรู้จากบทความวิชาการที่นำเสนอนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับสภาวะการณ์ที่ทำให้เครียด วิตกกังวล จิตใจอ่อนไหว ทั้งจากเหตุการณ์ความรุนแรงชายแดน สภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ภัยธรรมชาติที่รุนแรง และยุค AI ที่ต้องเรียนรู้อย่างเท่าทัน ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้

ในวารสารฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขอน้อมรับคำแนะนำและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ด้วยความขอบคุณ

รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JPBS

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN: 3056-9834

สารบัญ

เรื่อง หน้า

บทบรรณาธิการ ก

บทความวิจัย

1. **กระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้**
Cognitive Process Base on Buddhist Psychology for Enhancing the Life Force of Buddhists in Three Southern Border Provinces
‖ *กฤศ แก้วสนั่น และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Kris Kaewsanun and Witchuda Titichoatrattana 1

2. **การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ**
Enhancement in Self-Esteem based on Buddhist Psychology of the Elderly
‖ *พันธ์ทิพย์ ทิพวัฒน์, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์*
Phanthip Thipphawat, Maytawee Udomtamanupab and Kamalas Phoowachanathipong 21

3. **ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ของสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ**
Factors of Buddhist Psychology Causally Related to Efficiency of Meditation Practice and Relationship Between Meditation and Emotional Intelligence with Self-regulation as Moderator
‖ *สรรเสริญ จงผดุงสัตย์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ*
Sansern Chongpadoongsath, Sompoch Iamsupasit and Methawee Udomtanmanuphap 41

4. **ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย**
The Effect of Buddhist Psychology Program by Using Meditation Practice on Executive Functions in Early Childhood
‖ *ทนงพันธ์ ชัยพลังฤทธิ์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ*
Thanongpan Chaipalangrit, Sompoch Iamsupasit and Maytawee Udomtamanupab 69

5. **ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย**
Buddhist Psychological Factors in Relation to the Gratitude Behaviors in Thai Youths
‖ *ธันยพร อนุกูล, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์*
Thanyaporn Anukul, Maytawee Udomtamanupab and Kamalas Phoowachanathipong 83

6. **การเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านการฟังและพูดของนักศึกษาเมียนมาโดยใช้เทคนิคการโค้ช**
The Development of Myanmar Undergraduate Students' Communicative Confidence in Listening and Speaking through Coaching Technique
‖ *สิงห์คำ รักป่า, พจนารถ นุกูลคาม และ เอื้อมพร ฟูเต็มวงค์*
Singkam Rakpa, Pojjanart Nukulkham and Euamporn Foutemwong 97

เรื่อง หน้า

7. **ผลการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาปริญญาตรี**
Effects of Self-Directed Learning for Undergraduate Students in English Language Study
|| *เอื้อมพร ฟูเต็มวงค์ และ บุษราคัม อินทสุก*
Euamporn Foutemwong and Busarakham Intasuk 111

8. **แนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา**
Guidelines for Successful Investment in the Stock Market According to Buddhist Psychology
|| *รัฐธีร์ สวัสดิ์พานิช, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ โชติกา วงศ์อนวัช*
Ratthee Sawatpanich, Phutthachat Phaensomboon and Chotika Wonganawat 127

9. **การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา**
Guidelines for Promoting Mental Strength among Fortune Tellers Using Buddhist Psychology
|| *สุชาดา เชื้อเจ็ดตน, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Suchada Chuajetton, Phutthachat Phaensomboon and Witchuda Thitishotirattana 143

10. **รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา**
A Competency Development Model of Medical Device Sales Representatives for Enhancing Happiness Based on Buddhist Psychology
|| *สุชาดา ธนาวิบูลเศรษฐ, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ นภัทร์ แก้วนาค*
Suchada Tanaviboonsate, Kamalas Phoowachanathipong, Maytavee Udomtamanupab and Naputr Gewnak 161

11. **องค์ประกอบของภาวะผู้นำครูที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูกรณีศึกษา : นักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู**
Instructional Leadership Elements Effecting Preservice Teacher Students' Self-Development: A Case Study on the Students of the Graduate Diploma In Teaching Profession Program
|| *บุษราคัม อินทสุก, ชนนิกานต์ เครือยิ้ม และ จิราพันธ์ สง่าวิทยากุล*
Busarakham Intasuk, Chonnikan Krueayim and Jirapan Sangavittayakul 177

12. **แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา**
Approaches to Parenting Generation Z Adolescents in Thai Society Based on Buddhist Psychology
|| *พิมพ์ลดา มาศวิศาลพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ นภัทร์ แก้วนาค*
Pimlada Mardvisanpong, Phutthachat Pheansomboon and Naputr Gewnak 191

เรื่อง **หน้า**

13. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา
The Holistic Well-Being Development Model for Employees in the Service Business Based on Buddhist Psychology
|| *ประพีร์ บุรี, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, นภัทร์ แก้วนาค และ อำนาจ บัวศิริ*
Prapee Buri, Maytawee Udomtamanupab, Napat Kaewnak and Amnaj Buasiri 203

14. รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา
A Model for Enhancing Ethics of Lawyer Based on Buddhist Psychology
|| *กิฏโชค พัธณะนิติ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา และ นภัทร์ แก้วนาค*
Kitchoke Phatananiti, Witchuda Thitishotirattana and Napat Kaewnak 217

15. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ
Approaches to the Legal Counseling Potential Development Based on Buddhist Psychology of Lawyers
|| *ณัชพิมพ์ แสงเดือนกุลชาดา, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Nutchapim Saengdueankunchada, Phutthachat Pheansomboon and Witchuda Titichoatrattana 235

16. การพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร
Developing Volunteer Spirit Based on Buddhist Psychology to Enhance Happiness through the Promotion of Buddhist Activities in the United Kingdom
|| *ชิสา จิรกวินการ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา และ มั่น เสือสูงเนิน*
Shisa Jirakavinkarn, Witchuda Titichoatrattana and Man Suesungnoen 251

17. รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
An Enhancement Model of Life Balance of Businessmen in Modern Society Based on Buddhist Psychology
|| *ฉัตรชนก โตวัฒนกูร และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Chatchanok Towattanakul and Witchuda Titichoatrattana 271

18. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม
Buddhist Psychology Program with Ānāpānasati and Self-Actualization for for Enhancing Happiness of Growth Mind
|| *ฉัตร์รวี รังษีรวิโรจน์*
Chatravee Rangseeravirote 289

เรื่อง **หน้า**

19. **ระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์**
Social Teaching Studies Instructional Systems on Buddha's Method for Monks in School of Department of Primary Education Area Nakornsawan
|| *พระจิรายุ อุตฺตโม (มูลมาก)*
Phra Chirayu Uttamo (Mul Mak) 305

20. **การเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร)**
Sammasamadhi Dissemination: VIRIYANG Buddhist Psychology of High Holiness Somdetphranananavajirodom (Luangphor Viriyang Sirindharo)
|| *ศรัณภัสร์ วรกัมพลรัตน์ และ มั่น เสือสูงเนิน*
Saranbhasara Varakamponratana and Man Suesungnoen 317

21. **การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน**
Thought Management According to Buddhist Psychology of Working-Age Women
|| *ทิพย์วรินทร ศิริกุลธราสกุล และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Tipvarintorn Sirikultarasakul and Witchuda Thitichotirattana 333

22. **การพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยแบบบูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับอาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**
Development of Thai Language Teaching Skills Integrated with Buddhist Principles for Lecturers of the Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
|| *พระมหาถาวร ถาวรเมธี (ภูแผลงทอง)*
PhramahaThaworn Thawaramethi (Phuphlaengthong) 351

23. **กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**
Management Strategies of Homestay Business Affect the Tourists' Decision Making for Choosing the Accommodation in Phachi District Phranakhon Si Ayutthaya Province
|| *ณัฐดนัย กันศิริ และ กิติมา ทามาลี*
Natdanai Kansiri and Kitima Tamalee 363

24. **รูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา**
A Model for Developing Political Participation of Inhabitants in Nonthaburi Province Based on Buddhist Psychology
|| *ศศิภา แก้วหนู และ มั่น เสือสูงเนิน*
Sasipa Kaewnoo and Man Suesungnoen 375

เรื่อง **หน้า**

25. **ผลการศึกษาแรงจูงใจต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นของนักศึกษาวิชาชีพครู**
Motivation Study in the E-Book Creation Based on Local Wisdom Content by Preservice Teachers
|| ***พจนารถ นุกูลคาม*** *และ* ***บุษราคัม อินทสุก***
Pojjanart Nukulkham and Busarakham Intasuk 389

26. **A Meditation Teaching Model Based on Buddhist Psychology of Theravada Buddhist Monks in the United Kingdom**
|| *Phra Sujan Maharjan and Methaphan Phothitheerarot* 403

27. **A Study on Factors Influencing Career Adaptability among Chinese High School Students**
|| *Chi Zhang, Patcharaporn Srisawat and Monthira Charupheng* 419

28. **The Influence of Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Self-control on Academic Procrastination**
|| *Yin Jiajia and Kanchit Saenubol* 437

29. **An Analytical Study on the Impact of Artificial Intelligence (AI) Adoption on Job Satisfaction Among Office Employees in the Lower Northern Region of Thailand**
|| *Veerapong Suthawan and Kajornatthapol Pongwiritthon* 453

30. **The Effect of Group Counseling on Future Anxiety among Chinese Vocational Students**
|| *Lu Zhangang, Patcharaporn Srisawat and Monthira Charupheng* 471

บทความวิชาการ

1. **พุทธจิตวิทยากับการรับรู้ความงามของโลกด้วยหัวใจของผู้พิการทางสายตา**
Buddhist Psychology and the Perception of the World's Beauty through the Hearts of the Visually Impaired
|| ***ชารดา ไทยสงวนวรกุล, พระปัญญานันทะ*** *และ* ***พุทธชาติ แผนสมบุญ***
Charada Thaisanguanworakul, Ven. Ponnyar Nonda and Phutthachat Pheansomboon 493

2. **ศรัทธาอย่างมีปัญญา : กรณีศึกษานางวิสาขามหาอุบาสิกาในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยหลักสัมมาสติ**
Wisdom-Guided Faith: Case Study of Visakha Maha-Upasika in Sustaining Buddhism through the Principle of Samma-Sati
|| ***พระปัญญานันทะ, ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา*** *และ* ***เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ***
Ven Ponnyar Nonda, Chalattorn Uraipong Na Ayutthaya and Methavee Udomthammanupap 505

เรื่อง หน้า

3. **การบริหารทรัพย์สินอย่างมีความสุขด้วยสัมมาสติ : กรณีศึกษาบริบทของอนาถบิณฑิกเศรษฐีกับสังคมไทยศตวรรษที่ 21**
Right Mindful Asset Management for Happiness: A Case Study of Anathapindika the Wealthy in the Context of 21st Century Thai Society
|| *วราพร กนกปรเมษฐ์*
Waraporn Kanokporamet 521

4. **การฝึกสัมมาสติและสมาธิเพื่อพัฒนาตนในสังคมดิจิทัลที่ไม่หยุดนิ่ง**
Practicing Mindfulness and Meditation for Self-Development in a Restless Digital Society
|| *ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา, พระปัญญานันทะ และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ*
Chaladtorn ouripong Na Ayudthya, Ven. Ponnyar Nonda and Maytawee Udomtamanupab 533

5. **ความงดงามในความโศกเศร้า : การเยียวยาจิตใจผู้สูญเสียผ่านประเพณีและสังคมไทย**
Beauty in Sorrow: Healing the Bereaved Through Thai Traditions and Society
|| *วรัญญา สิริโพธิธนากุล*
Waranya Siripothitanakul 547

6. **ใจที่อัศจรรย์ : การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้นตามแนวพุทธธรรมและประสาทวิทยา**
The Wondrous Mind: Mental Development Toward Liberation Through Buddhist Dharma and Neuroscience
|| *ภัทร์ธินันท์ แสงเจริญวัฒนะ*
Patthinun sangjaroenwattana 565

7. **ภาวะผู้นำพระธรรมทูตในพระพุทธศาสนากับการเผยแผ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา**
Buddhist Missionary Leadership and Propagation Based on Buddhist Psychology
|| *พระถวิล ใยปางแก้ว และ ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์*
Phra Thawin Yaipangkaew and Thaweerat Rungsittiwat 577

8. **แนวทางการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจ**
A Guide to Practicing Positive Self-talk to Promote Happiness and Inspiration
|| *ปทิตตา วิเศษบุปผากุล*
Patidta Wisetbuphakul 589

9. **สุขภาวะองค์รวมในโลกที่เปลี่ยนแปลง : บูรณาการแนวคิดสู่สุขภาวะที่มากกว่าการไม่มีโรค**
Holistic Wellbeing in a Changing World: Integrating Concepts Beyond Disease Absence
|| *ลาวัณย์ ทยาเศรษฐ์ และ ชัญญา ศรีธัญรัตน์*
Lawan Tayaset and Shanya Srithanyarat 603

เรื่อง **หน้า**

10. โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น : วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ
The Digital World and Adolescent Focus through Mental Health Therapy: Buddhist Wellness Innovation
|| ***พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว), กิฏโชค พัธณะนิติ*** *และ* ***เยาวมาลย์ คุณประกิจ***
Phra Athikan Tevin Devañano (Jaikaew), Kitchoke Phatananiti and Yaowamarn Koonprakij 617

11. การบูรณาการจิตวิทยาและสติเพื่อการพัฒนาผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา
Integrating Psychology and Mindfulness for Counselor Development Based on Buddhist Psychology
|| ***สุขเกษม บุญประกอบพร***
Sukkasem Boonprakobporn 631

12. การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความเครียดในวัยทำงาน
Emotional Awareness Based on Buddhist Psychology for Reducing Stress in the Working Age
|| ***ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์*** *และ* ***พระถวิล ใยปางแก้ว***
Thaweerat Rungsittiwat and Phra Thawin Yaipangkaew 651

ภาคผนวก 669

กระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

Cognitive Process Base on Buddhist Psychology for Enhancing the Life Force of Buddhists in Three Southern Border Provinces

Received: August 27, 2025
Revised: September 08, 2025
Accepted: October 07, 2025

กฤศ แก้วสนั่น[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Kris Kaewsanun[1] and **Witchuda Titichoatrattana**[2]
(imgrit@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ 2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และ 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก 21 คน และการจัดสนทนากลุ่ม 10 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. ชาวพุทธมีความคิดเชิงบูรณาการห้าขั้น คือ การรับรู้และเข้าใจความจริง การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก และการศรัทธาในความดีและมีความหวัง 2. พลังชีวิตสามประการ คือ ครอบครัวเป็นพลังขับเคลื่อนที่เกิดจากความรักและความรับผิดชอบดูแลสมาชิกในครอบครัว แผ่นดินเกิดเป็นพลังที่เกิดจากความผูกพันต่อพื้นที่ ชุมชนและหน้าที่ในการดูแลมรดกทางจิตวิญญาณของบรรพบุรุษ และความศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจผ่านการทำความดีและยึดมั่นในหลักธรรม 3. การเชื่อมโยงสามส่วนคือ กระบวนการคิดการห้าขั้น การบูรณาการการทำงานร่วมกันของทฤษฎีความเครียด

[1] พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

และการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการข้อวิธีคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหาและหลักพละห้าและพลังชีวิตสามประการ ประกอบเป็นองค์ความรู้โมเดลเรียนรู้ยอมรับ คือ กระบวนการคิดและการส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธในการปรับตัวต่อสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

คำสำคัญ : กระบวนการคิด, พุทธจิตวิทยา, ส่งเสริมพลังชีวิต, ชาวพุทธ, สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

Abstract

The purposes of this qualitative research was 1. to study the thought process and the approach to enhancing the life force of Buddhists in three southern border provinces of Thailand; 2. to synthesize a thought process based on psychological theory and Buddhist principles to enhance the life force of Buddhists in three southern border provinces; and 3. to propose a Buddhist psychological thought process for enhancing the life force of Buddhists in three southern border provinces. This is qualitative research utilizing document analysis, in-depth interviews with 21 participants, and focus group discussions with 10 individuals.

The results of the study indicated that first, Buddhists engaged in a five-step integrative thought process, consisting of 1. perceiving and understanding reality, 2. managing risks and adjusting behavior, 3. regulating emotions and accepting reality, 4. developing inner and outer strength, and 5. sustaining faith in goodness and maintaining hope. Second, the three foundation of life force are family, as a driving force stemming from love and the responsibility to care for its members; homeland, as a source of energy arising from an attachment to the area, community, and the duty to care for the spiritual heritage of one's ancestors; and faith, which serves as a psychological anchor through performing good deeds and adhering to Dhamma principles. Third, the integration of three components: 1) the five-step thought process, 2) the synthesis of Lazarus and Folkman's Theory of Stress and Coping with the Buddhist Dhamma principles of Yonisomanasikāra (wise attention) using the Ariyasacca (The Four Noble Truths) problem-solving method and the Bala 5 (Five Powers) and 3) the three

foundation of the life force, together, these dimensions constitutes the body of knowledge for “Live and Learn Model”, which illustrates the discovery of cognitive processes and a method for enhancing life force of Buddhists in adapting to the unrest situation in the three southern border provinces of Thailand.

Keywords: Cognitive Process, Buddhist Psychology, Enhancing Life Force, Buddhist, Three Southern Border Provinces

บทนำ

พื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ประกอบด้วยสามจังหวัดได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาและจังหวัดนราธิวาส ตั้งอยู่ใต้สุดของประเทศไทย มีภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่ยาวนานและมีความซับซ้อน เป็นพื้นที่ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับนานาชาติทั้งด้านการค้า การศึกษา ศาสนา และการทูตมาอย่างต่อเนื่อง การเคลื่อนย้ายของประชากรจากหลายภูมิภาคส่งผลให้พื้นที่ดังกล่าวเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทั้งชาติพันธุ์ ศาสนา และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผสมผสานและการเปลี่ยนแปลงความเชื่อระหว่างศาสนาพุทธ อิสลาม ฮินดู คริสต์ และความเชื่อพื้นถิ่นที่ดำรงอยู่ร่วมกัน ข้อมูลจากกลุ่มยุทธศาสตร์การพัฒนาภาคใต้ชายแดน (กลุ่มงานบริหารยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน, 2561) ระบุเรื่องการนับถือศาสนาไว้ว่าประชากรในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีจำนวนทั้งสิ้น 2,069,454 คน โดยประชากรร้อยละ 82.62 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 16.94 นับถือศาสนาพุทธ และร้อยละ 0.44 นับถือศาสนาอื่น ๆ ความแตกต่างเชิงโครงสร้างประชากรทางศาสนาทำให้พื้นที่นี้มีลักษณะเป็นสังคมหลากหลายวัฒนธรรมที่มีพลวัตเฉพาะตัว และยังเป็นพื้นที่ที่มีอัตราการเพิ่มของประชากรสูงกว่าหลายจังหวัดในประเทศ

ตลอดสองทศวรรษที่ผ่านมา (พ.ศ. 2547–2567) สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบที่มีรูปแบบการก่อเหตุรุนแรงหลากหลาย ทั้งการวางระเบิด การซุ่มโจมตี การทำลายทรัพย์สิน และการข่มขู่คุกคาม ซึ่งสร้างความสูญเสียต่อชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม ปรากฏการณ์ดังกล่าวเชื่อมโยงกับประเด็นทางการเมือง การปกครอง และอัตลักษณ์ทางศาสนา เช่น วัด พระสงฆ์ ส่งผลให้เกิดบรรยากาศของความหวาดระแวง ความไม่มั่นคงและการลดทอนความหลากหลายทางวัฒนธรรมในพื้นที่ ชาวพุทธในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ได้รับผลกระทบทางกายภาพและจิตใจ จากการตกเป็นเป้าหมาย

ของความรุนแรงทำให้เกิดความกังวลในเรื่องของความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน ส่งผลกระทบต่อเนื่องจากข้อจำกัดในการประกอบอาชีพและการหาเลี้ยงชีพ และผลกระทบทางสังคมวัฒนธรรมทำให้วิถีชีวิตพุทธดั้งเดิมถูกเปลี่ยนแปลงไป

ภายใต้บริบทสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น การศึกษาเรื่อง "กระบวนการความคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้" เพื่อเรียนรู้กระบวนการคิด ทำความเข้าใจกลไกการปรับตัว การสร้างพลังใจ ค้นหาพลังชีวิต รวมถึงการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนพุทธในพื้นที่ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ตลอดจนนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเชื่อมโยงหรือเผยแพร่ไปสู่ชาวพุทธ สำนักพุทธศาสนาและสู่หน่วยงานภาครัฐ เพื่อก่อประโยชน์ด้านการช่วยเหลือ ประคับประคองชาวพุทธผู้กำลังเผชิญสถานการณ์วิกฤตในชีวิตและฟื้นฟูชาวพุทธย้ายกลับถิ่นเดิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินภายใต้กรอบแนวคิดการวิจัยด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาและหลักพละ 5 ร่วมกับทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Transactional Model of Stress and Coping) ในการค้นหาองค์ความรู้และอธิบายกระบวนการคิด พลังชีวิตและการปรับตัวของชาวพุทธในบริบทสถานการณ์ความไม่สงบ

รูปแบบการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) (Van Manen, M., 2016) เพื่อค้นหาความหมายความเข้าใจทัศนะของผู้มีประสบการณ์ตรง คือชาวพุทธผู้ได้รับผลกระทบในบทบาทหน้าที่ชีวิตความเป็นอยู่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กำหนดให้มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้เครื่องมือการวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ในการรวบรวม ศึกษา ทบทวนวรรณกรรมและสรุปสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องเพื่อนำผลการวิเคราะห์มาสร้างเครื่องมือคำถามแบบสัมภาษณ์สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ส่งตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือคำถาม ด้วยการตรวจความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence) หาค่าดัชนีความตรงเชิงโครงสร้างระหว่างข้อคำถามและขอบเขตเนื้อหา (Construct Validity Index) และส่งเอกสารประกอบการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ขั้นตอนที่ 2 ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลรายบุคคล 21 คน ด้วยวิธีการจดบันทึก บันทึกเสียง เพื่อรวบรวมเรียบเรียงข้อมูล สรุปสำหรับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ด้วยวิธีดังนี้

1. วิธีวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ใช้ในการทำความเข้าใจ ค้นหาความหมาย จัดกลุ่มข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูล ค้นหารูปแบบ (Pattern) เพื่อใช้ในการอธิบายกระบวนการคิด ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต หลักคิดในการสร้างพลังใจพลังชีวิต

2. วิธีวิเคราะห์เหตุผลตรรกะ (Matrix Analysis) ใช้ตรวจสอบทำความเข้าใจตรรกะเชิงเหตุผลที่เชื่อมโยงระหว่าง หลักธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา ทัศนะสถานการณ์ความไม่สงบ การสร้างพลังชีวิตและการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่ปฏิบัติจริง ซึ่งช่วยให้เห็นกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นขั้นตอน

3. วิธีการวิเคราะห์สามเส้า (Triangulation Analysis) ใช้เปรียบเทียบตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ค้นพบจากแหล่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากเอกสารหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยามาประกอบกันเพื่อให้เห็นภาพรวมของปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนได้ชัดเจนมากขึ้น

นำผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่ค้นพบมาสร้างรูปแบบกระบวนการคิดเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและการส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในเบื้องต้นเพื่อสร้างข้อคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม ด้วยการตรวจความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และนำเสนอต่อการสนทนากลุ่มย่อย

ขั้นตอนที่ 3 จัดสนทนากลุ่ม 10 คนเพื่อประเมิน ยืนยัน โมเดลกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยวิธีการจดบันทึก บันทึกเสียงและบันทึกภาพ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยวิธีดังนี้

ISSN: 3056-9834

1. วิธีวิเคราะห์ 3 เส้า (Triangulation Technique) ใช้เปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ร่วมสนทนามาประกอบกันเพื่อความหนักแน่นของข้อมูลที่ค้นพบ

2. วิธีวิเคราะห์ QDAT Knowledge : 6'C เพื่อใช้อธิบายกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธและนำผลที่ได้สรุปสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้การวิจัย

งานวิจัยนี้มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (The Key Informant) จำนวน 21 คน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาพุทธ ผู้นำชุมชน ผู้นำสังคม ชาวบ้าน ข้าราชการ เจ้าหน้าที่รัฐ ผู้อาศัยและประกอบอาชีพในพื้นที่จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Criterion Based Selection) และเลือกจากการแนะนำต่อ ๆ ไป (Snowball Techniques) จากพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นที่เคารพในชุมชนและจากผู้นำชุมชนที่อาศัยในพื้นที่ โดยผู้ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ชาวพุทธผู้มีอายุ 35 ปีขึ้นและประกอบอาชีพในพื้นที่ 2) เป็นผู้อยู่อาศัยในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาหรือจังหวัดนราธิวาส 3) เป็นผู้มีประสบการณ์ตรงในการอาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 7 ปี และ 4) เป็นผู้มีความเต็มใจให้ข้อมูลด้วยการให้สัมภาษณ์

การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จำนวน 10 คน ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา คือ พระสงฆ์จำนวน 3 รูป กลุ่มนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 3 คน และกลุ่มผู้นำชุมชนผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่จำนวน 4 คน ทั้งหมดเป็นผู้อาศัยอยู่ในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาหรือจังหวัดนราธิวาส เป็นผู้มีประสบการณ์ในการทำงานด้านนั้นๆ ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 10 ปี เป็นผู้มีความรู้และเข้าใจในประเด็นศึกษาและเป็นผู้มีความเต็มใจเข้าร่วมการสนทนา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในมนุษย์ (Ethical Principles) เพื่อให้การวิจัยดำเนินอย่างมีจริยธรรมเป็นที่ยอมรับและได้ผลลัพธ์น่าเชื่อถือ สอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ ข้อกำหนดภายในประเทศ ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ผู้วิจัยเสนอโครงร่างเอกสารประกอบการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยหนังสือเลขที่ อว 8007/ว.256 ได้รับการอนุมัติวันที่ 9 พฤษภาคม 2567

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีสถานการณ์ความไม่สงบเกิดจากการสร้างเหตุการณ์ลอบวางระเบิด การซุ่มยิง การข่มขู่ คุกคามและการทำลายสาธารณะสมบัติ นำไปสู่ความหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจ และแบ่งแยกผู้คนในสังคม ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป อาทิ ไม่มั่นใจในการเดินทาง ไม่ทำกิจกรรมรวมกลุ่มเนื่องจากไม่มั่นใจด้านความปลอดภัย ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เศรษฐกิจ ความมั่นคงและทำให้ประชาชนอยู่ด้วยความกลัวและความวิตกกังวล

ชาวพุทธมีกระบวนการคิด (Cognitive Process) ในการเผชิญปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบอย่างไม่หยุดนิ่งเป็นกระบวนการที่มีพลวัต เริ่มจาก 1) การรับรู้ประเมินสถานการณ์และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น 2) จัดการความเสี่ยงด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีสติและไม่ประมาท 3) ใช้หลักการปลงและปล่อยวางเป็นกลไกทางจิตใจในการจัดการอารมณ์และยอมรับความจริงในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้บนฐานของความเข้มแข็งจากภายในและและจากภายนอกคือการพึ่งพาชุมชน

การส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธมีปัจจัยยึดเหนี่ยวสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ความผูกพันและความรับผิดชอบต่อครอบครัว 2) ความรักและความผูกพันต่อบ้านเกิดและแผ่นดินเกิด และ 3) ความศรัทธา การทำความดีและการสร้างความหมายในชีวิต ปัจจัยทั้งสามนี้เป็นแรงผลักดันทำให้ชาวพุทธมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่ในพื้นที่ต่อไป

2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการสังเคราะห์พบว่า กระบวนการคิดเชิงบูรณาการ 5 ขั้น คือ กลไกการปรับตัวของชาวพุทธในการเผชิญปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบมีตามลำดับดังนี้ 1) การรับรู้และเข้าใจความจริง ด้วยการใช้สติและปัญญาประเมินสถานการณ์ 2) การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม ด้วยการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท 3) การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง ด้วยการปล่อยวางและยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ 4) การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก ด้วยความพากเพียรและความอดทนในการพึ่งตนเองควบคู่กับการได้รับพลังสนับสนุนจากชุมชนหรือสังคม 5) การศรัทธาในความดีและมีความหวังในการยึดมั่นในหลักกรรม เสริมพลังชีวิตทางใจด้วยความศรัทธาเป็นแรงหนุนในการดำเนินชีวิต

ISSN: 3056-9834

พลังชีวิตของชาวพุทธเกิดจากฐานสำคัญสามประการ คือ 1) ครอบครัว หมายถึง ความผูกพันและความรับผิดชอบต่อครอบครัวเป็นแรงผลักดันหลักที่ทำให้มีความอดทนและยืนหยัดเพื่อดูแลปกป้องคนในครอบครัว 2) แผ่นดินเกิด หมายถึง ความรักและผูกพันต่อบ้านเกิดที่สร้างความหมาย ความมุ่งมั่น และความเข้มแข็งในการอาศัยอยู่ในพื้นที่ และ 3) ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาซึ่งสะท้อนผ่านการทำความดี การยึดเหนี่ยวในหลักธรรม เชื่อว่าความดีจะนำมาซึ่งผลดีเป็นพลังที่ช่วยให้ก้าวผ่านความยากลำบาก

กระบวนการคิดแนวจิตวิทยาสามารถอธิบายผ่านกรอบทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดในรูปแบบของโครงสร้างได้ว่า ชาวพุทธในพื้นที่เสี่ยงมีการประเมินสถานการณ์ (Primary Appraisal) ว่าเป็นภัยคุกคามต่อชีวิต จึงมีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต เช่น การวางแผนการเดินทาง การเลือกเวลาและสถานที่เพื่อความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงพื้นที่อันตราย การประเมินศักยภาพที่ตนที่มีอยู่ (Secondary Appraisal) เพื่อตัดสินใจว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์นั้นอย่างไรซึ่งสะท้อนออกมาในรูปแบบกลยุทธ์การเผชิญปัญหา 2 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) โดยการปรับพฤติกรรมเชิงป้องกันและการจัดการความเสี่ยง และ ด้านการเผชิญปัญหาเชิงอารมณ์ (Emotion-focused Coping) โดยการยอมรับความจริง การปลงและปล่อยวาง เพื่อลดความกลัวและความวิตกกังวล และการส่งเสริมพลังชีวิตที่ได้จากครอบครัว หน้าที่การงาน ความศรัทธา และหลักธรรมเป็นการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Reappraisal) ที่ช่วยให้มีความหวัง ความเข้มแข็งและความตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตในพื้นที่ต่อไป

หลักธรรมบูรณาการในกระบวนการคิด คือ โยนิโสมนสิการข้อวิธีคิดแบบอริยสัจคิดแบบแก้ปัญหาเป็นระบบในการทำความเข้าใจความทุกข์ (ปัญหา) สะท้อนผ่านความไม่ปลอดภัยและความกังวลในชีวิตประจำวัน การตระหนักว่าเหตุแห่งปัญหา (สมุทัย) มาจากเหตุปัจจัยของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความจริงที่ควบคุมไม่ได้ การมีวิริยะและขันติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คือ หนทางแห่งการทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุด (มรรค) โดยใช้ความเพียรและความอดทน ความเชื่อว่าการทำความดีและสร้างบุญจะนำมาซึ่งผลดี นำไปสู่ความคลายทุกข์และทำให้มีความมั่นคงทางใจ (นิโรธ) และหลักพละ 5 เป็นพลังใจในการดำรงชีวิตและก้าวผ่านความยากลำบาก พลังศรัทธาในความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมและการทำดี พลังวิริยะที่ปรากฏผ่านความพยายามและความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ พลังสติในความไม่ประมาท การระมัดระวังและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ พลังสมาธิแฝงอยู่ในความตั้งมั่นแน่วแน่ที่จะดำเนินชีวิตและทำหน้าที่และพลังปัญญาจากความเข้าใจเหตุปัจจัยของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้หลักธรรมเป็นเครื่องชี้นำในการเผชิญความทุกข์

ISSN: 3056-9834

3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพลังชีวิตของชาวพุทธเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่าง "กระบวนการคิด 5 ขั้น" และ "พลังชีวิต 3 ประการ" ของชาวพุทธที่ใช้เป็นกลไกในการปรับตัวและเผชิญปัญหาโดยกระบวนการคิดได้บูรณาการทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด เป็น "โครงสร้าง" ทางจิตวิทยาในการอธิบายกลไกการทำงานของจิตใจด้านการประเมินสถานการณ์ การเลือกวิธีการเผชิญปัญหา และหลักพุทธธรรม คือ “สาระสำคัญ” ในการเสริมโครงสร้างด้วยหลักธรรมโยนิโสมนสิการข้อวิธีคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เป็น “ระบบปฏิบัติการ” พิจารณาการแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล และ หลักพละ 5 ทำหน้าที่เป็น “แหล่งพลังงานภายใน” คือ พลังศรัทธา พลังวิริยะ พลังสติ พลังสมาธิ และ พลังปัญญา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง "กระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้" สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. การศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

การค้นพบองค์ประกอบสององค์ประกอบ คือ “กระบวนการคิด” และ "พลังชีวิต" ของชาวพุทธในการเผชิญสถานการณ์ความไม่สงบว่าไม่ใช่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างไร้ทิศทาง แต่คือการเปลี่ยนพลังใจให้กลายเป็นการกระทำที่จับต้องได้ด้วยการประเมินสถานการณ์ (Appraisal) การจัดการความเสี่ยง (Risk Management) การจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) ไปจนกระทั่งการสร้างพลังชีวิต (Enhancing Life Force) เป็นการยืนยันว่าหลักพุทธธรรมไม่ได้เป็นเพียงปรัชญาเชิงนามธรรม แต่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้ การดำเนินชีวิตด้วยกระบวนการคิดมีลำดับขั้นตอนและมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัต 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ด้านการรับรู้และเข้าใจความจริง ชาวพุทธใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงด้านความปลอดภัยผ่านหลักธรรม เช่น อนิจจัง และกฎแห่งกรรม เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ด้านการจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม ชาวพุทธดำเนินชีวิตด้วยสติพละ ความระลึกได้เป็นกำลังควบคุมความประมาท (พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุญโญ (ศรีวิชัย), 2563) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ด้านการจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง หมายถึง การทำใจ การปล่อยวางและยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ด้วยการปลงตามหลักอนิจจัง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มองว่าเป็นหลักกรรม จัดเป็นกระบวนการภายในช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้สามารถปรับตัวและมีความมั่นคงทางอารมณ์

ขั้นที่ 4 ด้านการสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก หมายถึง การวิธีคิดพึ่งพาตนเอง ต่อสู้ชีวิตด้วยความพยายาม ความอดทนเข้มแข็งไม่ย่อท้อควบคู่กับการอาศัยพลังสนับสนุนจากชุมชน สังคม และเครือข่ายความสัมพันธ์ ในการพึ่งพาทางจิตใจและความปลอดภัยทางกายภาพ

ขั้นที่ 5 การศรัทธาในความดีและมีความหวัง ด้วยการยึดมั่นในหลักกฎแห่งกรรม ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เชื่อว่ากรรมดีจะนำผลดี เสริมพลังชีวิตทางใจโดยอาศัยความศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และบุญกุศลที่สร้างมาเป็นแรงหนุน เปรียบเหมือนมีเกราะป้องกันทางใจให้เกิดความมั่นคง

ผลการวิจัยพบว่า "พลังชีวิต" ไม่ได้เกิดขึ้นเอง การดำรงไว้ซึ่งพลังชีวิตและความหมาย ท่ามกลางความทุกข์ พลังชีวิตที่ค้นพบไม่ใช่เป็นแค่ข้อเท็จจริง แต่เป็น “ระบบคุณค่า” ที่เป็นแรงผลักดันให้ชาวพุทธดำเนินกระบวนการคิดทั้ง 5 ขั้น จากการส่งเสริมและค้ำจุน 3 ประการ ซึ่งทำหน้าที่เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและรักษาความเข้มแข็งทางใจ คือ 1) ครอบครัว หมายถึง แรงผลักดันทำให้บุคคลสามารถอดทน ต่อสู้และมีแรงใจในการใช้ชีวิตและเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ 2) แผ่นดินเกิด หมายถึง แรงบันดาลใจในการอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอนและความยากลำบาก ความผูกพันทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมทำให้ชาวพุทธไม่ยอมละทิ้งพื้นที่ และเลือกที่จะปรับตัวเพื่ออยู่ต่อไป 3) ความศรัทธา หมายถึง การทำความดีและการสร้างความหมายในชีวิต การยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา ความเชื่อในกฎแห่งกรรม การทำความดีอย่างต่อเนื่องและการมองหาความหมายในชีวิต ทั้งนี้ศรัทธา คือ แหล่งพลังที่สำคัญและมักเป็นที่พึ่งแรกในทางปฏิบัติ ข้อสรุปที่สำคัญคือศรัทธาต้องกำกับด้วยปัญญาเสมอ ศรัทธาเป็นธรรมขั้นต้น เมื่อใช้อย่างถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี ทำให้ก้าวไปสู่จุดหมาย ทำให้บุคคลมีความกล้าที่จะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและครอบครัว (ศศมน ศุพุทธมงคล, 2561)

2. การสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กระบวนการคิดของชาวพุทธยังแสดงให้เห็นแนวคิดพุทธจิตวิทยาจากการบูรณาการสองศาสตร์ที่ทำงานสอดคล้องกันอย่างเป็นระบบด้วยศาสตร์จิตวิทยาตะวันตก คือ

ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด (The Transactional Model of Stress and Coping) ทำหน้าที่เป็น “โครงสร้าง” ของกระบวนการเผชิญปัญหา คือ เมื่อมีความเครียดหมายถึงความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ขณะที่ศาสตร์ทางพุทธธรรมสองหลักธรรม คือ หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เป็น “ระบบปฏิบัติ” ช่วยให้คิดแบบมีเหตุมีผล เป็นวิธีการจัดการความคิดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ (Phramaha Nantakorn Piyabhani and Sanu Mahatthanadull, 2022) โดยมีหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย (วรัญญา สิริโพธิธนากุล, 2567) ทำหน้าที่เป็น “พลังขับเคลื่อน” สองหลักธรรมดังกล่าวช่วยให้เกิดปัญญาที่มาพร้อมกับพลังในการส่งเสริมชีวิตทำให้โครงสร้างนั้นมีความหมายและปฏิบัติได้จริง

1) การใช้ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดอธิบายโครงสร้างของกระบวนการคิด 5 ขั้น มีดังนี้

ขั้นที่ 1 การรับรู้และเข้าใจความจริง อยู่ในองค์ประกอบความเครียด (Stress or Stimuli Stressors) และ การประเมินทางความคิด (Cognitive Appraisal) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เมื่อชาวพุทธเผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบ (Stressor) คือการเริ่มกระบวนการประเมินว่า เหตุการณ์นี้คืออะไรและส่งผลกระทบอย่างไร จะเป็นภัยคุกคามหรือจะเป็นความสูญเสีย สภาวะทางจิตวิทยานี้ คือ ความเครียด ซึ่งเทียบเท่ากับการกำหนดรู้ทุกข์ คือ การกำหนดรู้ปัญหา

ขั้นที่ 2 การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม อยู่ในองค์ประกอบการเผชิญความเครียด (Coping) โดยการมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused Coping) หลังจากรับรู้ว่าปัญหาคืออะไร ลำดับต่อมาคือการลงมือจัดการกับ “ต้นตอ” ของปัญหาโดยตรง เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงด้วยการเปลี่ยนเส้นทางเดินทาง การเพิ่มความระมัดระวัง การสร้างเครือข่ายดูแลความปลอดภัยในชุมชน

ขั้นที่ 3 การจัดการอารมณ์ (Snyder, C. R., and Lopez, S. J., 2003) และการยอมรับความจริง อยู่ในองค์ประกอบการเผชิญความเครียด (Coping) โดยเป็นการเผชิญความเครียดด้านอารมณ์ (Emotion-focused Coping) คือ การจัดการกับผลกระทบภายในหรือสภาวะอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากความเครียด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความน้อยใจ โดยการนำหลักธรรมมาช่วยในการทำใจ ปลง หรือ ปล่อยวาง ช่วยในการจัดการอารมณ์ เพื่อไม่ให้จิตใจถูกบีบคั้นจนเกินไปและช่วยรักษาสมดุลทางใจไว้ได้

ขั้นที่ 4 การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก อยู่ในองค์ประกอบการประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) และอยู่ในองค์ประกอบการเผชิญความเครียด (Coping) ด้านพัฒนาการการเผชิญปัญหา (Coping Resources) ขั้นตอนนี้มี

สองส่วนทำงานร่วมกันในการประเมินศักยภาพที่ตนมีอยู่ว่าเพียงพอที่จะรับมือปัญหานั้นหรือไม่ ศักยภาพภายใน คือ ความเข้มแข็งภายในด้านความเชื่อมั่น ทักษะ ปัญญา และศักยภาพภายนอกคือ ครอบครัวและชุมชนที่มีความสามัคคี การพัฒนาศักยภาพเพื่อสร้างความเข้มแข็ง เช่น การรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน การฝึกฝนจิตใจ จัดเป็นกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) เพื่อให้มีความพร้อมรับมือกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5 การศรัทธาในความดีและมีความหวัง อยู่ในองค์ประกอบของการประเมินซ้ำ (Reappraisal) และ ตัวแปรปรับเปลี่ยนกระบวนการ (Process Moderator) ขั้นตอนนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นลำดับสุดท้าย แต่ส่งผลในการประเมิน (Appraisal) สถานการณ์นั้น ๆ อีกครั้งว่ามีความท้าทายมากขึ้นมากน้อยอย่างไร (Primary Appraisal) และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองอย่างไร (Secondary Appraisal) ทำให้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping) มีการปรับปรุงแนวทางการรับมือแก้ปัญหา

2) หลักพุทธธรรมในการเป็นระบบการปฏิบัติการและพลังขับเคลื่อน

การใช้หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เปรียบเป็นระบบการปฏิบัติการสำคัญด้านการเป็นเครื่องมือทางปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ปัญหาอย่างแยบยล รอบคอบ เป็นเหตุเป็นผล เริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์) การสืบหาสาเหตุ (สมุทัย) คิดวิธีการแก้ปัญหา (นิโรธ) ไปจนถึงการลงมือแก้ปัญหา (มรรค) เพื่อหาทางออกหรือแก้ปัญหานั้น และหลักธรรมพละ 5 ประการเป็นพลังขับเคลื่อน คือ องค์ประกอบของปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ 1) พลังศรัทธาคือพลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังวิริยะคือพลังแห่งความเพียรพยายาม 3) พลังสติคือพลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังสมาธิคือพลังแห่งความตั้งมั่นตั้งใจ และ 5) พลังปัญญาคือพลังแห่งความรอบรู้ มีความสำคัญมากกว่าปัจจัยภายนอกอื่น

การบูรณาการสองหลักธรรมเป็นคุณสมบัติทางความคิดและจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาด้วยการใช้พลังศรัทธาในความเชื่อมั่นในกรรมดี ศรัทธาที่ปรากฏเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นเกราะกันภัยในอนาคต เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นความยิ่งใหญ่ เป็นความกล้า เป็นทรัพย์ภายใน ล้วนมีศรัทธาประกอบและจะมาพร้อมกับปัญญาเสมอ (แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย, 2561) ใช้พลังวิริยะหรือพลังความเพียรพยายามในการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ใช้พลังสติในการรับรู้สถานการณ์ในปัจจุบันขณะ ไม่ประมาท ใช้พลังสมาธิในการจัดการอารมณ์ให้มีความมั่งคง มีความตั้งใจมั่น และ ใช้พลังปัญญาช่วยในการเรียนรู้และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ช่วยควบคุมจัดการรับมือ

การวิจัยนี้เผยให้เห็นพลวัตการทำงานที่เกื้อหนุนกันระหว่าง “ศรัทธา” และ “ปัญญา” ในสภาวะการณ์จริง ซึ่งแตกต่างจากความเข้าใจเชิงทฤษฎีที่มักมองเป็น

ลำดับขั้น โดย “ศรัทธา” ทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตวิทยาด่านแรกเปรียบเป็นสมอทางใจ (Psychological Anchor) สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ช่วยประคับประคองและยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความกลัวหรือมีความตื่นตระหนกเกินเหตุ ทำให้บุคคลมี “ที่พึ่ง” เมื่อจิตใจมีความสงบในระดับหนึ่งแล้ว “ปัญญา” ในรูปของสติ ความคิด การยอมรับความจริง จะเข้ามาทำหน้าเปรียบเสมือนเครื่องมือนำทาง (Navigational Tool) ในการวิเคราะห์สถานการณ์ จัดการความเสี่ยง ปรับพฤติกรรมและแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล

3. การนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กระบวนการคิด 5 ขั้น พลังชีวิต 3 ประการ แนวคิดพุทธจิตวิทยาของชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้แสดงด้วยแผนภาพหรือโมเดลชื่อว่า “เรียนรู้ยอมรับ” (Live and Learn Model, LLM) พลังชีวิตที่ค้นพบนี้มิใช่พลังเชิงนามธรรมแต่มีโครงสร้างเป็นรูปธรรม เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้เชิงทฤษฎี แต่ถูกสร้างขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ จากประสบการณ์ และการไตร่ตรองตามหลักพุทธธรรม ดังนั้น โมเดลที่นำเสนอ คือ ภาพสะท้อนของความรู้ที่ใช้การได้จริงในวิถีชีวิตของชาวพุทธที่ภายนอกมีภัยคุกคามและยังคงสามารถสร้างความจริงภายในที่ทรงพลังเพียงพอที่จะค้ำจุนชีวิตได้ กระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาจากการบูรณาการทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหาและหลักพละ 5 จึงเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความจริงสองระดับที่นำไปสู่การปฏิบัติ โดยสามารถอภิปรายโครงสร้างทั้งสองมิติ ดังนี้

มิติแรก คือ **รากฐานพลังชีวิต** (The Foundational Pillars) คือ ความผูกพันต่อครอบครัวในการสร้างพลังใจ (Roman, N. V., Balogun, T. V., Butler-Kruger, L., Danga, S. D., Therese de Lange, J., Human-Hendricks, A., Thelma Khaile, F., October, K. R., and Olabiyi, O. J., 2025) ความผูกพันต่อแผ่นดินเกิด และความศรัทธาในวิถีพุทธ รากฐานทั้งสามหยั่งลึกในระดับตัวตนและจิตวิญญาณ เป็นแหล่งที่มาของความหมายและให้คำตอบจากคำถามที่ว่า ชาวพุทธจะอดทนอยู่ต่อไปเพื่ออะไร รากฐานพลังชีวิตคือปัจจัยที่สร้างความแตกต่างระหว่างการอยู่รอดอย่างมีความหวังกับการยอมจำนนอย่างสิ้นหวัง ดังนั้น พลังชีวิตในที่นี้จึงไม่ใช่แค่การมีชีวิตอยู่ แต่คือการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายเพื่อรักษาและสืบทอดสิ่งที่มีคุณค่าและความหมาย

มิติที่สอง คือ **กระบวนการคิดเชิงปฏิบัติ** (The Operational Process) กระบวนการคิด 5 ขั้นทำหน้าที่เป็นกลไกการปรับตัวเชิงรุกในการเปลี่ยนพลังชีวิตมาเป็น

การลงมือปฏิบัติ การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันด้วยการประเมินสถานการณ์อย่างมีสติ การจัดการความเสี่ยงด้วยความไม่ประมาท ไปจนถึงการใช้ปัญญาในการปล่อยวาง (อุเบกขา) กระบวนการนี้แสดงให้เห็นว่าพลังชีวิตไม่ใช่เป็นเพียงความรู้สึก แต่เป็นทักษะที่นำมาใช้ร่วมกับกระบวนการคิดในการจัดการชีวิตท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่ไม่สัปปายะของชาวพุทธ

4. การวิเคราะห์เชิงลึกระหว่างการยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และ การลงมือทำในสิ่งที่ควบคุมได้

หัวใจของกระบวนการคิดเพื่อสร้างพลังชีวิต คือ การสร้างสมดุลเชิงพลวัต (Dynamic Balance) ระหว่างสองสภาวะที่ตรงข้ามกันด้วยการอาศัยปัญญาในการแยกแยะว่าสิ่งใดควบคุมได้และสิ่งใดควบคุมไม่ได้ คือ การยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ใช้หลัก “การปลง” “การปล่อยวาง” และ “ความเคยชิน” เพื่อยอมรับความจริง (พระมหาพงษ์ประภากรณ์ วิสุทฺธิญาณเมธี, และ พระครูวรวรรณวิฑูรย์, ชูชาติ สุทธะ, 2562) ของสถานการณ์ความไม่สงบและความไม่แน่นอนในการเกิดเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม (Snyder, C. R., & Lopez, S. J., 2005) เป็นภาคปฏิบัติของหลัก “อุเบกขา” ที่เกิดจากการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่การยอมจำนนอย่างสิ้นหวัง คำว่าการปลง การปล่อยวาง และ ความเคยชิน ในบริบทของสถานการณ์ความไม่สงบ มีความหมายเชิงลึกด้านการปรับตัวของชาวพุทธ เป็นสภาวะของ “อุเบกขาเชิงปัญญา” (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ซึ่งเป็นกลไกทางจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากการไตร่ตรองแล้วว่าสิ่งนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุม นอกจากนี้ยังได้จำแนกความแตกต่างระหว่าง “การปรับตัวอย่างมีสติ” ตั้งอยู่บนหลัก "ความไม่ประมาท" ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้ปัญญาและวิริยะในการหาทางรอดออกจากความเคยชินที่อาจนำไปสู่การขาดความระมัดระวังและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

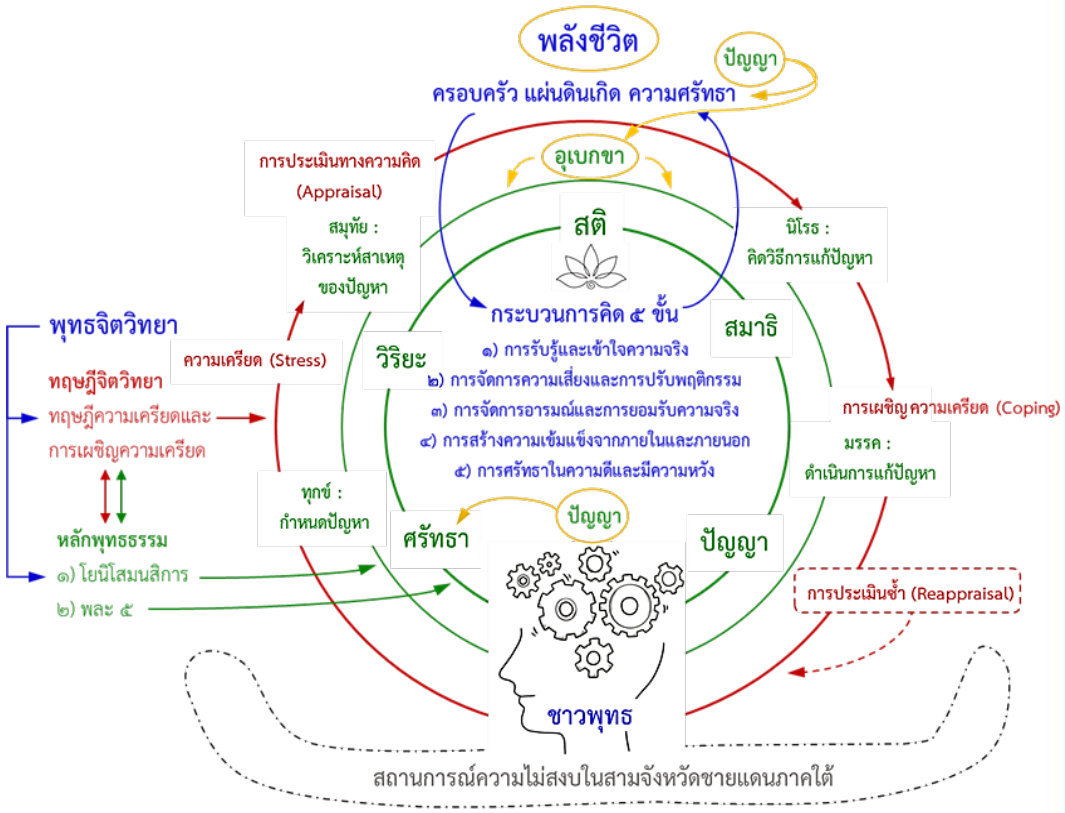
การลงมือทำในสิ่งที่ควบคุมได้เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการยอมรับภายใน ชาวพุทธได้ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการจัดการกับความเสี่ยงภายนอก ความสำคัญคือการยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและการทำความดี เชื่อในผลของการทำความดี ซึ่งเป็นความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองจากความเชื่อหลักกฎแห่งกรรม ดังที่มีการตีความกฎแห่งกรรมว่า คือ ผลจากพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตนเอง สิ่งที่บุคคลประสบไม่ว่าจะเป็นปัญหาใด บางปัญหาแก้ได้ บางปัญหาแก้ไม่ได้ เหตุการณ์บางอย่างย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม แต่เนื่องจากปุถุชนคนเรายังมิได้หยั่งรู้อดีต ปัจจุบันและชะตาชีวิตตนเอง เมื่อเกิดปัญหาก็ต้องพยายามหาทางแก้ไขจนสุดความสามารถ ไม่ใช่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม

5. การอภิปรายเพิ่มเติม

1) ความเข้มแข็งของชุมชน ในด้านหนึ่งคือผลลัพธ์เชิงบวกท่ามกลางวิกฤตสถานการณ์ความไม่สงบและความรู้สึกไม่ไว้วางใจต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมภายนอก ได้กลายเป็นปัจจัยทำให้เกิดความเป็นชุมชนมากขึ้น ชาวพุทธกลับมาพึ่งพากันเอง สร้างเครือข่ายความปลอดภัย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และมีความสามัคคีกันมากขึ้น

2) การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเฉพาะ จึงไม่สามารถนำผลไปสรุปอ้างอิงเชิงปริมาณกับประชากรทั้งหมดได้ และเป็นการเก็บข้อมูล ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจไม่สะท้อนพลวัตที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสถานการณ์ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

โมเดล “เรียนรู้ยอมรับ” (Live and Learn Model, LLM) คือ "กระบวนการ" ที่เป็นระบบแสดงให้เห็นว่าชาวพุทธมีพลังชีวิตที่สามารถใช้และเสริมสร้างพลังชีวิตนั้นผ่านกลไกการคิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วนที่ทำงานเชื่อมโยง คือ

1. พลังชีวิต เป็นต้นทุนทางใจที่กระบวนการคิดเข้าไปปฏิสัมพันธ์ด้วยโดยตรง 3 ประการ คือ 1) ครอบครัว เป็นเป้าหมายและแรงผลักดันให้ต้องยืนหยัดต่อสู้ 2) แผ่นดินเกิด สร้างพันธะและความรับผิดชอบต่อชุมชน 3) ศรัทธา ในพระรัตนตรัยและกฎแห่งกรรมให้ความหวังและกรอบในการดำเนินชีวิต ดังนั้นกระบวนการคิดเกิดขึ้นเพื่อปกป้องและรักษาต้นทุนทางใจเหล่านี้ เมื่อกระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหามีผลสำเร็จ พลังชีวิตจากทั้ง 3 ก็จะยิ่งเข้มแข็งและมีความหมายมากขึ้น

2. กระบวนการคิด 5 ขั้นทำหน้าที่เชื่อมโยงสถานการณ์ความเครียดเข้ากับการเสริมสร้างพลังชีวิตโดยลำดับ 1) การรับรู้และเข้าใจความจริง ช่วยให้ไม่ตื่นตระหนก ช่วยให้ยอมรับสถานการณ์ตามจริง ซึ่งเป็นการดึงสติจากหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อตั้งหลักและประเมินสถานการณ์ 2) การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม ในการเปลี่ยนความเข้าใจความจริงให้เป็นการกระทำที่รอบคอบ ไม่ประมาท เป็นการใช้ ปัญญา นำหน้าในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย 3) การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง คือ การเยียวยาจิตใจจากความกลัวและความสูญเสีย ช่วยให้ "ทำใจ" และ "ปล่อยวาง" ได้ ทำให้จิตใจไม่ถูกบั่นทอนจนเกินไปและช่วยรักษาสมดุลทางใจ 4) การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก คือ การกระตุ้นให้บุคคลดึงศักยภาพของตนเอง (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน) และในขณะเดียวกันก็เปิดรับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เป็นการเสริมกำลังทั้งจากภายในและภายนอก 5) การศรัทธาในความดีและมีความหวัง คือ การเพิ่มพลังให้กับพลังชีวิตโดยตรงด้วยการตอกย้ำเป้าหมายและความหมายของการมีชีวิตอยู่ (เพื่อครอบครัว, เพื่อแผ่นดินเกิด) และยึดเหนี่ยวกับศรัทธาในคุณงามความดี ทำให้เกิดความหวังที่จะสู้ต่อไป

3. การบูรณาการเชิงทฤษฎีแสดงให้เห็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการใช้ Transactional Model of Stress and Coping มาเป็นโครงสร้างในกระบวนการที่เกิดขึ้นและสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาร่วมกับโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คือ การปฏิบัติการทางปัญญาของชาวพุทธที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัญหา (ทุกข์) หาสาเหตุ (สมุทัย) ตั้งเป้าหมาย (นิโรธ) และลงมือทำ (มรรค) ซึ่งแทรกอยู่ในกระบวนการคิด 5 ขั้นทั้งหมดและพละ 5 คือ "พลังงาน" ที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินกระบวนการคิดทั้ง 5 ขั้นได้สำเร็จลุล่วง

ดังนั้น โมเดล "เรียนรู้ยอมรับ" แสดงกระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยา คือ ชุดเครื่องมือทำหน้าที่แปลงการเผชิญสถานการณ์ความไม่สงบให้กลายเป็นบทเรียนที่ช่วยให้บุคคลกลับมาเชื่อมโยง ตระหนักรู้ และเสริมสร้าง "พลังชีวิต" อันเป็นรากฐานสำคัญของตนเองให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความหวังและมีความหมายต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1) จัดกระบวนการเรียนรู้ “ศรัทธาคู่ปัญญา” ด้วยการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เวทีเสวนา หรือกลุ่มปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ปัญญาควบคู่ไปกับความศรัทธาในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ถอดบทเรียนและองค์ความรู้ท้องถิ่น ควรมีการรวบรวมและบันทึกเรื่องราวประสบการณ์ และวิธีการปรับตัวของคนในชุมชน เพื่อถอดบทเรียนเป็น “องค์ความรู้ท้องถิ่น” ในการจัดการความขัดแย้งและสร้างความเข้มแข็งสำหรับคนรุ่นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยในรูปแบบเดียวกันในพื้นที่วิกฤต เช่น พื้นที่ขัดแย้งทางกายภาพหรือพื้นที่ที่มีความแตกต่างด้านอุดมคติเพื่อยืนยันกระบวนการคิดและค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยว สิ่งสร้างพลังชีวิต นำไปสู่การยืนยันกระบวนการอย่างเป็นสากล

2) การวิจัยสร้างเครื่องมือวัด “กระบวนการคิด 5 ขั้น” และนำไปศึกษาหาความสัมพันธ์เชิงสถิติกับตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต เช่น ระดับความเครียดหรือระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เพื่อยืนยันประสิทธิผลของตัวแบบในวงกว้าง

3) การวิจัยในกลุ่มเยาวชนและคนรุ่นใหม่ที่มุ่งเน้นศึกษาทัศนคติ ความผูกพันต่อรากฐานแห่งพลังชีวิต และกระบวนการคิดของคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะ เพื่อทำความเข้าใจความท้าทายและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต และเพื่อออกแบบแนวทางการส่งเสริมที่เหมาะสมกับบริบทของคนรุ่นต่อไป

4) การวิจัยกลุ่มวัฒนธรรมที่ศึกษาเปรียบเทียบกลไกการเผชิญปัญหาและแหล่งที่มาของพลังชีวิตระหว่างชุมชนชาวพุทธและชาวมุสลิมในพื้นที่ เพื่อแสวงหาจุดร่วมและจุดต่าง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันและเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ในการออกแบบนโยบายบนฐานของความเข้าใจเชิงบริบท นโยบายใด ๆ ที่จะนำมาใช้ในพื้นที่ต้องผ่านการศึกษาผลกระทบทางสังคมและวัฒนธรรมอย่างรอบด้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างเงื่อนไขที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งหรือความรู้สึกไม่เป็นธรรมระหว่างกลุ่มศาสนา ส่งเสริมและสนับสนุนกลไกความเข้มแข็งของชุมชนที่มีอยู่เดิมด้วยการจัดกิจกรรมที่สร้างความสามัคคีอันเป็นการแก้ปัญหาที่รากฐานของพลังชีวิต

ISSN: 3056-9834

รายการอ้างอิง

กลุ่มงานบริหารยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน กลุ่มยุทธศาสตร์การพัฒนาภาคใต้ชายแดน. (2561). *แผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน พ.ศ. 2561 – 2565 (ฉบับทบทวน).* สืบค้น 19 มกราคม 2567, จาก http: ://www.osmsouth-border.go.th/files/com_news_develop/2021-04_92093815cf0a8c8.pdf

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)* (พิมพ์ครั้งที่ 10). บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระมหาพงษ์ประภากรณ์ วิสุทธิญาณเมธี และ พระครูวรวรรณวิฑูรย์, ชูชาติ สุทธะ. (2562). เปรียบเทียบหลักอุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาและหวู่-เว่ยในลัทธิเต๋า. *วารสารมจร บุรีรัมย์, 4*(2), 115-128.

พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุญโญ (ศรีวิชัย). (2563). หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธาพละ) กับการเกื้อหนุนการปฏิบัติพระกรรมฐาน. *Journal of Roi Kaensarn Academi, 5*(2), 165-175.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* สืบค้น 26 กรกฎาคม 2568, จาก https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd17-01.html

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* สืบค้น 26 กรกฎาคม 2568, จาก https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd22-02.html

แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย. (2561). *ศึกษาพละ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วรัญญา สิริโพธิธนากุล. (2567). *ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

ศศมน ศุพุทธมงคล. (2561). *หลักพุทธธรรมในการบริหารธุรกิจเพื่อสังคมที่ยั่งยืน* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

Phramaha Nantakorn Piyabhani and Sanu Mahatthanadull. (2022). The Development of Systematic Thinking Based on a Buddhist Approach in the 21st Century. *The Journal of Positive School Psychology, 6*(8), 5105-5111.

Roman, N. V., Balogun, T. V., Butler-Kruger, L., Danga, S. D., Therese de Lange, J., Human-Hendricks, A., Thelma Khaile, F., October, K. R., & Olabiyi, O. J. (2025). Strengthening Family Bonds: A Systematic Review of Factors and Interventions That Enhance Family Cohesion. *Social Sciences, 14*(6), 371.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. Inc.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures.* American Psychological Association.

Van Manen, M. (2016). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (2nd ed.). Routledge.

ISSN: 3056-9834

ISSN: 3056-9834

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

Enhancement in Self-Esteem based on Buddhist Psychology of the Elderly

พันธ์ทิพย์ ทิพวัฒน์[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์**[3]
Phanthip Thipphawat[1], **Maytawee Udomtamanupab**[2] and **Kamalas Phoowachanathipong**[3]
(pthipphawat@gmail.com)

Received: August 20, 2025
Revised: September 07, 2025
Accepted: October 07, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ 2. เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ วิธีวิจัยแบบผสานวิธี การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 13 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้านและนักจิตวิทยา การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามกับผู้สูงอายุจำนวน 226 คน อายุ 60-69 ปี ในตำบลชุมพล อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ได้โดยการเทียบกับตารางของเครจซี่และมอร์แกน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (IOC = 0.80-1.00) และมีค่าความเชื่อมั่นสูงทั้งแบบสอบถามการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) (Cronbach's alpha = 0.97) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Cronbach's alpha = 0.94) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุมี 4 มิติ ได้แก่ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเอง และความดี ปัจจัยที่ส่งผลต่อการ

[1] หลักสูตรพุทธศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

เห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน คือ สุขภาพร่างกายและจิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและปัญญาและจิตวิญญาณ 2. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.73, SD = 0.46) การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.725$, $p < 0.01$) และ 3. แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ 5 แนวทาง 1) การพัฒนาการยอมรับตนเอง 2) การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 3) การเสริมพลังผ่านบทบาทและภารกิจของชีวิต 4) การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะองค์รวม และ 5) การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, พุทธจิตวิทยา, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed 1. to examine self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly, 2. to assess the levels of self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly, and 3. to propose guidelines for enhancing self-esteem grounded in Buddhist psychology for the elderly. A mixed-methods research design was employed. The qualitative phase involved in-depth interviews with 13 key informants selected through purposive sampling, including elderly individuals, community leaders, local wisdom scholars, and psychologists. The quantitative phase utilized questionnaires administered to 226 elderly participants aged 60–69 years in Chumphon Subdistrict, Ongkharak District, Nakhon Nayok Province, using simple random sampling according to Krejcie and Morgan's sample size table. The research instruments demonstrated strong content validity (IOC = 0.80–1.00) and high reliability for both the Virtuous Living Scale based on the Seven Qualities of a Good Person (Sappurisa-dhamma) (Cronbach's alpha = 0.97) and the Self-Esteem Scale (Cronbach's alpha = 0.94). Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient.

The results revealed that 1. self-esteem based on Buddhist psychology among the elderly comprised four dimensions: significance, competence, self-

empowerment, and virtue. Five key factors influencing self-esteem were identified: physical and mental health, family, economic conditions, social relationships, and wisdom–spiritual aspects. 2. The overall self-esteem level of the elderly was high ($\bar{X}$ = 3.73, SD = 0.46). There was a strong positive correlation between virtuous living according to the Seven Qualities of a Good Person (Sappurisa-dhamma) and self-esteem ($r = 0.725$, $p < 0.01$). 3. Five practical guidelines were proposed to enhance self-esteem based on Buddhist psychology: 1) developing self-acceptance, 2) fostering social interaction, 3) empowering life roles and responsibilities, 4) balancing economic and holistic well-being, and 5) cultivating wisdom for authentic self-value.

Keywords: Self-Esteem, Buddhist Psychology, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางประชากรครั้งสำคัญ จำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มจาก 1 พันล้านคนในปี 2563 เป็น 1.4 พันล้านคนในปี 2573 และคาดว่าจะสูงถึง 2.1 พันล้านคนในปี 2593 (World Health Organization, 2024) สำหรับประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completed Aged Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2567 โดยมีจำนวนผู้สูงอายุ 14.03 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) คิดเป็นสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดและคาดการณ์ว่าในอนาคตอันใกล้จะก้าวสู่ "สังคมสูงอายุระดับสุดยอด" (Super-aged Society) ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลต่อเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว อีกทั้ง ยังเพิ่มความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต โดยผู้สูงอายุทั่วโลกร้อยละ 14 เผชิญปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (World Health Organization, 2023) ซึ่งกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจน

แม้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวนมาก แต่ยังมีช่องว่างทางวิชาการในหลายประเด็น ประการแรก งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาผู้สูงอายุกลุ่มเดียว ขาดการศึกษาในพื้นที่ชนบทที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ประการที่สอง แม้จะมีการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาคเหนือ (สุธาทิพย์ สุขใส, วิสุทธิ์ ทองปาน, และพิมพ์ใจ มั่นคง, 2566) ซึ่งพบความแตกต่างตามบริบทวัฒนธรรม (อำพรรณ ศิลาวัฒน์, วิไลพร แสนพันธ์ และสุพิชชา ทองม่วง, 2566) แต่ยังขาดการศึกษาเชิงลึกในพื้นที่ที่มี

การอยู่ร่วมกันของชุมชนไทยพุทธและไทยมุสลิม ประการสุดท้าย แม้มีการนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้ในงานดูแลผู้สูงอายุ (อัจฉรา วิเศษวร และ สุวัฒสัน รักขันโท, 2566) แต่ยังขาดการพัฒนาแนวทางเฉพาะที่บูรณาการหลักสัปปุริสธรรม 7 กับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในสังคมพหุวัฒนธรรม งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาผู้สูงอายุในตำบลชุมพล อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่าค่าเฉลี่ยประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) และมีประชากรทั้งไทยพุทธและไทยมุสลิมอาศัยร่วมกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเองในทางบวก (Coopersmith, 1967) โดยมี 4 มิติ ได้แก่ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเอง และความดี แนวคิดนี้สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวม ที่เน้นความสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) งานวิจัยนี้บูรณาการจิตวิทยาตะวันตก กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเชื่อมโยงการเห็นคุณค่าในตนเองกับหลักสัปปุริสธรรม 7 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยมีสมมติฐานว่าการดำเนินชีวิตตามหลักสัปปุริสธรรม 7 (ตัวแปรอิสระ) จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ตัวแปรตาม) เนื่องจากหลักธรรมทั้ง 7 ประการ ได้แก่ 1) ธัมมัญญุตา การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง 2) อัตถัญญุตา การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น 3) อัตตัญญุตา การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง 4) มัตตัญญุตา การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง 5) กาลัญญุตา การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 6) ปริสัญญุตา การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน และ 7) ปุคคลัญญุตา การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล สอดคล้องกับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 มิติของ Coopersmith (1967) และแนวคิดความเมตตาต่อตนเองของ Neff (2011) ที่เน้นการยอมรับตนเองด้วยความเข้าใจ หลักสัปปุริสธรรมแม้มาจากพระพุทธศาสนา แต่มีความเป็นสากลและสามารถประยุกต์ในสังคมพหุวัฒนธรรม

การวิจัยนี้มีความสำคัญในการพัฒนาแนวทางเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานวิจัยที่บูรณาการแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในบริบทสังคมพหุวัฒนธรรม ผลการวิจัยจะก่อประโยชน์ในหลายมิติ ประการแรก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย ประการที่สอง การสร้างแนวทางที่ประยุกต์ใช้ได้จริงในชุมชนพหุวัฒนธรรมและสามารถขยายผลไปยังพื้นที่อื่น ๆ ประการสุดท้าย การเตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society) โดยการสร้างแนวทางที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย การวิจัยนี้ จึงมีคุณค่าทางวิชาการและศักยภาพในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคการเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

การดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การศึกษาข้อมูล : ศึกษาข้อมูลทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก) และทุติยภูมิ (งานวิจัยและทฤษฎีต่าง ๆ) ที่เกี่ยวข้องกับหลักสัปปุริสธรรม 7 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 13 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ 6 คน ผู้นำชุมชน 3 คน ปราชญ์ชาวบ้าน 2 คน และนักจิตวิทยา 2 คน เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและครอบคลุมโจทย์การวิจัย

เครื่องมือ : ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล : วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ในตำบลชุมพล อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก จำนวน 529 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 226 คน โดยใช้การเทียบเคียงกับตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) และใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือ : ใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นมี 3 ตอน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองและการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ : ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาด้วยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (Content Validity) โดยหาค่า IOC ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) ซึ่งแบบสอบถามการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) ทั้งฉบับมีค่า .97 และ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งฉบับมีค่า .94 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูล : ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วย Pearson Product Moment Correlation Coefficient (r) พร้อมระบุระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เช่น $r = 0.725$, $p < 0.01$

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ พบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 4 มิติ ได้แก่

1.1 **มิติของความสำคัญ** คือ การรับรู้ว่าตนเองยังมีความหมายและความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม ไม่เป็นภาระ แต่ยังเป็นประโยชน์

1.2 **มิติของความสามารถ** คือ การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การดูแลตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่นและการปรับตัวเมื่อเผชิญอุปสรรค

1.3 **มิติของอำนาจในตนเอง** คือ การรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจและควบคุมชีวิตของตนเอง การมีอิสรภาพในการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ

1.4 **มิติของความดี** คือ การรับรู้ว่าตนเองเป็นคนดี ประพฤติถูกต้องตามค่านิยม วัฒนธรรมและศีลธรรม สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนรุ่นหลัง

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 5 ปัจจัย ได้แก่

2.1 **ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ** คือ การมีสุขภาพที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความเป็นอิสระและลดความรู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น

2.2 **ปัจจัยด้านครอบครัว** คือ ความเข้าใจ ยอมรับความคิดและความรู้สึกของคนในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต เชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.3 **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ** คือ การมีฐานะทางการเงินที่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไปเป็นปัจจัยที่สำคัญในเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2.4 **ปัจจัยด้านสังคม** คือ สถานภาพทางสังคมและเพื่อน เป็นต้น ถ้าได้รับการยอมรับจากสังคมก็จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.5 **ปัจจัยด้านปัญญาและจิตวิญญาณ** คือ การพัฒนาจิตวิญญาณ การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีความเมตตา กรุณา มีความเสียสละ ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ใจและสังคมสงบสุข

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 226)

ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	91	40.3
	หญิง	135	59.7
ระดับการศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	8	3.5
	ประถมศึกษา	187	82.7
	มัธยมศึกษา	16	7.1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	6	2.7
	ปริญญาตรีขึ้นไป	9	4.0
สถานภาพสมรส	โสด	27	11.9
	สมรส	159	70.4
	หย่าร้าง/แยกกันอยู่	15	6.6
	สมรสเสียชีวิต	25	11.1
ศาสนา	พุทธ	49	21.7
	คริสต์	1	0.4
	อิสลาม	176	77.9

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล *(ต่อ)*

ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	69	30.5
	เกษตรกร	41	18.1
	ข้าราชการบำนาญ	10	4.4
	รับจ้างทั่วไป	5	2.2
	พนักงานเอกชนเกษียณอายุ	73	32.3
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	24	10.6
	อื่น ๆ เช่น แม่บ้าน	4	1.8
รายได้ต่อเดือน	ไม่มีรายได้	35	15.5
	น้อยกว่า 3,000 บาท	63	27.9
	3,000 – 6,000 บาท	58	25.7
	6,001 – 9,000 บาท	41	18.1
	9,001 บาท – 12,000 บาท	22	9.7
	12,001 บาท ขึ้นไป	7	3.1
สถานะทางครอบครัว	อยู่คนเดียวและรับผิดชอบทุกอย่าง	18	8
	มีลูกหลานและเครือญาติดูแล	168	74.3
	อยู่กับสามี ภรรยาเพียงสองคน	40	17.7
ภาวะสุขภาพ	มีโรคประจำตัว	117	51.8
	ไม่มีโรคประจำตัว	109	48.2
เป็นสมาชิกชมรม	เป็น	29	12.8
	ไม่เป็น	197	87.2

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.7) มีระดับการศึกษาหลักอยู่ที่ประถมศึกษา (ร้อยละ 82.7) ส่วนมากมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 70.4) และนับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 77.9) ในด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 6,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 53.6) สำหรับการอยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.3) อาศัยอยู่กับลูกหลานและญาติ ด้านสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.8) มีโรคประจำตัว และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.2) ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มกิจกรรมทางสังคมใด ๆ

2. ผลวิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การมีความสามารถ	3.86	0.55	สูง
การมีพลังอำนาจในตนเอง	3.98	0.42	สูง
การมีความสำคัญ	3.38	0.52	ปานกลาง
การมีคุณความดี	3.71	0.56	สูง
รวม	**3.73**	**0.46**	**สูง**

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.73, SD = 0.46) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน การมีพลังอำนาจในตนเอง ($\bar{X}$ = 3.98, SD = 0.42) และ การมีความสามารถ ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.55) อยู่ในระดับสูง ขณะที่ด้านการมีความสำคัญ ($\bar{X}$ = 3.38, SD = 0.52) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจในศักยภาพและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ แต่ยังรู้สึกว่าความสำคัญของตนในบริบทสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

ตัวแปร	Pearson Correlation (r)	p-value	ความสัมพันธ์
การดำเนินชีวิตที่ดีงามของผู้สูงอายุ (สัปปุริสธรรม 7)	0.725**	.000	ทางบวก ในระดับสูง

**p < 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกับการดำเนินชีวิตที่ดีงามกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 226 คน โดยใช้สถิติ Pearson's Correlation พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง (r = 0.725) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (p < 0.01) แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตที่ดีงามในระดับสูง จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงตามไปด้วย

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) รายด้านกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (n = 226)

ตัวแปร	Pearson Correlation (r)**	p-value	ความสัมพันธ์
การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง	0.663	.000	สูง
การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น	0.622	.000	ปานกลางถึงสูง
การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง	0.613	.000	ปานกลางถึงสูง
การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง	0.586	.000	ปานกลาง
การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	0.615	.000	ปานกลางถึงสูง
การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน	0.675	.000	สูง
การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล	0.692	.000	สูง

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ พบว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามในทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉพาะด้านการเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ($r=0.692$, $p < 0.01$) และการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน ($r=0.675$, $p < 0.01$) แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพยืนยันว่าหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงามช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การมีความมุ่งมั่นในเป้าหมาย การรู้จักตนเอง การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมในสังคมและการเคารพผู้อื่น ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาและรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างยั่งยืน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สามารถสังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุได้ 5 แนวทาง ได้แก่ 1) การพัฒนาการยอมรับตนเอง ผ่านการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ 2) การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว 3) การเสริมพลังผ่านบทบาทและ

ภารกิจของชีวิต โดยการให้ผู้สูงอายุได้ทำหน้าที่และถ่ายทอดความรู้ 4) การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะ และ 5) การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง ผ่านการปฏิบัติธรรมและการเจริญสติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิด Coopersmith (1967) ประกอบด้วย ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเองและความดี สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในบริบทพุทธจิตวิทยาได้อย่างสมบูรณ์ งานวิจัยนี้ได้ขยายความเข้าใจเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไทยยังให้ความสำคัญกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การสร้างความสุขจากภายใน และการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์แก่สังคม

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิด การเมตตาต่อตนเองของ Neff (2011) ที่เน้นความเมตตากรุณาต่อตนเองและการยอมรับความทุกข์ที่ทุกคนต้องเผชิญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของ วันดี แก้วแสงอ่อน, อุทุมพร ดุลยเกษม, จิตฤดี รอดการทุกข์ และภาวดี เหมทานนท์ (2564) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในเขตเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำและมีคุณภาพชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มมีความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกายและจิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และปัญญาและจิตวิญญาณ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson (1950) ที่กล่าวถึงขั้น "ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง" และยืนยันว่าการมองย้อนชีวิตด้วยความภาคภูมิใจจะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงทางใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Orth, Robins, and Widaman (2010) เรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากวัยหนุ่มสาวสู่วัยสูงอายุ พบว่า การเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจและสุขภาพร่างกายมีผลต่อการลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยสูงอายุ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมาธุรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง (2560) เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่ง หนึ่งในจังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยภายใน คือความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมที่ลดลง ส่วนปัจจัยภายนอกที่สำคัญ คือสัมพันธภาพกับเพื่อนผู้สูงอายุ ญาติและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้ที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.73) โดยเฉพาะด้านการมีพลังอำนาจในตนเอง ($\bar{X}$ = 3.98) และความสามารถ ค่าเฉลี่ย = 3.86) ขณะที่ด้านความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.38) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, วิชาภรณ์ อินทรชูติ, อาบาดี เจ๊ะอาแดร์ และ ฮนีฟะห์ บูระกะ (2566) เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา และ Rawal and Anshu (2018) เรื่อง ผลกระทบของการสูงอายุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางถึงสูง

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้แตกต่างจากงานของ Sadjapong and Thongtip (2020) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของชุมชนผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือของประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ความแตกต่างดังกล่าวอาจมาจากบริบทสังคมและครอบครัว เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ร้อยละ74.3 อาศัยอยู่กับบุตรหลานและได้รับการดูแลใกล้ชิด การมีครอบครัว และชุมชนคอยสนับสนุนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Erikson (1950) ในขั้น “ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง” และสอดรับกับหลักสัปปุริสธรรมด้านปริสัญญุตา (การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน) ที่เน้นการมีส่วนร่วมกับชุมชนเป็นปัจจัยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) กับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

การดำเนินชีวิตที่ดีงามมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = 0.725$, $p < 0.01$) โดยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล ($r = 0.692$) และการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน ($r = 0.675$) ส่วนองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุดคือ การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง ($r = 0.586$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสำราญ สุทธิพันธ์ (2562) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ที่พบว่าการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชนและการเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคลมีความสัมพันธ์มากกว่าปัจจัยด้านการใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง ซึ่งสะท้อนว่า ผู้สูงอายุให้คุณค่าต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและการได้รับการยอมรับ

ในชุมชนมากกว่าความพอเพียงทางเศรษฐกิจ สอดคล้องกับแนวคิด self-compassion ของ Neff (2011) ที่เน้นการยอมรับตนเองควบคู่กับความเข้าใจในผู้อื่นและยังแสดงให้เห็นว่าหลักสัปปุริสธรรม 7 ไม่เพียงเป็นหลักธรรมทางพุทธศาสนา แต่ยังสามารถประยุกต์ในเชิงจิตวิทยาสังคมได้อย่างมีประสิทธิผล

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่สังเคราะห์ได้ 5 แนวทางคือ

1. **การพัฒนาการยอมรับตนเอง** แนวทางนี้เน้นการสร้างทัศนะเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในวัยสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wodarz and Rogowska (2024) เรื่อง ผลการปรับตัวของการยอมรับร่างกายต่อความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต พบว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับร่างกายของตนในระดับสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงตามไปด้วย จึงควรมีการพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเน้นเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับร่างกายตนเอง

การพัฒนาการยอมรับตนเองเป็นกระบวนการที่ช่วยลดความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเสริมพลังใจให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า หลักการนี้สอดคล้องกับ อัตตัญญุตา (การรู้จักตนเอง และการยอมรับตนเอง) ที่เน้นการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงผ่านการตระหนักรู้ถึงทั้งข้อจำกัดและศักยภาพของตน

2. **การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม** เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ กาญจนวงศ์, สุพัตรา ดำรงเกียรติ และ วรรณดี แก้วศรี (2560) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน และ งานวิจัยของปริญญา หวันเหล็ม และ ชาคินัย หมีเทศ (2564) เรื่อง การบูรณาการเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและเครือข่ายอาสาสมัคร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไม่เพียงเป็นกิจกรรมเสริม แต่ยังเป็นพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงบทบาท ถ่ายทอดความรู้และได้รับการยอมรับจากสังคม สอดคล้องกับปริสัญญุตา (การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน) และปุคคลัญญุตา (การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์และการเคารพผู้อื่น

3. **การเสริมพลังผ่านบทบาทและภารกิจของชีวิต** ผู้สูงอายุต้องการมีบทบาทที่มีความหมาย ไม่เพียงแต่ได้รับการดูแล แต่ยังต้องการเป็น “ผู้ให้” สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาธุรี อุไรรัตน์ และ วันชัย ธรรมสัจการ (2567) เรื่องรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จและการยอมรับ เป็นตัวเสริมพลังให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

การเสริมบทบาทชีวิตมีผลต่อการรับรู้ความสามารถและอำนาจในตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงกับ อัตถัญญุตา (การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น) และธัมมัญญุตา (การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง) ที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและคุณค่า

4. **การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะ** เป็นมิติที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพิทักษ์ เห็มบาสัตย์, อ๊อต โนนกระยอม และ พรพิมล พิมพ์แก้ว (2566) เรื่อง แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมสามารถเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุ

การจัดการเศรษฐกิจไม่ใช่เพียงการมีรายได้ แต่คือการสร้างความมั่นคง ที่นำไปสู่ความรู้สึกเป็นอิสระ และไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น แนวคิดนี้สอดคล้องกับ มัตตัญญุตา (การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง) และกาลัญญุตา (การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ) ซึ่งช่วยสร้างความสมดุลทั้งทางกาย จิตใจและสังคม

5. **การพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง** ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heród, Łuszczyńska, Plichta, and Dolińska (2021) เรื่อง ศึกษาผลกระทบของการแทรกแซงตามธรรมชาติต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเป็นอยู่ที่ดีและการผ่อนคลายในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกปฏิบัติหรือโปรแกรมเชิงธรรมชาติช่วยเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาวะ และความผ่อนคลายของผู้สูงอายุ

การพัฒนาปัญญาและจิตวิญญาณทำให้ผู้สูงอายุสามารถก้าวข้ามการยึดติดภายนอก และค้นพบคุณค่าที่แท้จริงภายในตนเอง เชื่อมโยงกับ ธัมมัญญุตา (การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง) ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อสร้างคุณค่าอย่างแท้จริง

โดยสรุป ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพยืนยันว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ มิใช่เพียงการแก้ปัญหาสุขภาพหรือเศรษฐกิจ แต่คือการบูรณาการมิติภายใน ได้แก่ การยอมรับตนเอง สุขภาพกายและใจ และการพัฒนาปัญญา ร่วมกับมิติภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจและสังคม โดยมี

หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) เป็นกรอบกำกับที่ช่วยเชื่อมโยงให้เกิดความสมดุล แนวทางดังกล่าวจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ เป็นการบูรณาการระหว่างทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกว่าด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1967) กับหลักสัปปุริสธรรม 7 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แนวทางนี้แสดงความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่

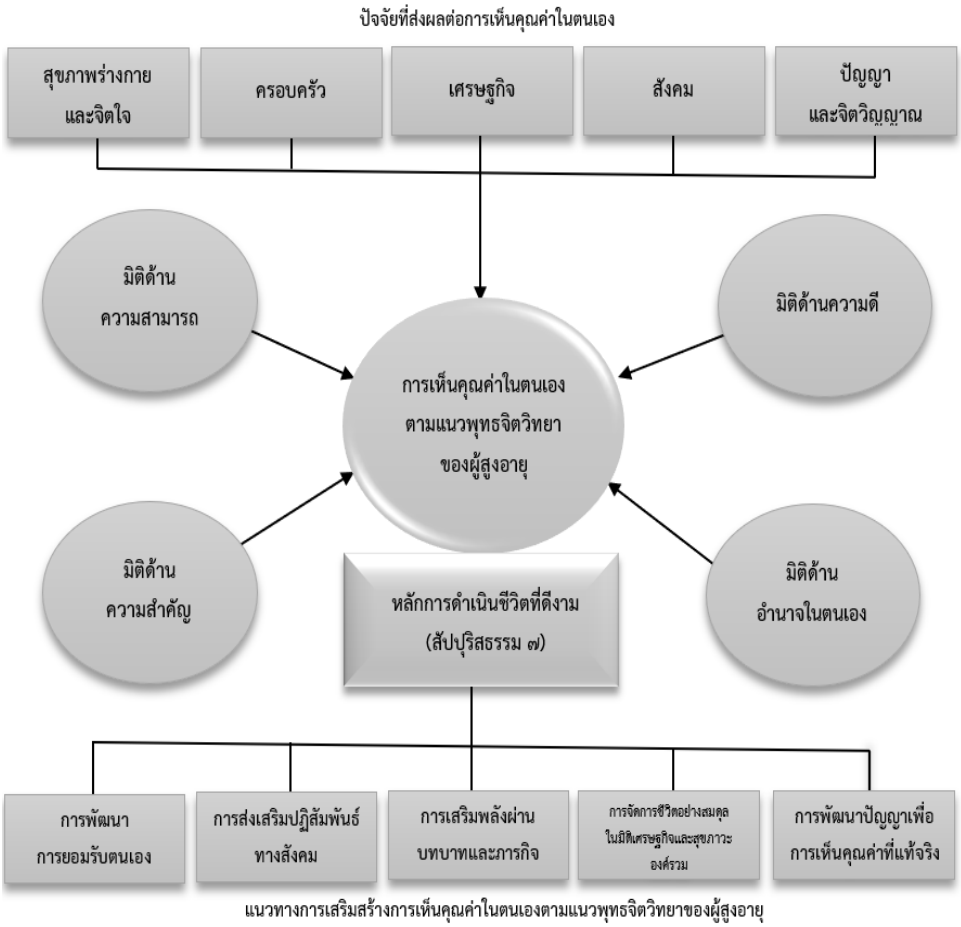
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความสำคัญ ความสามารถ อำนาจในตนเองและความดี

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านปัญญาและจิตวิญญาณ

3. การดำเนินชีวิตที่ดีงามของผู้สูงอายุ (หลักสัปปุริสธรรม 7) ประกอบด้วย ธัมมัญญุตา การรู้จักหลักการ เหตุผลและการปฏิบัติที่ถูกต้อง, อัตถัญญุตา การตั้งเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่น, อัตตัญญุตา การรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง, มัตตัญญุตา การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและพอเพียง, กาลัญญุตา การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ, ปริสัญญุตา การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน และ ปุคคลัญญุตา การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล

4. แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาการยอมรับตนเอง การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเสริมพลังผ่านบทบาทและภารกิจของชีวิต การจัดการชีวิตอย่างสมดุลในมิติเศรษฐกิจและสุขภาวะ และการพัฒนาปัญญาเพื่อการเห็นคุณค่าที่แท้จริง

ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง”

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำงานวิจัยไปใช้

1) สามารถใช้ผลวิจัยนี้ในการพัฒนาแนวทางหรือหลักสูตรอบรม สำหรับนักพัฒนาชุมชน ครูผู้สูงอายุ หรืออาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากภายในผ่านหลักพุทธจิตวิทยา

2) นำองค์ความรู้เรื่องหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (สัปปุริสธรรม 7) ไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสนทนาธรรม การตั้งเป้าหมายชีวิต หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นต้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจคุณค่าของตน และมีความสุขอย่างมั่นคง

3. หน่วยงานด้านสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถประยุกต์ใช้ผลวิจัยในการจัดบริการดูแลผู้สูงอายุที่เน้นสุขภาพองค์รวม โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคเรื้อรังหรือเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองที่มั่นคงจะช่วยลดความรู้สึกด้อยค่าและเพิ่มพลังใจ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในมิติอื่น ๆ เช่น มิติข้ามวัฒนธรรมหรือมิติความหลากหลายทางศาสนา เพื่อพัฒนาโมเดลที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในบริบทที่หลากหลายยิ่งขึ้น

2) ควรนำแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่ได้จากงานวิจัยนี้ ไปดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐและหน่วยงานท้องถิ่น ควรบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา เช่น สัปปุริสธรรม 7 เข้ากับนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือ ชมรมผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

2) องค์กรศาสนาและชุมชน รวมถึงวัด ควรมีบทบาทในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในตน เช่น ในศาสนาพุทธ ธรรมบรรยาย ทำสมาธิ การทำบุญร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

3) สถาบันการศึกษาและหน่วยงานฝึกอบรม ควรพัฒนาหลักสูตรเฉพาะสำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณที่เน้นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีความพร้อมทั้งในมิติกาย จิต สังคมและปัญญา

รายการอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด (มหาชน).

“_____”. (2568). *สถิติผู้สูงอายุ เมษายน 2568*. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569

ปริญญา หวันเหล็ม และ ชาคินัย หมีเทศ. (2564). การบูรณาการเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 29*(3), 71-91.

พรพิทักษ์ เห็มบาสัตย์, อ๊อต โนนกระยอม และพรพิมล พิมพ์แก้ว. (2566). แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*. 12(1), 1-2.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

พระมหาสำราญ สุทธิพันธ์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ, 6*(2), 125-140.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มาธุรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. *วารสารกิ่งวิชาการ, 38*(1), 29.

มาธุรี อุไรรัตน์ และ วันชัย ธรรมสัจการ. (2567). รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและวิจัย, 8*(3), 1609.

วันดี แก้วแสงอ่อน, อุทุมพร ดุลยเกษม, จิตฤดี รอดการทุกข์ และ ภาวดี เหมทานนท์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในเขตเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์,* 8(11), 127-128.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิตัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. สืบค้น 4 กันยายน 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_88327.pdf

สุธาทิพย์ สุขใส, วิสุทธิ์ ทองปาน และ พิมพ์ใจ มั่นคง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในผู้สูงอายุชุมชนชนบทภาคเหนือของประเทศไทย. *Cogent Social Sciences,* 9(1), 2282410.

สุรีย์ กาญจนวงศ์, สุพัตรา ดำรงเกียรติ และ วรรณดี แก้วศรี. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. *วารสารพยาบาลทหารบก, 3*(3), 11–18.

อัจฉรา วิเศษวร และ สุวัฒสัน รักขันโท. (2566). รูปแบบพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยที่ได้รับผลกระทบจากสุขภาพกาย. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 8*(1), 23-47.

อำพรรณ ศิลาวัฒน์, วิไลพร แสนพันธ์ และ สุพิชชา ทองม่วง. (2566). การเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน, 14*(2), 145-162.

อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, วิชาภรณ์ อินทรชูติ, อาบาดี เจ๊ะอาแดร์ และ ฮนีฟะห์ บูระกะ. (2566). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน, 5*(3), 140.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.

Heród, A., Łuszczyńska, A., Plichta, G., & Dolińska, J. (2021). The effects of a nature-based programme on self-esteem, well-being, and relaxation in the elderly: A nature-based recreational therapy approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(14), 7326–7342.

Krejcie, R.V. & D.W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, *30*(3), 607-610.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12.

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2010). Development of self-esteem from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 645–658.

Rawal, R., & Anshu. (2018). Impact of aging on self-esteem: Differences between male and female elderly. *Indian Journal of Gerontology, 2*, 165–176.

Sadjapong, U. & Thongtip, T. (2020). Association between self-esteem and health-related quality of life among elderly rural community, Northern Thailand. *Journal of Health Research, 34*(5), 439-447.

Wodarz, R. & Rogowska, A.M. (2024). The Moderating Effect of Body Appreciation on the Relationship between Self-Esteem and Life Satisfaction. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2024. 14, 870–887.

World Health Organization. (2023). *Mental health of older adults [Fact sheet].* Retrieved September 4, 2025, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults

World Health Organization. (2024). *Ageing and health [Fact sheet]*. Retrieved September 4, 2025, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

ISSN: 3056-9834

ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ของสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

Factors of Buddhist Psychology Causally Related to Efficiency of Meditation Practice and Relationship Between Meditation and Emotional Intelligence with Self-regulation as Moderator

สรรเสริญ จงผดุงสัตย์[1], **สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
Sansern Chongpadoongsath[1], **Sompoch Iamsupasit**[2] and **Methawee Udomtanmanuphap**[3]
(sansern44@gmail.com, isompoch@gmail.com and laocup@gmail.com)

Received: August 31, 2025
Revised: September 10, 2025
Accepted: October 07, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ และศึกษาบทบาทของการกำกับตนเองต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีวิจัยผสานวิธีแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ (qual -> QUAN) และประชากรคือ ผู้ฝึกสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ โดยดำเนินการวิจัย 2 ระยะ ดังนี้ **ระยะที่ 1** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสำรวจและเข้าใจเชิงลึกถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิและเป็นอาจารย์สอนสมาธิ จำนวน 19 รูป/คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 6 รูป, นักวิชาการพุทธจิตวิทยา 6 รูป/คน และผู้บริหารหลักสูตร 7 คน และตามด้วยการสนทนากลุ่มกับผู้ดูแลสาขาของสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ จำนวน 10 คน **ระยะที่ 2** เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสถิติ โดยใช้ jamovi และ

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

SPSS ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดและตรวจสอบคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่าง 45 รูป/คน โดยการศึกษานำร่อง ได้ค่า CITC = 0.320 – 0.793 และ Cronbach's Alpha = 0.837-0.943 และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 558 รูป/คน ในสัดส่วน 20 คน ต่อ 1 ตัวแปรสังเกตได้ (Hair et al.) ใช้การสุ่มแบบ 2 ขั้น ในขั้นที่ 1 สุ่ม 6 จาก 30 กลุ่มสาขาและขั้นที่ 2 สุ่มแบบอาสาสมัคร และได้แบบวัดที่สมบูรณ์ 504 ฉบับ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ คือ ศรัทธา ความคาดหวัง อิทธิบาท 4 และเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดยโมเดลที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องในระดับดี (CFI = 0.975, RMSEA = 0.060, SRMR = 0.032) และเส้นทางความสัมพันธ์ของทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญ ($p < .001$) สมาธิมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ($r = 0.722$, $p < .001$) และสมาธิและการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ($R^2 = 71.6\%$) เมื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์พบว่าการกำกับตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ ดังนั้นการฝึกสมาธิพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง ไม่ต้องอาศัยการกำกับตนเอง

คำสำคัญ : สมาธิ, ประสิทธิผลของสมาธิ, ความฉลาดทางอารมณ์, การกำกับตนเอง, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to study the causal relationships between factors of Buddhist psychology and the efficiency of meditation practice and the role of self-regulation in the relationship between meditation and emotional intelligence. The study employed an exploratory sequential mixed methods design (qual->QUAN). The population consisted of meditation practitioners at the Willpower Institute. Phase 1 was qualitative research designed to explore and gain an in-depth understanding of the factors influencing the efficiency of meditation practice. Data were collected through in-depth interviews with 19 key informants, comprising 6 Buddhist scholars, 6 Buddhist psychology academics, and 7 program administrators, as well as through a focus group discussion with 10 branch heads of the Willpower Institute. Phase 2 was quantitative research conducted to study the statistical relationships among variables using Jamovi and SPSS. The researcher developed questionnaires

and assessed their quality through a pilot study with a sample of 45 practitioners, yielding CITC values ranging from 0.320 to 0.793 and Cronbach's alpha coefficients between 0.837 and 0.943. Data collection was then carried out with 558 participants, based on a ratio of 20 samples per 1 observed variable (Hair et al.). A two-stage sampling procedure was used; firstly, six out of thirty branch clusters were randomly selected, followed by volunteer sampling within each branch, resulting in 504 valid responses.

The findings revealed that: The factors of Buddhist psychology causally related to the efficiency of meditation practice comprise Faith, Expectancy, 4 Iddhipādas (Four Paths of Accomplishment), and Attitudes during meditation practice. The proposed model demonstrated a good fit (CFI = 0.975, RMSEA = 0.060, SRMR = 0.032) and all path coefficients were statistically significant ($p < .001$). Meditation was found to be positively and significantly correlated with emotional intelligence ($r = 0.722$, $p < .001$). Both meditation and self-regulation significantly predicted emotional intelligence ($R^2 = 71.6\%$). However, the interaction test indicated that self-regulation did not function as a moderator. Thus, meditation directly enhances emotional intelligence without requiring the self-regulation.

Keywords: Meditation, Efficiency of Meditation, Emotional Intelligence, Self-regulation, Buddhist Psychology

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รายงานของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในไตรมาสแรกของปี 2567 (2567) ได้ระบุว่าสาเหตุหลักของปัญหามาจากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรในประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพจิตในหลากหลายด้าน และแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายแก่ผู้ประสบปัญหาเอง แต่ยังส่งผลต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงเศรษฐกิจของประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สะท้อนให้เห็นได้จากรายงานการประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในช่วงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2566 ถึง 22 เมษายน 2567 ซึ่งพบว่ามีคนไทยประมาณ 10 ล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลก ผู้ที่เข้ารับการประเมิน 7.5 แสนคน พบว่า มีความเครียดสูงถึง 15.5% เสี่ยงซึมเศร้าถึง 17.2% และเสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 10.6% ปัญหานี้กระจายอยู่ในทุกช่วงวัย ซึ่งเป็นการแสดงถึงปัญหาทางสังคมที่รุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และปัญหาสุขภาพจิตนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละกลุ่มวัย ยกตัวอย่างเช่น (1) วัยเด็กและเยาวชนเผชิญกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน และการเข้าถึงสิ่งเสพติดได้ง่าย (2) วัยทำงานและวัยกลางคนได้รับผลกระทบจากความเครียดและความกังวลที่เกิดจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย การลดจำนวนพนักงาน และการนำเทคโนโลยีเข้ามาทดแทนแรงงาน โดยข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพระบุว่า คนวัยทำงานใช้เวลา 1 ใน 3 ของวันไปกับการทำงาน และรายงาน Work-Life Balance Index ในปี 2565 (Kisi, 2022) ได้จัดอันดับกรุงเทพฯ เป็นเมืองที่มีคนทำงานหนักเกินไปเป็นอันดับ 5 ของโลก และ (3) ผู้สูงอายุ มีปัญหาความเหงาและความโดดเดี่ยวที่เพิ่มมากขึ้น เพราะไม่ได้ทำงานแล้วและไม่สามารถหารายได้ด้วยตนเองเปรียบเหมือนเป็นภาระให้กับลูกหลาน จึงทำให้ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกน้อยใจ และซึมเศร้า

ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ มีความไม่แน่นอนและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จึงถูกเรียกว่า “แนวคิดโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว” (BANI World) ประกอบด้วย 4 มิติหลักคือ (1) ความเปราะบาง (Brittle) ซึ่งหมายถึงโครงสร้างที่เคยดูมั่นคงอาจล่มสลายได้ง่าย เช่น เศรษฐกิจของประเทศไทยที่ยังพึ่งพาการท่องเที่ยวและการส่งออกเป็นหลัก แต่หลังการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้เศรษฐกิจได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง (2) ความกังวล (Anxious) ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความไม่มั่นคงและความกังวลในหลายด้าน เช่น ความไม่มั่นคงทางสังคม การเมือง และความปลอดภัยในสุขภาพ (3) ไม่เป็นเส้นตรง (Non-linear) จึงทำให้สิ่งต่าง ๆ ในโลกยากที่จะคาดคะเน และ (4) ยากที่จะเข้าใจ (Incomprehensible) ในความซับซ้อนของสถานการณ์ในปัจจุบัน (Cascio, 2022)

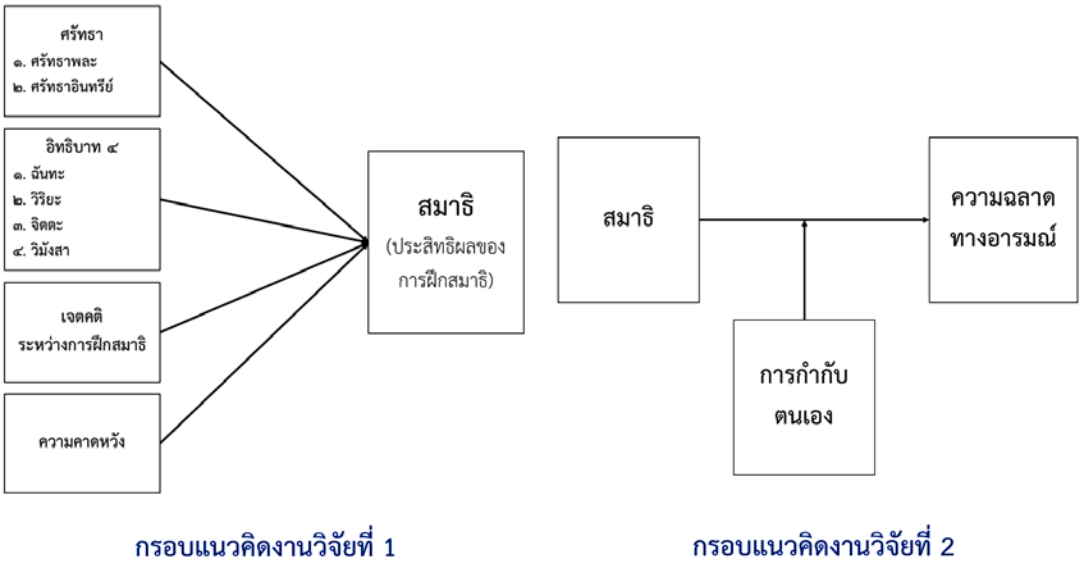
ปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังถูกซ้ำเติมด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกอย่างรวดเร็ว แต่บุคลากรทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยมีไม่เพียงพอ จากสถิติกองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (สุขภาพคนไทย, 2566) ระบุว่า ประเทศไทยมีจิตแพทย์เพียง 845 คน มีนักจิตวิทยาคลินิกเพียง 1,037 คน และพยาบาลจิตเวชเพียง 4,064 คน คิดเป็นอัตราส่วนเพียง 0.91 ต่อประชากรล้านคน ซึ่งถือว่ายังไม่เพียงพอต่อการรองรับปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น การพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนตน จึงมีความจำเป็นในสังคมไทยในปัจจุบัน ความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองได้และเลือกใช้อารมณ์ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงมีความสำคัญในภาวะปัจจุบัน เพราะช่วยให้เข้าใจในสิ่งเกิดขึ้นรอบตัวในสังคมปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้นและทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกที่ท้าทายนี้

จากปัญหาและความท้าทายที่กล่าวมาข้างต้นและบริบทของสังคมของไทยมีลักษณะเฉพาะ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยศึกษาการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มระดับและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการฝึกสมาธิเป็นวิธีการที่เข้าถึงได้ง่าย ไม่จำกัดเวลา สถานที่และไม่ก่อให้เกิดค่าใช้จ่าย และผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาใดที่เชื่อมโยงระหว่างการฝึกสมาธิ ประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์และการกำกับตนเองภายในกรอบงานวิจัยเดียวกัน นอกจากนี้ยังขาดการนำเสนอองค์ประกอบสำคัญและทิศทางของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการฝึกสมาธิในรูปแบบโมเดล

ผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาแนวทางการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลและสามารถต่อยอดเพื่อการออกแบบหลักสูตรการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคล หรือองค์กร โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและการพัฒนาทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับผู้อื่น เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตส่วนตนด้วยตนเอง รวมถึง การยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย คือ กรอบแนวคิดที่ 1 เพื่อตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ โดยดำเนินการวิจัยผสานวิธีแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ โดยกรอบแนวคิดที่ได้จาการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับสมาธิ และประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมศรัทธา ได้แก่ ศรัทธาพละ และ ศรัทธาอินทรีย์ และ หลักธรรมอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) นำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดในการฝึกสติและสมาธิจากฝั่งตะวันตก ของ Jon Kobat-zin (2023) คือ เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (The Foundational Attitudinal Elements of Mindfulness Practice) รวมถึง ความคาดหวัง ซึ่งถูกสังเคราะห์ได้จากขั้นตอนของการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยทฤษฎีจิตวิทยาที่อ้างอิง คือ ทฤษฎีความคาดหวัง

(Expectancy Theory) ของ Victor Vroom (1964) และปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาทั้งสี่ปัจจัย ส่งผลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิซึ่งประกอบด้วย (1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) และกรอบแนวคิดที่ 2 เพื่อตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ 2 และ 3 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์และการศึกษาอิทธิพลของการกำกับตนเองในฐานะตัวแปรกำกับต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ ควบคู่ไปกับขั้นตอนที่สองของกรอบแนวคิดที่ 1 และกรอบแนวคิดที่ 2 นี้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิ การกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ โดยข้อมูลและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ได้จากกรอบแนวคิดที่ 1 ส่วนตัวแปรการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาจากทฤษฎีของแบนดูรา (Albert Bandura, 1997) ซึ่งประกอบด้วยสามกระบวนการหลัก ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และ การตอบสนองต่อตนเอง และ ได้อ้างอิงจากทฤษฎีของโกลแมน (Daniel Goleman, 1999) สำหรับตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจำแนกเป็น การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม และ สำหรับขั้นตอนในการทดสอบตัวแปรกำกับนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของบารอนและเคนนี (Baron & Kenny, 1986) เพื่อทดสอบตัวแปรกำกับและอิทธิพลการกำกับ (Analysis of Moderation Effects) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ
2. สมาธิมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์
3. สมาธิมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยได้ดำเนินการผ่านกระบวนการวิจัยผสานวิธีแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design: qual -> QUAN) เพื่อให้ได้ครอบคลุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ และความสัมพันธ์ของสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ และการกำกับตนเอง โดยการวิจัยนี้ได้ถูกดำเนินการเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและได้ปัจจัยในการฝึกสมาธิที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์และการกำกับตนอง ขั้นตอนต่อมาผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกของปัจจัยที่สัมพันธ์กับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวม 19 คน ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในการสอนสมาธิอยู่ระหว่าง 8 - 27 ปี ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 6 รูป 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 6 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน

บริหารหลักสูตรสอนสมาธิรวม 7 ท่าน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า ข้อมูลที่ได้มีลักษณะซ้ำกันในประเด็นสำคัญและไม่ปรากฏปัจจัยใหม่เพิ่มเติมและข้อมูลอิ่มตัวเกิดขึ้นภายในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 19 โดยองค์ประกอบหลักปรากฏชัดตั้งแต่การสัมภาษณ์ครั้งที่ 15

จากนั้น ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีความอิ่มตัวแล้ว ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้บริหารสาขาสอนหลักสูตรสมาธิ ซึ่งประสบการณ์สอนสมาธิอยู่ระหว่าง 6 - 13 ปี จำนวน 10 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง และผลการวิเคราะห์ของข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาได้ยืนยันว่าข้อมูลนั้นมีความอิ่มตัวแล้ว ปัจจัยในการฝึกสมาธิที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีความครอบคลุม และสามารถตอบจุดประสงค์ของงานวิจัย และไม่มีข้อมูลใหม่หรือปัจจัยใหม่ใด ๆ เพิ่มเติม จึงไม่จัดการสนทนากลุ่มเพิ่มเติม

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มถูกวิเคราะห์ด้วย วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. พัฒนาคำสำคัญ หรือ วลีสำคัญที่ปรากฏในเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เช่น คำหรือวลีสำคัญของ “ฉันทะ” ได้แก่ พอใจ รักใคร่ ชอบใจ ยินดี พอใจ รักในสิ่งที่ทำ ปรารถนา แรงบันดาลใจ สนใจและอยาก

2. สร้างกรอบหมวดหมู่ (Coding Frame) ได้แก่ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จิตใจของผู้เริ่ม ความไว้วางใจ การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ การไม่ตัดสิน การปล่อยวาง เป็นกลางและไม่ยึดติด ความอดทน การไม่ดิ้นรน การยอมรับ ยอมรับและอดทน ความมุ่งมั่น กำหนดเป้าหมาย เห็นประโยชน์และแก้ปัญหาชีวิต

3. วิเคราะห์ความถี่ของประเด็นที่ปรากฏในข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน คือ ร้อยละ และพบว่า มีตัวแปรใหม่ที่มีนัยสำคัญเกิดขึ้น คือ ความคาดหวังในการฝึกสมาธิ ซึ่งตัวแปรนี้ไม่ได้ถูกรวมไว้ในร่างของกรอบแนวคิดงานวิจัย ด้วยความถี่ที่มีนัยสำคัญในสัดส่วนถึงร้อยละ 89 ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาตัวแปรนี้ และนำเข้าสู่การศึกษาในงานวิจัยนี้

จากการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้สามารถระบุและกำหนดปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สำคัญได้ 4 ปัจจัยหลัก ประกอบด้วย 1) ศรัทธา 2) อิทธิบาท 4 3) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ และ 4) ความคาดหวัง

ตารางที่ 1 แสดงตัวแปรในงานวิจัยที่ได้จากวิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

ประเภทตัวแปร		ตัวแปรในงานวิจัย	
		ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้ (จำนวน / ชื่อ)
1	ตัวแปรทำนาย จำนวน 4 ตัว	- ศรัทธา - อิทธิบาท 4 - เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ - ความคาดหวัง	2 คือ ศรัทธาพละ และศรัทธาอินทรีย์ 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา 4 คือ เปิดกว้าง เป็นกลาง ยอมรับ และมุ่งมั่น 3 คือ ความหวัง เครื่องมือ และ คุณค่า
2	ตัวแปรเกณฑ์ จำนวน 1 ตัว	ประสิทธิผลของสมาธิ	3 คือ ตั้งมั่น, รู้ตัวอยู่, และสงบ
3	ตัวแปรตาม จำนวน 1 ตัว	ความฉลาดทางอารมณ์	1 คือ ความฉลาดทางอารมณ์
4	ตัวแปรกำกับ จำนวน 1 ตัว	การกำกับตนเอง	1 คือ การกำกับตนเอง

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ได้จากการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดสำหรับตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดตามขั้นตอนมาตรฐานของการพัฒนาแบบวัด โดยผ่านการทดสอบเบื้องต้น (Pilot Test) กับกลุ่มตัวอย่าง 45 รูป/คน โดยคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และผลการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคหลังปรับข้อคำถามแล้ว อยู่ระหว่าง 0.837-0.943 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้ คือ 0.700 แสดงว่าแบบวัดมีความเที่ยงและความสอดคล้องภายในที่ดีและผู้วิจัยได้คำนวณค่าอำนาจจำแนก (CITC: Corrected Item-Total Correlation) เพื่อประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับข้อคำถามอื่น ๆ ในแบบวัดหรือไม่ และผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐานทางสถิติ รวมถึงข้อคำถามที่วัดในสิ่งที่ต้องการวัดเหมือนกันออกจากแบบวัด แต่การแก้ไขหรือตัดข้อคำถามไม่กระทบต่อเนื้อหาและสิ่งที่ต้องการวัด (Construct) และค่าอำนาจจำแนกหลังปรับข้อคำถามมีค่าระหว่าง 0.320 – 0.793 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้คือ 0.300

ขั้นตอนในการพัฒนาและปรับข้อคำถามของแบบวัดจำนวน 7 ชุด ได้ข้อคำถามรวม 106 ข้อ และข้อมูลส่วนบุคคลรวม 9 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนาและการปรับปรุงแบบวัดทั้ง 7 แบบวัด

	ขั้นตอนพัฒนาและ/หรือปรับปรุงแบบวัด	ปรับปรุงจากแบบวัดตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ	แปลจากแบบวัดจากต่างประเทศ	แบบวัดพัฒนาขึ้นเอง
1	ปรับปรุง และ/หรือ พัฒนาสร้างข้อคำถามและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา	ทำ	ทำ	ทำ
2	ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาในของแบบวัด โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	-	-	ทำ
3	แปลแบบวัดภาษาไทยกลับเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง (Backward Translation)	-	ทำ	-
4	ตรวจสอบความเข้าใจของภาษาโดยตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง 5 คน	ทำ	ทำ	ทำ
5	ทดสอบหาความเที่ยง และค่าอำนาจจำแนก ของแบบวัด โดยตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง 45 คน	ทำ	ทำ	ทำ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้ฝึกสมาธิในสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ ที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิไม่น้อยกว่า 3 เดือนและขนาดของกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019) กำหนดในสัดส่วน 20 ตัวอย่าง ต่อ 1 ตัวแปรสังเกตได้ ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับงานวิจัยนี้คือ 480 คน เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างในเก็บข้อมูลอีกร้อยละ 15 และรวบรวมแบบวัดได้จำนวนทั้งสิ้น 558 คนและเมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดที่ได้รับคืน เหลือแบบวัดที่มีความสมบูรณ์จำนวน 504 ฉบับ หรือ ร้อยละ 90.3

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบ 2 ขั้น ขั้นที่ 1 สุ่มจากกลุ่มสาขาในสัดส่วน 1 ต่อ 5 และได้กลุ่มสาขาที่ถูกสุ่มจำนวน 6 กลุ่มจากจำนวน 30 กลุ่มสาขาและขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างโดยอาสาสมัคร ได้กลุ่มตัวอย่าง 80-95 คนต่อหนึ่งกลุ่มสาขา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป jamovi และ SPSS ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยและตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามที่ได้กำหนดไว้ในกรอบแนวคิดการวิจัย โดยการนำเสนอจะเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ค่าสถิติพรรณนา การทดสอบสมมติฐานการวิจัยและการตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM: Structural Equation Modeling) ที่ได้พัฒนาขึ้น

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัย

1. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

การศึกษานี้ได้พัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่อธิบายถึงการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิอย่างครอบคลุมและเป็นระบบ โมเดลที่ได้รับการพัฒนาขึ้นประกอบด้วยห้าองค์ประกอบหลักที่มีความเชื่อมโยงกันในลักษณะเชิงสาเหตุ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทสำคัญอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาและประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 3 แสดงองค์ประกอบของปัจจัยและตัวแปรในงานวิจัย

	องค์ประกอบ	ตัวแปรในงานวิจัย
1	ศรัทธา	(1) ศรัทธาพละ และ (2) ศรัทธาอินทรีย์
2	ความคาดหวัง	(1) ความคาดหวัง (2) เครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างผลการกระทำกับผลลัพธ์ และ (3) คุณค่าของผลลัพธ์
3	อิทธิบาท 4	(1) ฉันทะ (2) วิริยะ (3) จิตตะ และ (4) วิมังสา
4	เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ	(1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ระหว่างฝึกสมาธิ (2) การเป็นกลางและไม่ยึดติดระหว่างฝึกสมาธิ (3) การยอมรับและความอดทนระหว่างฝึกสมาธิ และ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึกสมาธิ
5	ประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ	(1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานตัวแปรในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 46-60 ปี ร้อยละ 45.4 และร้อยละ 46.8 อยู่ในกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี โดยร้อยละ 74.7 เป็นเพศหญิงที่แต่งงานแล้วและมีประสบการณ์ฝึกสมาธิมากกว่า 3 เดือน มีพฤติกรรมในการฝึกสมาธิอย่างน้อยวันละครั้ง ใช้เวลาฝึกสมาธิครั้งละ 15-30 นาที ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงเป็นผู้ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอซึ่งตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และข้อมูลมีการกระจายตัวในระดับเหมาะสม ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วงที่สอดคล้อง ความผันผวนของข้อมูลในระดับต่ำถึงปานกลาง ข้อมูลมีความสมดุลไม่เบ้หรือโด่งผิดปกติ จึงเหมาะสมในการวิเคราะห์ทางสถิติขั้นต่อไป

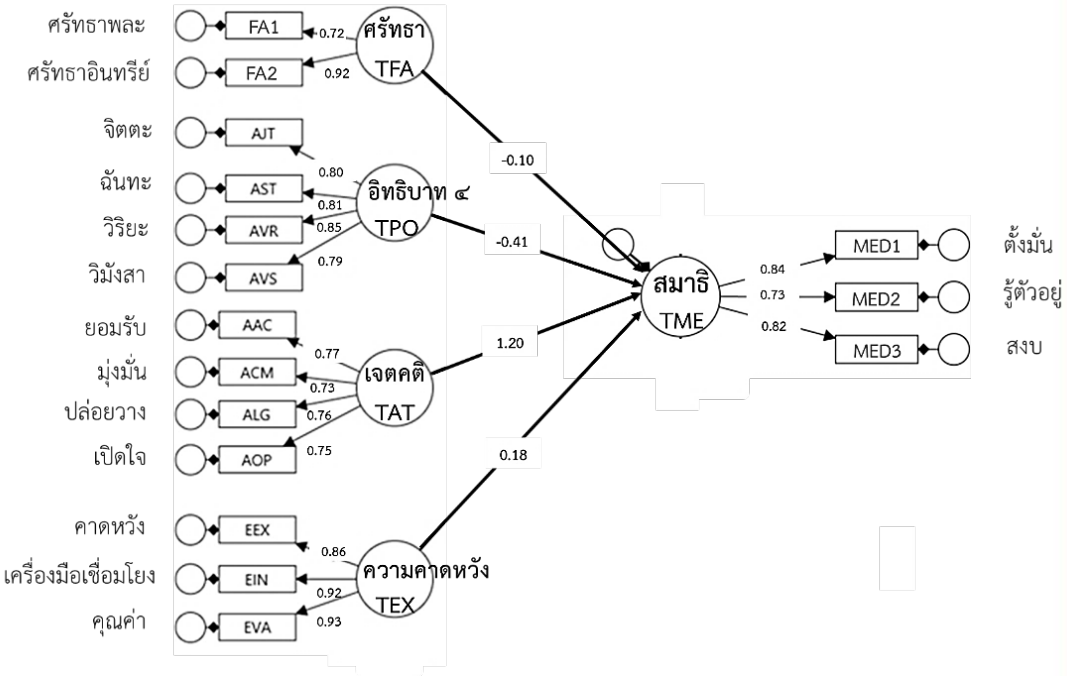
การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรในโมเดลการวัด (Measurement Model) และ โมเดลโครงสร้าง (Structural Model) ได้พิจารณาค่าสถิติและ

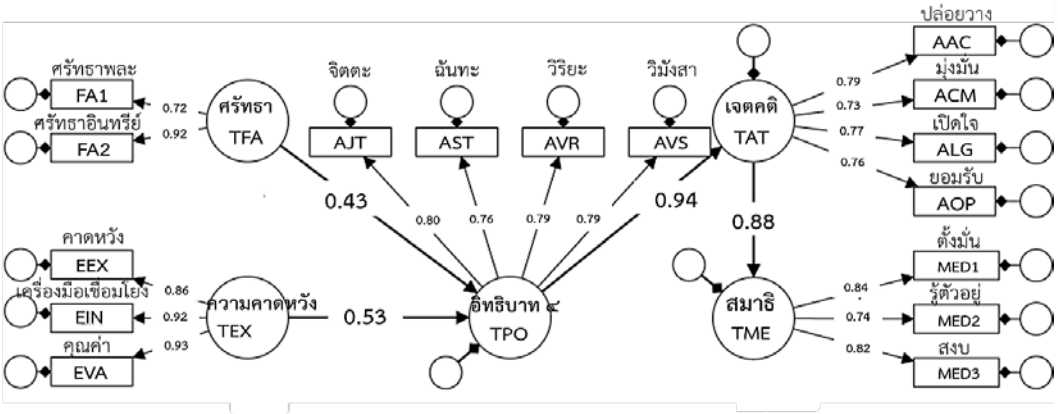
ค่าดัชนีที่สำคัญ เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อมูลและความสอดคล้องของโมเดล (Model Fit) และได้ปรับโมเดลโดยยอมให้ความคลาดเคลื่อนสัมพันธ์กันได้ รวม 10 เส้นทาง โดยพิจารณาจากดัชนีดัดแปลงโมเดล (Modification Indices) โดยใช้วิธีการประมาณค่าแบบ Maximum Likelihood (ML)

การปรับแบบจำลองโมเดลโครงสร้าง (Model Modification)

โมเดลที่ถูกพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดงานวิจัยยังมีความสัมพันธ์ในบางเส้นทางจากตัวแปรต้นไปยังตัวแปรตามแสดงผลเป็นลบ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของอิทธิพลกดทับทางสถิติ (Suppression Effect) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อตัวแปรต้นหลายตัวมีความสัมพันธ์ร่วมกันในการอธิบายความแปรปรวน และเมื่อนำเข้าสู่แบบจำลองสมการโครงสร้างแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรบางตัวกลับมีทิศทางตรงกันข้ามกับความสัมพันธ์เดิม ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าว โดยการทดสอบอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมว่ามีตัวแปรใดที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน และทำการปรับโมเดล ตามภาพที่แสดงดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แบบจำลองโมเดลโครงสร้างก่อนปรับ (สร้างภาพด้วย SmartPLS)



ภาพที่ 3 แบบจำลองโมเดลโครงสร้างหลังปรับ (สร้างภาพด้วย SmartPLS)

การวิเคราะห์แบบจำลองการวัด (Measurement Model)

ผลการวิเคราะห์แบบจำลองการวัดหลังจากได้ปรับโมเดลแล้ว ได้แสดงความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างตัวแปรแฝง กับตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการวัดตัวแปรแฝงนั้นในทุก ๆ ตัวแปร และการประเมินคุณภาพของโมเดลการวัดโดยใช้ค่าความเชื่อมั่นเชิงประกอบ (CR: Composite Reliability) ของตัวแปรแฝงทั้งหมด มีค่าตั้งแต่ 0.810 – 0.930 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่แนะนำที่ 0.700 แสดงถึง ความสอดคล้องภายในที่ดีของตัวแปรสังเกตได้ และค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เฉลี่ย (AVE: Average Variance Extracted) พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.580 – 0.816 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ 0.500 แสดงว่า ตัวแปรแฝงวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างน่าเชื่อถือและถูกต้อง

ตารางที่ 4 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์แบบจำลองการวัด (Measurement Model Analysis) (n = 504)

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้ / β				p	CR	AVE
ศรัทธา (TFA)	ศรัทธาพละ (FA1)	ศรัทธาอินทรีย์ (FA2)					
	0.721	**0.921**			<.001	.810	.684
ความคาดหวัง (TEX)	คาดหวัง (EEX)	เครื่องมือเชื่อมโยง (EIN)	คุณค่า (EVA)				
	0.865	**0.918**	**0.926**		<.001	.930	.816
อิทธิบาท 4 (TPO)	ฉันทะ (AST)	วิริยะ (AVR)	จิตตะ (AJT)	วิมังสา (AVS)			
	0.756	**0.791**	**0.803**	**0.794**	<.001	.866	.618
เจตคติ (TAT)	เปิดใจ (ALG)	ปล่อยวาง (AAC)	ยอมรับ (AOP)	มุ่งมั่น (ACM)			
	0.771	**0.789**	**0.758**	**0.728**	<.001	.847	.580
สมาธิ (TME)	ตั้งมั่น (MED1)	รู้ตัวอยู่ (MED2)	สงบ (MED3)				
	0.836	**0.735**	**0.817**		<.001	.839	.636

องค์ประกอบศรัทธา ศรัทธาอินทรีย์มีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงกว่าศรัทธาพละ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าศรัทธาของผู้ฝึกสมาธินั้นเกิดจากการเข้าใจผ่านปัญญาและเหตุผลและมีความสำคัญมากกว่าศรัทธาที่เกิดจากความเชื่อโดยไม่ต้องมีการพิสูจน์ ลักษณะนี้สอดคล้องกับหลักการในการฝึกสมาธิที่เน้นความสำคัญของการเข้าใจผ่านปัญญาและการพิจารณาอย่างรอบคอบ

องค์ประกอบความคาดหวัง การวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงความสมดุลและความสอดคล้องของทั้งสามองค์ประกอบคือ (1) ความคาดหวังของผลที่จะได้จากการฝึกสมาธิ (2) เครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างการฝึกสมาธิกับผลลัพธ์ เช่น การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น และ (3) คุณค่าของผลลัพธ์ที่คาดหวัง เช่น ลดความเครียด หรือลดความทุกข์ โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานมีความใกล้เคียงกัน จึงยืนยันทฤษฎีความคาดหวังที่ว่าทั้งสามองค์ประกอบต้องทำงานร่วมกันอย่างสมดุลเพื่อทำให้เกิดแรงจูงใจที่มีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบอิทธิบาท 4 แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกภาพของหลักธรรมในข้อนี้อย่างชัดเจน โดยทั้งสี่องค์ประกอบ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ใกล้เคียงกันและอยู่ในระดับสูงระหว่าง 0.756 ถึง 0.803 และความสม่ำเสมอนี้สะท้อนถึงหลักธรรมที่ว่า อิทธิบาท 4 ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดในการปฏิบัติ รวมถึงการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบเจตคติและความมุ่งมั่นในระหว่างการฝึกสมาธิ แสดงให้เห็นความสำคัญของการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ระหว่างการฝึกสมาธิซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงสุด ซึ่งมีนัยสำคัญที่สามารถอธิบายได้ว่าในทางฝึกสมาธิ จิตใจที่เปิดกว้างและพร้อมรับการเรียนรู้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาเจตคติที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความตั้งมั่นของจิตซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงสุด ตามด้วยความสงบของจิต และการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันซึ่งถือเป็นหลักของการดำเนินของจิต การที่ความตั้งมั่นของจิตมีความสัมพันธ์แข็งแกร่งที่สุดกับประสิทธิผลของสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับหลักในการฝึกสมาธิ ที่เน้นถึงความสำคัญของจิตที่มั่นคงและไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผล

ความสอดคล้องภายในของแต่ละองค์ประกอบ (ตัวแปรแฝง) จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรวัดได้ (หรือ Factor Loading ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้กับตัวแปรแฝง) ที่มีความใกล้เคียงกันภายในของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยแปรสังเกตได้ทั้งหมดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.721 ถึง 0.936 ซึ่งล้วนเกินกว่าเกณฑ์ที่เข้มงวด และเหมาะสำหรับการวิจัยที่ 0.700 และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < 0.001$) และตัวแปรแฝงทั้งห้าตัวนั้นมีอัตลักษณ์เฉพาะตัว โดยตัวแปรแฝง

แต่ละตัวถูกวัดได้ผ่านตัวแปรสังเกตได้ที่แตกต่างกันและสามารถแยกแยะออกจากกันได้อย่างชัดเจน แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเชื่อมโยงกัน จึงแสดงให้เห็นถึงความน่าเชื่อถือของโครงสร้างกรอบแนวความคิดทางทฤษฎีที่ได้พัฒนาขึ้นและความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัด

การวิเคราะห์เส้นทางโครงสร้าง (Structural Model)

ความสัมพันธ์ในทุก ๆ เส้นทางจากตัวแปรต้นไปยังตัวแปรตามแสดงผลเป็นบวกทั้งหมดและมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < 0.001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความน่าจะเป็นที่ความสัมพันธ์เหล่านี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญมีน้อยกว่าร้อยละ 0.1

โดยเส้นทางจากศรัทธา (TFA) ไปยังอิทธิบาท 4 (TPO) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ 0.426 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ศรัทธามีอิทธิพลเชิงบวกต่ออิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญ และเส้นทางจากความคาดหวัง (TEX) ไปยังอิทธิบาท 4 (TPO) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ 0.529 ดังนั้น ความคาดหวังมีอิทธิพลต่ออิทธิบาท 4 มากกว่าศรัทธาเพียงเล็กน้อยและบ่งชี้ว่าศรัทธาและความคาดหวัง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวทางต่ออิทธิบาท 4

เส้นทางจากอิทธิบาท 4 (TPO) ไปยังเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (TAT) แสดงความสัมพันธ์ที่แกร่งมาก โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานอยู่ที่ 0.936 ค่านี้แสดงให้เห็นว่าอิทธิบาท 4 มีอิทธิพลอย่างสูงมาก ต่อเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ

เส้นทางจากเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (TAT) ไปยังประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ (TME) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ 0.875 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกที่สูงมากระหว่างในระหว่างการฝึกสมาธิ กับประสิทธิผลของสมาธิ

ตารางที่ 5 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Path Analysis) (n = 504)

ตัวแปรผล	ตัวแปรเหตุ	B	SE	β	z	p
อิทธิบาท 4 (TPO)	ศรัทธา (TFA)	0.553	0.076	0.426	7.29	<.001
อิทธิบาท 4 (TPO)	ความคาดหวัง (TEX)	0.435	0.045	0.529	9.99	<.001
เจตคติ (TAT)	อิทธิบาท 4 (TPO)	1.314	0.080	0.936	16.52	<.001
สมาธิ (TME)	เจตคติ (TAT)	0.794	0.047	0.875	16.94	<.001

การวิเคราะห์ความเหมาะสมของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Model Fit)

ค่าดัชนีที่วัดระดับความกลมกลืนโดยตรงระหว่างแบบจำลองกับข้อมูลที่สำคัญผ่านเกณฑ์มาตราฐานซึ่งได้แก่ ค่าไคสแควร์หารด้วยองศาอิสระ (Chi-square/df) มีค่า 2.789 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ <5.000 ที่กำหนด แสดงถึงความสอดคล้องที่ดีขึ้นระหว่างโมเดลและข้อมูลและค่าดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

(SRMR: Standardized Root Mean Square Residual) มีค่าอยู่ที่ 0.032 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (<0.080) และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation) มีค่าอยู่ที่ 0.060 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (<0.070) บ่งชี้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลในระดับดีมากและสามารถอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ในข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

ค่าดัชนีที่เปรียบเทียบแบบจำลองที่เสนอกับแบบจำลองฐานนั้น ได้แก่ ค่าดัชนีเปรียบเทียบความพอดีของแบบจำลอง (CFI: Comparative Fit Index) มีค่าอยู่ที่ 0.975, ค่าดัชนีความกลมกลืนทักเกอร์-ลูอิส (TLI: Tucker-Lewis Index) มีค่าอยู่ที่ 0.966 และค่าดัชนีสัมพัทธ์ความไม่เป็นศูนย์กลาง (RNI: Relative Noncentrality Index) มีค่าอยู่ที่ 0.975 ซึ่งค่าดัชนีทุกตัวมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (>0.940)

ตารางที่ 6 แสดงดัชนีประเมินค่าความเหมาะสมของโมเดล (Model Fit) (n = 504)

	ค่าดัชนีทางสถิติ	เกณฑ์ในการวัดค่า	ผลการทดสอบ		ผ่านเกณฑ์
			เดิม	ปรับ	
1	CFI	มากกว่า 0.940	0.973	0.975	ผ่าน / ดีขึ้น
2	TLI	มากกว่า 0.940	0.962	0.966	ผ่าน / ดีขึ้น
3	RNI	มากกว่า 0.940	0.973	0.975	ผ่าน /ดีขึ้น
4	SRMR	เท่ากับหรือน้อยกว่า 0.080 *	0.031	0.032	ผ่าน / ลด .001
5	RMSEA	น้อยกว่า 0.700 *	0.063	0.060	ผ่าน /ดีขึ้น

หมายเหตุ: * และค่า CFI มากกว่า 0.940

ความเหมาะสมของโมเดลนั้นอยู่ในระดับดีโดยค่าสถิติและดัชนีทุกตัวในการวัดความเหมาะสมของโมเดลทั้งหมดผ่านตามเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019) และโมเดลที่พัฒนาขึ้นสามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำและสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เก็บรวบรวมมาและมีเส้นทางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละองค์ประกอบที่ชัดเจน และมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < .001$)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์

ลักษณะของข้อมูลและการกระจายตัวของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับที่ดีและตัวแปรทั้งสองตัวแปรมีการกระจายตัวที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยไม่มีการเบ้หรือการกระจุกตัวที่ผิดปกติ โดยค่าเฉลี่ยของประสิทธิผลการฝึกสมาธิที่สูงกว่าความฉลาดทางอารมณ์เล็กน้อย

ตารางที่ 7 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารณ์ (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	r	r^2	df	p
ความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ)	.722	.521	502	<.001

หมายเหตุ: Predictors: (Constant), สมาธิ (TME)

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่แกร่งระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่ดี โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ 0.722 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($p < .001$) ถือเป็นความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งตามมาตรฐานทางสถิติและสามารถตีความได้ว่า ผู้ที่มีประสิทธิผลในการฝึกสมาธิสูงมักจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วย

ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายคิดเป็นร้อยละ 52.1 ($R^2 = .521$) สามารถอธิบายได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสมาธิมากกว่าครึ่งหนึ่งซึ่งถือเป็นสัดส่วนที่สูงทางสถิติ เช่น ระดับประสิทธิผลการฝึกสมาธิของบุคคลหนึ่ง สามารถถูกคาดการณ์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเขาได้แม่นยำมากกว่าร้อยละ 50 ดังนั้น การฝึกสมาธิเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างสำคัญและสามารถใช้เป็นตัวชี้วัด หรือเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ได้ทำผ่านการวิเคราะห์ตัวแปรกำกับ (Moderation Analysis) ใต้กรอบแนวคิดของ Baron และ Kenny (1986) ร่วมกับเทคนิคการวิเคราะห์ด้วย SPSS-PROCESS Macro

การทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับ ได้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทดสอบความสัมพันธ์พื้นฐาน พบว่าสมาธิ ($B = .355$, $p < .001$) และการกำกับตนเอง ($B = .495$, $p < .001$) มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทั้งตัวแปรสมาธิและการกำกับตนเองต่างมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) เป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญ ($\beta \approx .416$ และ $\beta \approx .538$ ตามลำดับ) ซึ่งชี้ว่าสมาธิและการกำกับตนเองต่างมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนที่ 2 ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง (TME x TSR) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ติดลบ 0.007 และ ค่า p มีค่า 0.741 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น การกำกับตนเอง (TSR) ไม่มีบทบาทเป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมาธิ (TME) และความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ)

ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	β	t	p	95 % CI (Percentile)
ค่าคงที่	4.088	0.011		378.049	.000	[4.067, 4.109]
สมาธิ (TME)	0.355	0.025	0.416	14.255	.000	[0.306, 0.404]
การกำกับตนเอง (TSR)	0.495	0.027	0.538	18.434	.000	[0.442, 0.548]
TME x TSR	-0.014	0.043	-0.007	-0.331	0.741	[-0.099, 0.071]

หมายเหตุ: $R = .846$, $R^2 = .716$, $F(3,500) = 421.033$, $p < .001$

$\Delta R^2 = .0001$, $F = .110$, $p = .741$

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอธิบายถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละตัวได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ และผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 9 แสดงการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	β	t	p	VIF
ค่าคงที่	.627	.098		6.400	<.001	
สมาธิ (TME)	.356	.025	.417	14.453	<.001	1.473
การกำกับตนเอง (TSR)	.494	.027	.537	18.583	<.001	1.473

หมายเหตุ: $R = .846$, $R^2 = .716$, Adjusted $R^2 = .715$, $F(2,501) = 632.618$, $p < .001$

สมาธิ (TME) และการกำกับตนเอง (TSR) เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ถึงร้อยละ 71.6 ($R^2 = 0.716$) ส่วนที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ดังนั้น สมาธิ การกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ ต่างเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันสูง อย่างไรก็ดีการกำกับตนเองไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากไม่สามารถเสริมแรง หรือ บั่นทอนอิทธิพลของสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ได้ การฝึกสมาธิจึงสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

สรุปผลได้ว่า โมเดลที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องในระดับดี โดยค่าสถิติและดัชนีในการวัดความสอดคล้องของโมเดลทั้งหมด (CFI = 0.975, TLT = 0.966, RMSEA = 0.060, SRMR = 0.032) ผ่านตามเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019, p. 642) และเส้นทางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละองค์ประกอบมีนัยสำคัญ ($p < .001$) ดังนั้น สมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 จึงถูกสนับสนุนด้วยผลการวิเคราะห์ทางสถิติ

อภิปรายผลได้ว่า กระบวนการเชิงสาเหตุที่สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ได้แก่ ความศรัทธา ความคาดหวัง อิทธิบาท 4 และเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิและมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นลำดับขั้นตอนและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ความศรัทธาและความคาดหวังพัฒนาให้เกิดเป็นอิทธิบาท 4 กล่าวคือ ศรัทธาพละ และ ศรัทธาอินทรีย์ ซึ่งทำหน้าที่เป็น "เมล็ดพันธุ์" ของการฝึกสมาธิและความคาดหวังทำหน้าที่เสริมกำลังความศรัทธาในการสร้างแรงจูงใจเริ่มต้นและฝึกสมาธิ อย่างไรก็ตาม งานวิจัย “Assessing the Predictive Validity of Expectancy Theory for Academic Performance” ของ Vahe Permzadian & Ting Shen (2024) แสดงให้เห็นว่าความคาดหวังเพียงลำพังไม่สามารถทำนายผลสำเร็จสุดท้ายได้ ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบในการศึกษานี้ที่ระบุว่า ความศรัทธาและความคาดหวังเป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ต้องมีกระบวนการต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ

อิทธิบาท 4 เกื้อหนุนให้ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ โดยหลักธรรมอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา เป็นปัจจัยสำคัญที่เปลี่ยนแรงจูงใจเริ่มต้นให้เป็นการปฏิบัติอย่างจริงจัง ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของทั้งสี่องค์ธรรมมีค่าใกล้เคียงกันและอยู่ในระดับสูง ซึ่งสะท้อนว่าอิทธิบาท 4 ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และสนับสนุนซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับดำริของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ที่ว่า อิทธิบาท 4 แต่ละข้อนี้ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น

เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิที่ถูกต้องส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาธิ โดยเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ ตามแนวคิดของ Jon Kabat-Zinn (2013) สามารถสังเคราะห์ได้เป็น (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) ความเป็นกลางและไม่ยึดติด (3) ความอดทนและยอมรับตามความเป็นจริง และ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึก ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักธรรมพุทธศาสนาเรื่องการตัดนิวรณ์ 5 และปลิโพธ 10 ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนว่าเป็นอุปสรรคต่อการฝึก

สมาธิ สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการมีเจตคติที่เหมาะสมในระหว่างการฝึก โดยเฉพาะการจัดการกับวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) และอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและความกังวลใจ) ที่ขัดขวางการเข้าสู่สมาธิได้

ผลการวิจัยนี้ มีนัยสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตรและแนวทางการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผล โดยเน้นว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เพียงการนั่งหลับตา หรือ เพียงจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น แต่ต้องมีการเตรียมรากฐานพร้อมด้วยความศรัทธาและความคาดหวังที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 อย่างสมดุลและรักษาเจตคติด้วยการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ เป็นกลางไม่ยึดติด อดทนและยอมรับตามความเป็นจริงในระหว่างการฝึกสมาธิ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ กับ ความฉลาดทางอารมณ์

สรุปผลได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์มีความแกร่งในระดับที่สูง โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ 0.722 มีนัยสำคัญทางสถิติในระดับที่ 0.001 ($p < .001$) ดังนั้นสมมติฐานการวิจัยที่ 2 จึงถูกสนับสนุน

อภิปรายผลได้ว่า การฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผลพัฒนาองค์ประกอบสำคัญสามประการ คือ (1) ความตั้งมั่นของจิต (การมีจิตที่แน่วแน่จดจ่อ) (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน (สติที่ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ในขณะนั้น) และ (3) ความสงบของจิต (ความผ่อนคลายและจิตใจที่สงบนิ่ง) กลไกเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ โดยเฉพาะการมีสติรู้ตัวในขณะนั้น จึงช่วยให้บุคคลเข้าใจอารมณ์ของตนขณะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ และมีช่วงเวลาที่สามารถหยุดคิดก่อนตอบสนอง ในขณะที่จิตที่ตั้งมั่นและสงบนิ่ง ช่วยลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่ควร

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1” ของ กัญยุพา สรรพศรี (2561) ที่อธิบายว่า การมีสมาธิที่ดีเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ และทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเองได้ ส่วนงานวิจัย “โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” ของ สุชิริณ์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตหลังการเรียนในโปรแกรมการเจริญสติ มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงและสูงกว่าก่อนเรียน พร้อมทั้งมีการปรับปรุงในทุก 5 ด้าน นอกจากนี้ ยังถูกยืนยันจากงานวิจัยต่างประเทศ เช่น งานวิจัยเรื่อง “Impact of Meditation on Emotional Intelligence of Professional Students” ของ Mehta และ Patel (2023) กับนิสิต 143 คน พบว่า การนั่งสมาธิเพียงวันละ

20 นาทีเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ ช่วยยกระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน และการศึกษา “In-Depth Relationships between Emotional Intelligence and Personality Traits in Meditation Practitioners” ของ Soo-Hee Choi et al. (2018) รายงานว่ากลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทั้งห้าด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนงานวิจัย “ Impact of Meditation on Emotional Intelligence and Self-perception of Leadership Skills” ของ Tanmika (2012) สรุปว่าหลังโปรแกรมสมาธิ 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านการจัดการความเครียดและการตระหนักรู้ตนเอง

ความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องในกลุ่มตัวอย่างหลากหลายสาขาอาชีพ เพศและช่วงอายุ การฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การสร้างความตั้งมั่นของจิต การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และความสงบของจิต ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่ประกอบเป็นความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ปรุงแต่ง จะส่งผลให้เกิดการยับยั้งชั่งใจ ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นและเกิดความเห็นอกเห็นใจ เมื่อรวมกับความสงบในจิตใจจะเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนโดยเฉพาะความเครียด ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิต ความสำเร็จในการทำงาน และความสุขในการใช้ชีวิตในระยะยาว

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ การกำกับตนเอง

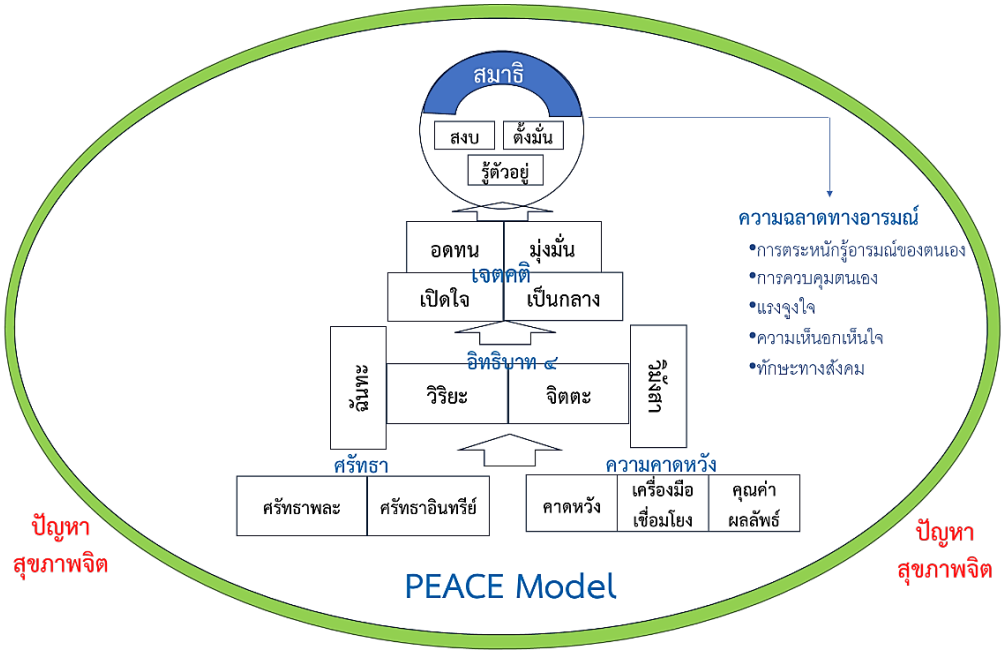
สรุปผลได้ว่า สมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง โดยการกำกับตนเองและสมาธิสามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงถึงร้อยละ 71.6 อย่างไรก็ตาม การกำกับตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ แม้ว่าการกำกับตนเองจะมีอิทธิพลที่แข็งแกร่งกว่าสมาธิในการทำนายความฉลาดทางอารมณ์ก็ตาม เนื่องจากผลการทดสอบเทอมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง (TME × TSR) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานมีค่าติดลบร้อยละ 0.7 และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผลได้ว่า กลไกการทำงานของสมาธิสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง (ไม่จำเป็นต้องอาศัยการกำกับตนเอง) ผ่านกระบวนการพัฒนาความตั้งมั่นของจิต การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ และการสร้างความสงบของจิต กระบวนการเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างการสังเกตตนเอง การรับรู้ความนึกคิดภายในใจ และการรับรู้ตนเองในปัจจุบันขณะอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทางประสาทวิทยา “The Neuroscience of

Mindfulness Meditation” สนับสนุนกลไกนี้ โดย Tang, Hölzel & Posner (2015) พบว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจและการกำกับอารมณ์ ขณะที่ “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being” ของ Brown & Ryan (2003) ระบุว่าผู้ที่ฝึกสมาธิ จนมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน สามารถเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมแทนที่จะตอบโต้ไปตามอารมณ์อย่างอัตโนมัติ

สมาธิจึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่มีประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ โดยการจดจ่อและมีสติระลึกรู้ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้สามารถสังเกตและเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน ความตระหนักรู้นี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี การฝึกสมาธิมีข้อได้เปรียบในการประยุกต์ใช้ เนื่องจากสามารถฝึกได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือพิเศษ และมีค่าใช้จ่ายในการเรียนรู้และฝึกฝนที่น้อย

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 4 องค์ความรู้จากการวิจัย
“PEACE: Model for Buddhist Psychological Meditation Efficiency”

PEACE Model for Buddhist Psychological Meditation Efficiency (Purpose, Effort, Attitude, Concentration, Emotional Intelligence Model)

P = Purpose ศรัทธาและความคาดหวัง สร้างแรงจูงใจและเป้าหมายในการฝึกสมาธิ

E = Effort อิทธิบาท 4 ช่วยเปลี่ยนแรงจูงใจให้เป็นการปฏิบัติ นำไปสู่ความสำเร็จ

A = Attitude เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิที่ถูกต้อง รักษาความตั้งมั่นของจิตอย่างต่อเนื่อง

C = Concentration สมาธิที่มีจิตตั้งมั่น นำไปสู่ประสิทธิผลของสมาธิ

E = Emotional Intelligence ผลลัพธ์ของการฝึกสมาธิ คือ ความฉลาดทางอารมณ์

PEACE Model นำเสนอการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันอย่างสมดุลของทั้งสี่องค์ประกอบหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิที่มีความสัมพันธ์สูงมาก กับประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ การทำใจให้เป็นกลาง ความอดทน และความมุ่งมั่น ผลการศึกษานี้ สนับสนุนการใช้การฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรม การพัฒนาทักษะชีวิตและการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในสถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับบุคคลในสังคมยุคปัจจุบัน

1. โครงสร้างเชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาต่อประสิทธิผลการฝึกสมาธิ

ประสิทธิผลการฝึกสมาธิมีโครงสร้างเชิงสาเหตุที่ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้านคือ (1) ความศรัทธา (2) ความคาดหวัง (3) อิทธิบาท 4 และ (4) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดยองค์ประกอบเหล่านี้ มีลักษณะเป็นลำดับขั้นตอนที่เชื่อมโยงกันและมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งในแง่อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม ดังนั้น การพัฒนาโครงสร้างที่มีลำดับอย่างถูกต้องจะส่งผลต่อประสิทธิผลการฝึกสมาธิ โดยเส้นทางจากเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (TAT) ไปยังประสิทธิผลของสมาธิ (TME) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานสูงถึง 0.875

ดังนั้น องค์ความรู้นี้ สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมในการฝึกสมาธิ หรือหลักสูตรในการฝึกสมาธิให้มีประสิทธิผล โดยให้ความสำคัญตามลำดับ คือ (1) ความศรัทธาและความคาดหวัง (2) อิทธิบาท 4 และ (3) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดยให้ความสำคัญกับการวางจิต หรือ การตั้งเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการฝึกสมาธิ คือ (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) ความเป็นกลางและไม่ยึดติด (3) ความอดทนและยอมรับตามความเป็นจริงและ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึก เพื่อประสิทธิผลในการฝึกสมาธิที่สูงสุด

2. ความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงระหว่างสมาธิ และความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรสมาธิ (TME) และตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ) มีค่าเท่ากับ 0.722 นอกจากนี้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (r^2 = .521) อธิบายได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสมาธิถึงร้อยละ 52.1

ผลการศึกษานี้สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผลสูงสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถนำไปพัฒนากรอบแนวคิดและแนวทางการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งถือเป็นทักษะหลักที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 ที่เน้นการปฏิสัมพันธ์และการจัดการอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างประสิทธิผลการฝึกสมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า การกำกับตนเองแม้จะเป็นตัวแปรที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ แต่ไม่ทำหน้าที่เสริมแรงหรือทิศทางของอิทธิพลระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ติดลบและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง

ผลการศึกษาสนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิให้เป็นหลักเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยไม่จำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมที่ซับซ้อน หรือผสมผสานการเสริมสร้างการกำกับตนเองในโปรแกรม ดังนั้น องค์ความรู้นี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรม โดยใช้เพียงการฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือหลัก ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับบุคคลในสังคมยุคปัจจุบันที่เผชิญกับความท้าทายด้านสภาวะทางจิต

4. แบบจำลองเชิงบูรณาการในการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องเสริมกิจกรรมอื่น ผู้วิจัยจึงนำเสนอแบบจำลอง PEACE ที่เชื่อมโยงความรู้ทางพุทธจิตวิทยา ในการพัฒนาประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึก ซึ่งมีองค์ประกอบที่ปฏิสัมพันธ์กันและส่งผลต่อกันเป็นลำดับดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความศรัทธา ซึ่งศรัทธาในฐานะพละ แสดงถึงกำลังภายในที่ต้านทานต่อความไม่เชื่อและความลังเลสงสัย ขณะที่ ศรัทธาในฐานะอินทรีย์ แสดงถึงความเป็นใหญ่ในการควบคุมและกำกับทิศทางของการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบที่ 2 ความคาดหวัง ต่อผลที่จะได้จากการฝึกสมาธิ โดยการเชื่อมโยงการฝึกสมาธิกับผลลัพธ์ รวมถึง ตั้งคุณค่าของผลลัพธ์ที่คาดหวังนั้น

องค์ประกอบที่ 3 ความศรัทธาและความมุ่งหวัง จึงช่วยให้ผู้ฝึกสมาธิมีแรงจูงใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการเสริมปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญนำไปสู่การฝึกสมาธิอย่างจริงจัง และพัฒนาเป็น อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) และ วิมังสา (การไตร่ตรอง) ในการฝึกสมาธิ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

องค์ประกอบที่ 4 อิทธิบาท 4 นำไปสู่การฝึกสมาธิอย่างตั้งใจและจริงจัง และในระหว่างการฝึกสมาธินั้นเจตคติที่มีความสำคัญอย่างมากต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ประกอบด้วย (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) การทำใจให้เป็นกลางและไม่ตัดสิน (3) ความอดทนและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกสมาธิ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบที่ 5 เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธินั้นมีความสัมพันธ์อย่างสูงมากกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย (1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต

การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมที่ซับซ้อน หรือผสมผสานกิจกรรมอื่นในโปรแกรม ดังนั้น การให้ความเข้าใจและเสริมสร้างเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการทำสมาธินั้นมีความสำคัญมากในการพัฒนาโปรแกรมหรือหลักสูตรของการฝึกสมาธิ เนื่องจากการมีเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการฝึกสมาธิจะส่งประสิทธิผลต่อการฝึกสมาธิสูงสุดและเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม และการจัดการอารมณ์ของผู้ฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถาบันที่สอนสมาธิ รวมถึงผู้ฝึกสมาธิ ควรนำไปผลของงานวิจัยนี้ ไปปรับปรุง และพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผู้ฝึกจะได้รับประสิทธิผลสูงสุดในการฝึกสมาธิ เนื่องจากผลการวิจัยช่วยให้เกิดความเข้าใจในปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สำคัญต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ รวมถึง ลำดับหรือขั้นตอนของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

2) ภาคเอกชนควรสนับสนุนในการพัฒนานโยบายการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่บูรณาการการฝึกสมาธิเข้าไปในโปรแกรมพัฒนาพนักงาน จากหลักฐานการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อประสิทธิภายในการทำงาน ผลผลิตขององค์กร รวมถึง ความสุขของพนักงาน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ เช่น ปัจจัยด้านสถานที่ ปัจจัยด้านเวลา ปัจจัยทางด้านอุณหภูมิ เป็นต้น การนำปัจจัยภายนอกมาประกอบกับปัจจัยภายใน จะทำให้เกิดความเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิครอบคลุมทั้งหมดและสามารถพัฒนาหลักสูตร หรือโปรแกรมการฝึกสมาธิให้มีประสิทธิผลที่ดีขึ้น

2) ควรมีการทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มเด็กเยาวชน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยต่าง ๆ

3) ควรมีการศึกษาที่เจาะลึกไปในกลไกทางประสาทวิทยาจะช่วยให้เข้าใจว่าการฝึกสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้อย่างไรและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับพฤติกรรมได้อย่างไร การใช้เทคโนโลยีการถ่ายภาพสมอง fMRI หรือ EEG ร่วมกับการประเมินผลทางจิตวิทยา จะเกิดความเข้าใจที่สมบูรณ์ของกระบวนการการพัฒนาสมาธิที่เกิดขึ้นได้

4) ควรการนำโมเดลเชิงสาเหตุที่ได้พัฒนาแบบบูรณาการ ซึ่งได้นำเสนอในส่วนของบรรณานุกรมของงานวิจัยนี้ไปทำวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสนับสนุนและยืนยันว่าการฝึกสมาธิส่งผลต่อการพัฒนาการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากการประสิทธิผลของการฝึกสมาธินั้น อาจมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ผ่านสองเส้นทาง คือ อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมซึ่งถูกพัฒนาผ่านทักษะในการกำกับตนเอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กรมส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) กระทรวงศึกษาธิการ ควรบูรณาการการฝึกสมาธิเข้าไปในโปรแกรมการเรียนรู้สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยผ่านทางการศึกษานอกระบบ โดยการสร้างหลักสูตรการฝึกสมาธิที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย เพื่อจะช่วยให้พัฒนาทักษะในการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในสังคมปัจจุบัน

2) กระทรวงศึกษาธิการ ควรพิจารณาสนับสนุนการบูรณาการการฝึกสมาธิอย่างมีระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์สำหรับการเรียนรู้และการปรับตัวของนักเรียน การที่ประสิทธิผลการฝึกสมาธิสามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีคุณภาพจะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

รายการอ้างอิง

กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 27 กันยายน 2567, จาก https://www.dop.go.th/th/know/15/926.

กัญยุพา สรรพศรี. (2561). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง* (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

“_____”. (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สุขภาพคนไทย. (2566). *ไทย “ขาดแคลน” บุคลากรด้านสุขภาพจิตขนาดไหน?*. สืบค้น 27 กันยายน 2567, จาก https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=167

สุชิริณ์ อามาตย์บัณฑิต เสริมศรี ไชยศร และ วีณา วโรตมะวิชญ. (2561). โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทาลัยมหาสารคาม*. *24*(1), 314-331.

A. Mehta and A. Patel. (2023). Impact of Meditation on Emotional Intelligence of Professional Students. *The Journal of Oriental Research Madras*, *92*(48), 149–162.

Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Baron Reuben M. and David A. Kenny. (1986) The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182.

Brown, Kirk W., & Richard M. Ryan. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

Goleman, Daniel. (1999). *Working with Emotional Intelligence*. Dublin: Bloomsbury Publishing Plc.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Hampshire: Cengage Learning EMEA.

Jamais Cascio. (2022) *Human Responses to a BANI World gave on 19th October 2022. for the Prestigio Leadership Forum held in Colombia*. Retrieved September 20, 2024, from https://medium.com/@cascio/human-responses-to-a-bani-world-fb3a296e9cac

Kabat-Zinn, J. (2023). Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Retrieved September 25, 2024, from https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf

Kisi. (2022). Cities with the Best Work-Life Balance 2022. Retrieved September 25, 2024, from https://www.getkisi.com/work-life-balance-2022

Soo-Hee Choi et.al. (2018). In-Depth Relationships between Emotional Intelligence and Personality Traits in Meditation Practitioners. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, *16*(4), 391-397.

Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225.

Tanmika Tamwatin. (2012). *Impact of Meditation on Emotional Intelligence and Self-perception of Leadership Skills* (A Thesis of Doctor of Philosophy). Westminster Business School: University of Westminster.

Vahe Permzadian and Ting Shen. (2024). Assessing the Predictive Validity of Expectancy Theory for Academic Performance. *BMC Psychology*, *12*, 437.

Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: John Wiley S-Sons Inc.

ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย

The Effect of Buddhist Psychology Program by Using Meditation Practice on Executive Functions in Early Childhood

ทนงพันธ์ ชัยพลังฤทธิ์[1], **สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
Thanongpan Chaipalangrit[1], **Sompoch Iamsupasit**[2] and **Maytawee Udomtamanupab**[3]
(thanongpantoy@gmail.com)

Received: September 03, 2025
Revised: September 29, 2025
Accepted: October 07, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย คือ 1. เปรียบเทียบการพัฒนาการโดยรวมของทักษะการคิดเชิงบริหารระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 2. เปรียบเทียบการพัฒนาการรายด้านของทักษะการคิดเชิงบริหารระหว่างทั้งสองกลุ่ม การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง ซึ่งใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มประชากร คือ เด็กปฐมวัยอายุ 4–6 ปี จำนวน 76 คน จากโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดแพร่ โดยเลือกแบบเจาะจงและจับคู่คะแนนโดยรวมก่อนการทดลองที่ใกล้เคียงกัน เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักสูตรการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัยของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) แบบประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF-101) ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยมีค่าความเชื่อมั่นภายใน 0.89–0.96 และค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน 0.93–0.99

[1] หลักสูตรพุทธศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

และ 3) แบบบันทึกการฝึกสมาธิเพื่อยืนยันความสม่ำเสมอของการปฏิบัติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า 1. กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน ขณะที่ด้านการยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนและการจัดการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะการคิดเชิงบริหารในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การฝึกสมาธิ, ทักษะการคิดเชิงบริหาร, เด็กปฐมวัย

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of a Buddhist psychology-based meditation program on executive functions in early childhood. The specific objectives were: 1. to compare the overall development of executive functions between the experimental and control groups, and 2. to compare the development of individual components of executive functions between the two groups. The study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest control group. The population consisted of 76 preschool children aged 4–6 years from a kindergarten in Phrae Province. Participants were purposively selected and matched according to their pretest scores, resulting in a total sample of 54 children—27 in the experimental group and 27 in the control group. The experimental group participated in a Buddhist psychology-based meditation program for a period of 10 weeks, while the control group did not receive meditation training. The research instruments included: 1) the Buddhist psychology-based meditation program, based on the preschool-level meditation training curriculum for developing mental power of the Willpower Institute; 2) the Executive Function Assessment for Preschool Children (MU.EF-101), which demonstrated high reliability with internal consistency coefficients ranging from 0.89 to 0.96 and inter-rater reliability ranging from 0.93 to 0.99; and 3) a meditation practice record form to confirm consistency in practice. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that: 1. the experimental group had significantly higher overall executive function scores than the control group, and 2. the experimental group scored significantly higher in inhibitory control and working memory, while no significant differences were found in cognitive flexibility, emotional control, and planning and organization. These findings suggest that meditation training is an effective approach to enhancing the overall development of executive functions in young children, particularly in the domains of inhibitory control and working memory.

Keywords: Buddhist psychology, Mindfulness Meditation, Executive Functions, Early Childhood

บทนำ

ทักษะการคิดเชิงบริหาร เป็นกระบวนการด้านการรู้คิดขั้นสูงที่ช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมตนเอง กำกับพฤติกรรม และบรรลุเป้าหมายได้ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งถือเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” ของการพัฒนาสมองส่วนหน้า อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในประเทศไทยรายงานว่า เด็กไทยวัย 4–5 ปี ร้อยละ 42 มีพัฒนาการทักษะการคิดเชิงบริหารไม่สมวัย (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2019) ขณะเดียวกันสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบเชิงลบต่อทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กทั่วโลก (American Academy of Pediatrics, 2020) โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเองและการเรียนรู้

งานวิจัยสากลจำนวนมากสนับสนุนว่าการฝึกสมาธิและการฝึกสติสามารถเสริมสร้างทักษะการคิดเชิงบริหารได้ในหลายมิติ เช่น Flook et al. (2015) พบผลบวกต่อความจำเพื่อใช้งานและการควบคุมตนเอง Janz et al. (2019) รายงานผลเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นทางความคิดและการยับยั้งตนเอง ขณะที่ Wood (2019) พบว่า ผลการประเมินโดยตรงไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผลการประเมินทางอ้อมจากครูและผู้ปกครองสะท้อนแนวโน้มเชิงบวกในด้านความสนใจ ความจำเพื่อใช้งาน และการควบคุมตนเอง งานวิจัยต่อมาของ Li Quan และคณะ (2019) Janz (2021) และ Xie (2022) รวมถึงการวิเคราะห์อภิมานโดย Zeng (2022) ล้วนสะท้อนผลเชิงบวกทั้งด้านพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วน Dorsolateral Prefrontal Cortex (DLPFC) สอดคล้องกับงานล่าสุดของ Shlomov (2023) และ Gilberto (2024) ที่ยืนยันผลทั้งในเชิงพฤติกรรมและเชิงประสาทวิทยา

ในประเทศไทยจากงานวิจัยของ ทิพย์สุดา (2018) ศิริพร (2020) และกานดา (2022) พบว่า การฝึกสมาธิและสติสามารถช่วยส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารในหลายด้าน เช่น การควบคุมอารมณ์ การยับยั้งตนเอง และความจำเพื่อใช้งาน แต่ยังมีข้อจำกัดทั้งด้านระยะเวลา ขนาดกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ผลแยกรายด้าน ในเชิงทฤษฎี Diamond (2013) เสนอว่า ทักษะการคิดเชิงบริหารประกอบด้วยองค์ประกอบหลักสามประการ ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความจำเพื่อใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่องในช่วงปฐมวัย สอดคล้องกับ Zelazo (2012) ที่อธิบายทักษะการคิดเชิงบริหารว่า เป็นกระบวนการกำกับตนเองผ่านการควบคุมพฤติกรรมและความคิด

หลักฐานที่กล่าวมาสะท้อนถึงศักยภาพของการฝึกสมาธิในการส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหาร แต่ในประเทศไทยยังขาดงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่มีการออกแบบอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ผลรายด้านที่ชัดเจน งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมองเห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกสมาธิต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย เพื่อสร้างหลักฐานทางวิชาการที่ยืนยันประสิทธิผลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ทั้งในระดับครอบครัว สถานศึกษาและการพัฒนาเด็กในระดับประเทศอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมในเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารแต่ละด้านในเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ได้แก่ การยับยั้งตนเอง การยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ

สมมติฐานการวิจัย

เด็กในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมฝึกสมาธิจะมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในด้านคะแนนรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและหลังแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการ ณ โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดแพร่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โดยมีกำหนดการทดลองต่อเนื่อง 10 สัปดาห์

ประชากร คือ เด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 4–6 ปี 76 คน ได้รับการคัดเลือกด้วยการสุ่มแบบเจาะจง โดยโรงเรียนเป้าหมายได้รับเลือกเนื่องจากมีความพร้อมด้านบุคลากร สนับสนุนการดำเนินงานวิจัย และมีนักเรียนจำนวนเพียงพอสำหรับการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เด็กอายุ 4–6 ปี สุขภาพสมบูรณ์ ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง และไม่มีความบกพร่องทางพัฒนาการซึ่งถูกประเมินจากครูประจำชั้นตามเกณฑ์การพัฒนาเด็กปฐมวัย ขณะที่เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ การถอนตัว เจ็บป่วย หรือ เข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่า 60% ของเวลาที่กำหนด ขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองอ้างอิงจากโปรแกรม G*Power โดยตั้งค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.70 ระดับนัยสำคัญ 0.05 และอำนาจการทดสอบ 0.80 ผลการคำนวณได้จำนวนขั้นต่ำ 24 คนต่อกลุ่ม เพื่อป้องกันการสูญหายจึงเพิ่มอีก 10% ทำให้กำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 27 คน รวมทั้งสิ้น 54 คน จากกลุ่มประชากร 76 คน ผู้วิจัยใช้คะแนนรวมของทักษะการคิดเชิงบริหารก่อนทดลองเพื่อจัดคู่เด็กที่มีคะแนนใกล้เคียงกันมากที่สุด จากนั้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีความสมดุลสำหรับทักษะโดยรวมเบื้องต้น

เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF–101) เพื่อประเมินคะแนนโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน การวางแผนและการจัดการ แบบประเมินมีคุณภาพอยู่ในระดับดีถึงดีเยี่ยม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha) 0.89–0.96 และ ประเมินได้รับการอบรมตามคู่มือมาตรฐานเดียวกันก่อนการเก็บข้อมูล ทดสอบค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน (ICC) 0.93–0.99 อยู่ในระดับยอดเยี่ยม 2) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิ โดยใช้หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัยของสถาบันพลังจิตตานุภาพ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม หรือหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ซึ่งมุ่งเน้นการกำหนดลมหายใจร่วมกับการบริกรรม “พุทโธ” กำหนดให้กลุ่มทดลองปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง (เช้า เที่ยง เย็น) ครั้งละ 5 นาที รวมวันละ 15 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีครูประจำชั้นที่ผ่านการอบรมควบคุมการฝึก 3) แบบบันทึกการฝึกสมาธิ สำหรับให้ครูผู้สอนในกลุ่มทดลองบันทึกการฝึกสมาธิของเด็กเป็น

รายวัน ระบุเวลา ความสม่ำเสมอและความร่วมมือของผู้เรียน พร้อมลงนามกำกับทุกครั้ง ทีมวิจัยตรวจสอบแบบบันทึกสัปดาห์ละครั้ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและความต่อเนื่องของการดำเนินโปรแกรม

กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัยของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยครูผู้สอนในกลุ่มทดลองได้รับการอบรมล่วงหน้า 2 สัปดาห์จากทีมผู้เชี่ยวชาญของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีการบันทึกการฝึกสมาธิรายวัน และผู้วิจัยลงพื้นที่ติดตามอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดยไม่ได้รับการฝึกสมาธิและมีการแทรกแซงใด ๆ ที่อาจส่งผลต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในช่วงเวลาการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นอกจากนี้ยังใช้แบบบันทึกการฝึกสมาธิรายวันและภาพกิจกรรมประกอบเพื่อยืนยันความสม่ำเสมอของโปรแกรม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลซ้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอนุมาน โดยตรวจสอบความแปรปรวนเท่ากันด้วย Levene’s Test และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วย Independent Samples t-test พร้อมรายงานขนาดผล (Cohen’s d) และช่วงความเชื่อมั่น 95%

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (รหัสอนุมัติ: ว.223/2567) โดยผู้ปกครองลงนามยินยอมก่อนเข้าร่วมและการนำเสนอผลใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนตามหลัก PDPA

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตามด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองและสุดท้ายเป็นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวหน้าในแต่ละด้านของทักษะการคิดเชิงบริหาร

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n = 54)

ลักษณะประชากร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
อายุ				
4 ปี - 5 ปี	3	11.11	6	22.22
5 ปีขึ้นไป - 6 ปี	24	88.89	21	77.78
รวม	**27**	**100**	**27**	**100**
เพศ				
ชาย	15	55.56	14	51.85
หญิง	12	44.44	13	48.15
รวม	**27**	**100**	**27**	**100**

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันทั้งด้านอายุและเพศ แสดงถึงความสมดุลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารก่อนและหลังการทดลองแยกตามกลุ่ม (n = 54)

ด้านทักษะ	การทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ช่วงเวลา	M	SD	M	SD
ทักษะโดยรวม	ก่อน	93.78	17.17	93.85	16.82
	หลัง	106.07	15.23	99.59	13.94
การยับยั้งตนเอง	ก่อน	28.00	7.74	28.30	5.71
	หลัง	32.81	6.34	30.48	4.55
การยืดหยุ่นทางความคิด	ก่อน	16.04	3.17	15.11	3.12
	หลัง	17.56	2.26	15.93	2.24
การควบคุมอารมณ์	ก่อน	16.07	2.88	14.81	2.60
	หลัง	17.89	2.50	15.85	2.25
ความจำเพื่อใช้งาน	ก่อน	17.22	3.71	18.22	3.97
	หลัง	19.56	3.14	19.19	3.50
การวางแผนจัดการ	ก่อน	16.44	3.76	17.41	3.86
	หลัง	18.26	4.37	18.15	3.47

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน สะท้อนแนวโน้มเชิงบวกของการฝึกสมาธิ

ก่อนการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความก้าวหน้า ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วย Levene's Test ผลการทดสอบพบว่าค่า $p > 0.05$ ในทุกทักษะ แสดงว่าความแปรปรวนของคะแนนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยืนยันว่าทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกันตั้งแต่เริ่มต้นการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผล t, p และ η^2 ของคะแนนความก้าวหน้าทักษะรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 54)

ด้านทักษะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p	η^2
	M	SD	M	SD			
ทักษะโดยรวม	12.30	11.71	5.74	7.94	2.489	0.016	0.106
การยับยั้งตนเอง	4.81	4.41	2.19	2.95	2.575	0.013	0.113
การยืดหยุ่นทางความคิด	1.52	2.34	0.81	1.69	1.266	0.212	0.030
การควบคุมอารมณ์	1.81	2.09	1.04	1.56	1.549	0.128	0.044
ความจำเพื่อใช้งาน	2.33	2.51	0.96	1.63	2.379	0.022	0.098
การวางแผนและการจัดการ	1.81	2.92	0.74	2.03	1.568	0.124	0.045

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$, $\eta^2 = 0.106$) โดยเฉพาะด้านการยับยั้งตนเอง ($p = 0.013$, $\eta^2 = 0.113$) และด้านความจำเพื่อใช้งาน ($p = 0.022$, $\eta^2 = 0.098$) ส่วนทักษะด้านความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์ และการวางแผนจัดการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลวิจัย

สรุปผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม พบว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งมุ่งวิเคราะห์รายด้าน พบผลต่างที่มีนัยสำคัญในด้านการยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติในด้านความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนจัดการ

อภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. **ด้านทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม**

ผลการวิจัยพบว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาสติปัญญาของ Piaget (1964) ที่ระบุว่า เด็กวัย 4–6 ปีเริ่มพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและตรงกับข้อเสนอของ Diamond (2013) ที่อธิบายว่าทักษะการคิดเชิงบริหารสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ของ Tang et al. (2015) และงานอภิมานโดย Zeng et al. (2023) ที่ยืนยันว่า การฝึกสมาธิส่งผลบวกต่อทักษะการคิดเชิงบริหารโดยรวม โดยเฉพาะด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งตนเอง การควบคุมอารมณ์และความยืดหยุ่นทางความคิด อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริพร จันทร์ศรี (2563) ที่ทดลองใช้โปรแกรมการคิดเชิงบริหารผ่านนิทานและสมาธิในเด็กอายุ 5–6 ปี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่าทักษะการคิดเชิงบริหารทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านการยับยั้งตนเองและการวางแผนจัดการ

2. **ด้านการยับยั้งตนเอง**

ผลการทดลองสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยเด็กในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนทักษะการยับยั้งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนด เมื่อเกิดความวอกแวกสามารถรับรู้และดึงความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิดและสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ส่งผลให้ชะลอการตอบสนอง ลดการกระทำแบบอัตโนมัติ และเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมได้มากขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปเด็กวัยนี้ยังมีลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) และตอบสนองสิ่งเร้าอย่างทันที (Piaget, 1964) การฝึกสมาธิจึงมีบทบาทช่วยเสริมการควบคุมความสนใจและการกำกับการรู้คิด อันเป็นกลไกสำคัญของการยับยั้งตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับรายงานของ Zeng (2023) ที่พบว่า โปรแกรมฝึกสติในเด็กปฐมวัยส่งผลต่อการยับยั้งตนเองและสอดคล้องกับการวิเคราะห์อภิมาน 27 ชิ้นของ Brandmeyer และ Gordon (2021) ที่ยืนยันผลเชิงบวกด้านการควบคุมการตอบสนอง สรุปว่า การฝึกสมาธิเป็นเวลา 10 สัปดาห์มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการยับยั้งตนเอง ทั้งในเชิงพฤติกรรมและการกำกับตนเองทางความคิด

3. **ความยืดหยุ่นทางความคิด**

ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ อาจสะท้อนว่าทักษะด้านนี้ต้องอาศัยการประมวลผลขั้นสูง เช่น การสลับความสนใจและการเปลี่ยนกฎเกณฑ์ตามสถานการณ์ใหม่

ตามแนวคิดของ Zelazo (2004) ที่มองว่า ด้านความยืดหยุ่นทางความคิด พัฒนาได้ช้ากว่าทักษะ EF ด้านอื่น ๆ ขณะเดียวกัน Sweller (2011) อธิบายว่า หาก Working Memory ถูกใช้งานมากเกินไป เด็กจะสลับความสนใจได้ยากขึ้น สอดคล้องกับ Aylin (2023) ที่ทบทวนงานวิจัยแล้วพบว่า การฝึกสติในเด็กวัยปฐมวัยมักไม่ส่งผลชัดเจนต่อความยืดหยุ่นทางความคิด เว้นแต่จะเสริมกิจกรรมเฉพาะด้าน เช่น เกมสลับกติกาหรือการแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ เป็นต้น

4. **ด้านการควบคุมอารมณ์**

ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แม้การฝึกสมาธิจะช่วยลดความวอกแวกและเพิ่มการตระหนักรู้ต่อสภาวะภายใน แต่การควบคุมอารมณ์ถือเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ต้องอาศัยการตีความบริบททางสังคม การคิดไตร่ตรอง และการจัดการข้อมูลด้านอารมณ์ ซึ่งการควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการหลายขั้นตอน ตั้งแต่การรับรู้ การประเมิน ไปจนถึงการเลือกพฤติกรรมตอบสนอง Ochsner และ Gross (2005) ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรม Social and Emotional Learning (SEL) (Schonert-Reichl, 2015) มีประสิทธิผลในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของเด็ก ขณะเดียวกัน โปรแกรมฝึกเมตตา (Kindness Curriculum: Flook et al., 2015) ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ให้ผลเชิงบวกอย่างชัดเจนมากกว่าการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว

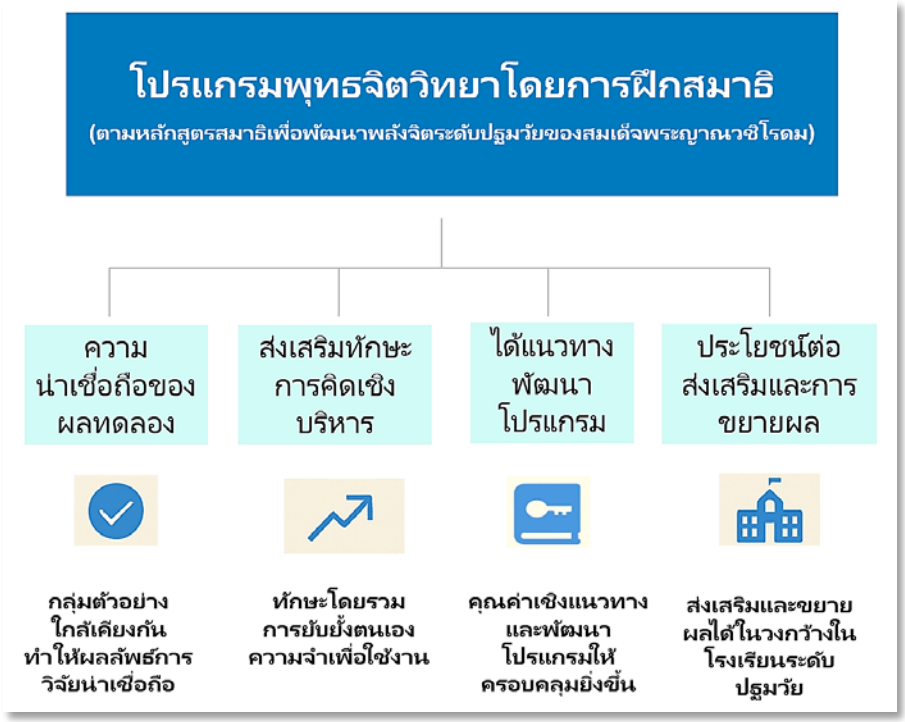
5. **ด้านการวางแผนและการจัดการ**

ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้กลุ่มทดลองจะมีแนวโน้มคะแนนสูงกว่า ซึ่งอาจสะท้อนว่าการฝึกสมาธิแม้จะช่วยเสริมการตระหนักรู้และการควบคุมตนเอง แต่ยังไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นทักษะการวางแผนและการจัดการ เนื่องจากทักษะดังกล่าวเป็นกระบวนการคิดขั้นสูงที่ต้องอาศัยการบูรณาการองค์ประกอบหลายด้าน และยังอยู่ในช่วงพัฒนาการไม่เต็มที่ในวัย 4–6 ปี ตามพัฒนาการของ Piaget และการอธิบายของ Diamond (2013) รวมทั้ง Miller & Hinshaw (2010) ที่เห็นว่าการวางแผนต้องใช้การคิดล่วงหน้า การควบคุมตนเองในระยะยาว และประสบการณ์ซ้ำ ๆ ซึ่งมักพัฒนาเด่นชัดขึ้นเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนมากกว่า

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลลัพธ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับผลของโปรแกรมฝึกสมาธิที่มีต่อทักษะการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย โดยมีการนำเสนอในรูปแบบแผนภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นสำคัญที่ค้นพบอย่างเป็นระบบและเข้าใจได้ง่ายขึ้น สรุปเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ผลของโปรแกรมฝึกสมาธิส่งเสริมอย่างมีประสิทธิผลต่อทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การยับยั้งตนเองและความจำเพื่อใช้งาน 2) ความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยที่ยืนยันด้วยการสมดุลของกลุ่มตัวอย่างและการทดสอบทางสถิติ 3) ขอบเขตของผลลัพธ์และแนวทางพัฒนาต่อไป โดยเฉพาะทักษะที่ยังไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมอารมณ์และการวางแผนจัดการ และ 4) ประโยชน์เชิงปฏิบัติที่สามารถนำโปรแกรมไปบูรณาการในสถานศึกษา ครอบครัวและชุมชนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัยอย่างยั่งยืน ดังแสดงในแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมฝึกสมาธิมีผลต่อทักษะการคิดเชิงบริหาร โดยเฉพาะด้านการยับยั้งพฤติกรรมและความจำเพื่อใช้งาน แต่ยังไม่ชัดเจนในทักษะอื่น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

สถานศึกษาสามารถนำแนวทางการฝึกสมาธิวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ต่อเนื่อง 10 สัปดาห์ ไปปรับใช้ตามบริบทจริง เพื่อเสริมทักษะการยับยั้งพฤติกรรมและความจำเพื่อใช้งาน ขณะเดียวกันควรจัดกิจกรรมเสริม เช่น เกมสลับกติกา การเล่านิทาน หรือกิจกรรมกลุ่ม เพื่ออาจพัฒนาทักษะอื่นๆ ที่ยังไม่พบผลชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรขยายระยะเวลาและความถี่ของการฝึกสมาธิ เช่น 12–16 สัปดาห์ ควรใช้เครื่องมือที่หลากหลายในการวัดผลมากขึ้น รวมถึงการวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจกลไกการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาโปรแกรมที่ผสมผสานกิจกรรมเฉพาะด้านเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารครอบคลุมทุกมิติ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานการศึกษาและสถานศึกษาควรบูรณาการกิจกรรมสมาธิเข้ากับการจัดการเรียนรู้ระดับปฐมวัย โดยสนับสนุนการพัฒนาหลักสูตร การอบรมครู และการสร้างแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทไทย เพื่อให้การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *คู่มือการประเมินทักษะการคิดเชิงบริหารสำหรับเด็กปฐมวัย (MU.EF–101)*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิริยังค์ สิรินฺธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม). (2560). *หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตระดับปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพลังจิตตานุภาพ.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation, 2*, 47–89.

Aylin, S. (2023). Effects of mindfulness-based practices on children's self-regulation: A review on early childhood research. *HAYEF: Journal of Education, 21*(1), 66–73.

Brandmeyer, T., Delorme, A., & Wahbeh, H. (2018). The neuroscience of meditation: Classification, phenomenology, correlates, and mechanisms. *Progress in Brain Research, 244*, 1–29.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology, 51*(1), 44–51.

Gilberto, C. (2024). Mindfulness-based intervention effects on EEG and executive functions: A systematic review. *Brain Sciences, 14*(4), 324.

Janz, P., Dawe, S., & Wyllie, M. (2019). Mindfulness-based program embedded within the existing curriculum improves executive functioning and behavior in young children: A waitlist-controlled trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 2052.

Janz, P., Dawe, S., & Wyllie, M. (2021). Longitudinal effects of mindfulness training in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 62*(4), 456–468.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10*(1), 54–64.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(5), 242–249.

Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: Development and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 2*(3), 176–186.

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children. *Developmental Psychology, 51*(1), 52–66.

Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation, 55*, 37–76.

Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2015). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives, 9*(4), 233–238.

Xie, S., Wang, Y., & Li, X. (2022). Enhancing Chinese preschoolers' executive function via mindfulness training: An fNIRS study. *Developmental Cognitive Neuroscience, 58*, 101167.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives, 6*(2), 154–160.

Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2023). The effect of mindfulness meditation on executive functions: A meta-analysis. *Mindfulness, 14*, 100–120.

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย

Buddhist Psychological Factors in Relation to the Gratitude Behaviors in Thai Youths

ธันยพร อนุกูล[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์**[3]
Thanyaporn Anukul[1], Maytawee Udomtamanupab[2] and Kamalas Phoowachanathipong[3]
(Thanyapron.life@gmail.com)

Received: July 25, 2025
Revised: August 06, 2025
Accepted: October 09, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยา และพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย 2. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย 3. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Studies) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 405 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบวัดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แบบวัดการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ แบบวัดพฤติกรรมกตัญญูและแบบสอบถามแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญู วิเคราะห์ผลโดย การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของเยาวชนไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.50, S.D. = 0.67) ปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธของเยาวชนไทย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.38, S.D. = 0.78) และพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.87, S.D. = 0.61) 2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์

[1] หลักสูตรพุทธศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

สหสัมพันธ์ (r = .675) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นตามสมมติฐานทางการวิจัย และปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r = .724) อยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นตามสมมติฐานทางการวิจัย 3. แนวทางการเสริมสร้างความกตัญญู ควรเริ่มจากสถาบันครอบครัวที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามแนวพุทธเป็นหลักเพราะเด็กให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนสถาบันการศึกษา สังคมและสถาบันศาสนาก็ต้องมีส่วนร่วมในการช่วยเสริมการรับรู้ และการเรียนรู้ให้กับเยาวชนเพื่อให้ได้รับการปลูกฝังในเรื่องของความกตัญญูแบบเป็นระบบนำไปสู่พฤติกรรมกตัญญูที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความศรัทธา, การอบรมเลี้ยงดู, พฤติกรรมกตัญญู, เยาวชนไทย

Abstract

This research aimed to: 1. examine the levels of Buddhist psychological factors and gratitude behaviors among Thai youths; 2. investigate the relationships between Buddhist psychological factors and gratitude behaviors; and 3. propose guidelines for enhancing gratitude behaviors among Thai youths. The study employed a correlational research design with a sample of 405 upper secondary school students selected through simple random sampling. The research instruments included the Buddhist Faith Scale, the Buddhist-Oriented Upbringing Scale, the Gratitude Behavior Scale, and a questionnaire on approaches to promoting gratitude behaviors. Data were analyzed using descriptive statistics—frequency, percentage, mean, and standard deviation and inferential statistics through Pearson's product-moment correlation coefficient.

The findings revealed that: 1. the overall level of Buddhist faith among Thai youths was high ($\bar{X}$ = 3.50, SD = 0.67), the level of Buddhist-oriented upbringing was moderate ($\bar{X}$ = 3.38, SD = 0.78), and the level of gratitude behaviors was high ($\bar{X}$ = 3.87, SD = 0.61); 2. Buddhist faith was positively correlated with gratitude behaviors among Thai youths, showing a statistically significant moderate correlation at the .01 level (r = .675), while Buddhist-oriented upbringing was positively correlated with gratitude behaviors, showing a statistically significant high correlation at the .01 level (r = .724); and 3. the primary approach to fostering gratitude should begin within the family, as children value their families the most. Educational institutions, society, and

religious organizations should also play supporting roles in enhancing youths' awareness and practice of gratitude. Systematic cultivation of such values can lead to sustainable gratitude behaviors among youths.

Keywords: Buddhist Psychology, Faith, Upbringing, Gratitude Behavior, Thai Youths

บทนำ

ในยุคปัจจุบันเยาวชนไทยกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติของสังคม จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเจริญทางวัตถุและความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดปัญหาใหม่ตามมา เช่น การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การบริโภคนิยม และการละเลยคุณค่าทางคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมดั้งเดิม เป็นต้น โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนหากปราศจากหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่มั่นคงอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การใช้ความรุนแรง ยาเสพติด การละเลยหน้าที่และการขาดจิตสำนึกในความกตัญญู เป็นต้น (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2566)

จากรายงานสถิติคดีประจำปี 2566 ระบุว่า เด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีทั่วประเทศ โดยจำแนกตามช่วงอายุขณะกระทำความผิด พบว่า ช่วงอายุมากกว่า 15 ปีแต่ไม่ถึง 18 ปี มีสัดส่วนสูงสุด กระทำความผิด 10,190 คดี คิดเป็น ร้อยละ 80.86 รองลงมาคือช่วงอายุมากกว่า 12 ปี แต่ไม่ถึง 15 ปี กระทำความผิด 2,407 คดี คิดเป็น ร้อยละ 19.10 และช่วงอายุ 11 ปี กระทำความผิด 5 คดี คิดเป็น ร้อยละ 0.04 ตามลำดับ และจากสกู๊ปไทยรัฐ (2566) ข่าวที่ปรากฏในสื่อสาธารณะเกี่ยวกับกรณีเยาวชนกระทำความรุนแรงต่อบิดามารดา ถือเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่สะท้อนถึงปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งนอกจากจะเป็นการบ่งชี้ถึงภาวะวิกฤตของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวแล้ว ยังสะท้อนถึงการขาดคุณธรรมพื้นฐานสำคัญประการหนึ่ง คือ "ความกตัญญูรู้คุณ" ซึ่งควรได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีกระแสสังคมเกิดขึ้นจนเป็นวาทกรรมสังคมในโซเชียล (The Active Thai PBS, 2023) เรื่อง "พ่อแม่ไม่มีบุญคุณกับลูก" หรือ "ลูกไม่ได้ขอมาเกิด" กลายเป็นประเด็นถกเถียงอย่างแพร่หลาย สะท้อนถึงความเปราะบางของสายสัมพันธ์ภายในครอบครัว ช่องว่างระหว่างวัยและการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมของเยาวชน ซึ่งอาจนำไปสู่การตั้งคำถามต่อหลักคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมดั้งเดิมที่เคยเป็นรากเหง้าของสังคมไทย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2566) ได้กล่าวถึงปัญหานี้ไว้ว่า "เยาวชนไม่ค่อยสนใจศาสนาและจริยธรรม... ความจริงก็ไม่ใช่เฉพาะเยาวชนเท่านั้นที่ไม่สนใจศาสนาและจริยธรรม แต่คนจำนวนมากทั่วไปก็เป็นอย่างนั้นและบางทีที่เยาวชนไม่สนใจศาสนา

และจริยธรรมนั้น เหตุอย่างหนึ่งอาจเป็นเพราะผู้ใหญ่ไม่สนใจ เด็กจึงไม่สนใจไปด้วย ดังนั้น สภาพความสนใจศาสนาและจริยธรรมนี้จึงนับว่าเป็นสภาพปัญหาทั่วไปของสังคม”

นอกจากนี้ มีงานวิจัยหลายฉบับชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการปลูกฝังความกตัญญู เช่น งานวิจัยของ เบญจวรรณ ชยางกูร (2565) ได้ศึกษาเรื่อง “การปลูกฝังความกตัญญูกตเวทีเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยเชิงพุทธบูรณาการ” พบว่า เยาวชนไทยมีแนวโน้มยึดคุณค่าวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ อีกทั้ง ยังขาดสำนึกในความกตัญญูอันเป็นรากฐานของคนดี ด้วยเหตุนี้งานวิจัยของ บุญสุข อ่อนทองคำ (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่กับพฤติกรรมตามแนวพุทธของวัยรุ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นตัวแปรกำกับ” จึงได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า ควรมีการศึกษาองค์ประกอบเพิ่มเติม เช่น ความกตัญญู หรือความเชื่อในกฎแห่งกรรม เพื่อเข้าใจพฤติกรรมเยาวชนในเชิงลึกยิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อหาแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาและพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย
3. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Studies) ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2567 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 18,615 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 405 คน ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) และการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Sampling) ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยเลือกสุ่มจากเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ซึ่งแบ่งเป็น 3 เขต ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษามีจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 6 โรงเรียน และสุ่มโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับฉลากเลือกเขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรงเรียน ได้โรงเรียนที่ใช้สุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 9 โรงเรียน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายตามโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษานั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดและแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) แบบวัด มีลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ แบบวัดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยได้ศึกษาและพัฒนาจากงานวิจัยของ แม่ชีกนกวรรณ ปรีดิ์เปรม (2562) มีค่า IOC = 0.98 ค่าความเชื่อมั่น = .93, แบบวัดการได้รับการเลี้ยงดูแนวพุทธ ได้ศึกษาและพัฒนาจากงานวิจัยของ งามตา วนินทานนท์ และคณะ (2554) มีค่า IOC = 0.9833 ค่าความเชื่อมั่น = .928 และแบบวัดพฤติกรรมกตัญญู ศึกษาและพัฒนาจากงานวิจัยของ สรรเสริญ อินทรัตน์ และคณะ (2561) และของ พระรังสรรค์ ปญฺญาวุฑฺโฒ (ธนูสิทธิ์) (2560) มีค่า IOC = 0.98 ค่าความเชื่อมั่น =.923 2) แบบสอบถามมีลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ศึกษาและพัฒนาโดยผู้วิจัย มีจำนวน 4 ข้อ มีค่า IOC = 1 และแบบสอบถามมีลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิด ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยในการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญู ศึกษาและพัฒนาโดยผู้วิจัย มีจำนวน 4 ข้อ มีค่า IOC = 1 จากผลแสดงให้เห็นว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้อย่างเหมาะสม

วิธีการเก็บข้อมูล ดำเนินการแจกแบบสอบถามไปยังโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติสำหรับการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ข้อมูลจากแบบวัดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แบบวัดการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ แบบวัดพฤติกรรมกตัญญู วิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อแสดงระดับของข้อมูล และข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญู วิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อแสดงลักษณะทั่วไปและความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้าง 2) การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ทำการทดสอบสมมุติฐานการวิจัย โดยใช้ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร

ผลการวิจัย

จากการศึกษาสามารถสรุปปัจจัยส่วนบุคคล และผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ค่าร้อยละ
1. เพศ	- ชาย	123	30.37
	- หญิง	274	67.65
	- อื่น ๆ	8	1.98
2. อายุ	- 15 ปี	55	13.58
	- 16 ปี	180	44.44
	- 17 ปี	149	36.79
	- 18 ปี	21	5.19
3. ระดับชั้นการศึกษา	- ม. 4	73	18.02
	- ม. 5	273	67.41
	- ม. 6	59	14.57
4. ผู้ปกครอง	- บิดา/มารดา	251	61.98
	- มารดา	72	17.78
	- บิดา	26	6.42
	- อื่น ๆ	56	13.83
รวม		**405**	**100.00**

จากตาราง 1 พบว่า เพศหญิง จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 67.65 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.37 และเพศทางเลือก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.98 ตามลำดับ ด้านอายุ พบว่า อายุ 16 ปี จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ อายุ 17 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 36.79 อายุ 15 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.58 และอายุ 18 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.19 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 67.41 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.02 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.57 ตามลำดับ ส่วนด้านผู้ปกครอง เป็นบิดาและมารดา จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 61.98 รองลงมาคือ มารดา จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 17.78 อื่น ๆ ได้แก่ ย่า ยาย ป้า น้า พี่สาว และคุณครู จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 13.83 บิดาจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.42 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์

1. ผลการวิเคราะห์ระดับของปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีผลดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นที่มีต่อความศรัทธาในพระพุทธศาสนา

ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านกัมมสัทธา การเชื่อในเรื่องกรรม	3.71	0.76	มาก
2. ด้านวิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม	3.76	0.76	มาก
3. ด้านกัมมัสสตกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัว	3.45	0.83	มาก
4. ด้านตถาคตโพธิสัทธา ศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธ	3.10	0.82	ปานกลาง
รวม	**3.50**	**0.67**	**มาก**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของเยาวชนไทย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.50) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านวิปากสัทธา ($\bar{X}$ = 3.76) รองลงมา คือ ด้านกัมมสัทธา การเชื่อในเรื่องกรรม ($\bar{X}$ = 3.71) และด้านกัมมัสสตกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัว ($\bar{X}$ = 3.45) ส่วนด้านตถาคตโพธิสัทธา ศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.10) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ระดับของปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ มีผลดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นที่มีต่อการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ

การได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านการสร้างความสนใจรับทราบเกี่ยวกับพุทธศาสนา	3.66	0.78	มาก
2. ด้านความเข้าใจในเนื้อหาหลักศาสนา	3.15	0.98	ปานกลาง
3. ด้านการสร้างการยอมรับและเปลี่ยนตามที่จะปฏิบัติตามหลักศาสนา	3.33	0.90	ปานกลาง
รวม	**3.38**	**0.78**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.38, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสร้างความสนใจรับทราบเกี่ยวกับพุทธศาสนา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.66, S.D. = 0.78) รองลงมา ด้านการสร้างการยอมรับและเปลี่ยนตามที่จะปฏิบัติตามหลักศาสนา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.33, S.D. = 0.90) และด้านความเข้าใจในเนื้อหาหลักศาสนา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.15, S.D. = 0.90) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมกตัญญู มีผลดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมกตัญญู

พฤติกรรมกตัญญู	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถาบันครอบครัว พฤติกรรมกตัญญูต่อบิดามารดา	4.09	0.72	มาก
2. ด้านสถาบันการศึกษา พฤติกรรมกตัญญูต่อคุณครู	3.82	0.72	มาก
3. ด้านสังคม พฤติกรรมกตัญญูต่อเพื่อน	4.16	0.70	มาก
4. ด้านสถาบันศาสนา พฤติกรรมกตัญญูต่อพระสงฆ์	3.43	0.85	มาก
โดยรวม	**3.87**	**0.61**	**ปานกลาง**

ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมกตัญญูโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.87, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสังคม พฤติกรรมกตัญญูต่อเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16, S.D. = 0.70) รองลงมา ด้านสถาบันครอบครัว พฤติกรรมกตัญญูต่อบิดามารดาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09, S.D. = 0.72) ด้านสถาบันการศึกษา พฤติกรรมกตัญญูต่อคุณครูอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.82, S.D. = 0.72) และ ด้านสถาบันศาสนา พฤติกรรมกตัญญูต่อพระสงฆ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.43, S.D. = 0.85) ตามลำดับค่าเฉลี่ย

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนากับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย มีผลดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนากับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย

ข้อมูลตัวแปร	พฤติกรรมกตัญญู		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา	.675**	.000	มีความสัมพันธ์ปานกลาง

**p < .01

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นผลของความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r = .675) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นตามสมมติฐานทางการวิจัย

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย มีผลดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย

ข้อมูลตัวแปร	พฤติกรรมกตัญญู		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
การได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ	.724**	.000	มีความสัมพันธ์สูง

**p < .01

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นผลของความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r = .724) อยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นตามสมมติฐานทางการวิจัย

4. ผลการวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย พบว่า สถาบันครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญสูงสุด โดยมีบิดามารดาเป็นผู้มีบทบาทหลักในการปลูกฝังความกตัญญู รองลงมา คือ ปัจจัยจากตัวบุคคล สถาบันศาสนา สังคมและสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชน

พฤติกรรมกตัญญูที่ได้รับการปลูกฝังมากที่สุด คือ การเชื่อฟังคำสั่งสอนและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ ตามมาด้วยการประพฤติตนเป็นคนดีและไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ตลอดจนการช่วยเหลือและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ

จากผลทั้งความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธต่างเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีพฤติกรรมกตัญญู ยืนยันว่า หลักธรรมและความเชื่อทางพุทธศาสนา รวมถึงกระบวนการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างและพัฒนาพฤติกรรมกตัญญูในเยาวชนไทย

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของศาสนาและครอบครัวเป็นกลไกสำคัญในการหล่อหลอมจิตสำนึกทางคุณธรรมสำหรับเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัณณ์ปภพ ปิยรัตนวรสกุล (2563) ที่พบว่า ความกตัญญูไม่ได้เกิดจากการบังคับของกฎเกณฑ์ทางศาสนาหรือสังคมเท่านั้น แต่เป็นผลของความเข้าใจในความสัมพันธ์เชิงคุณค่า

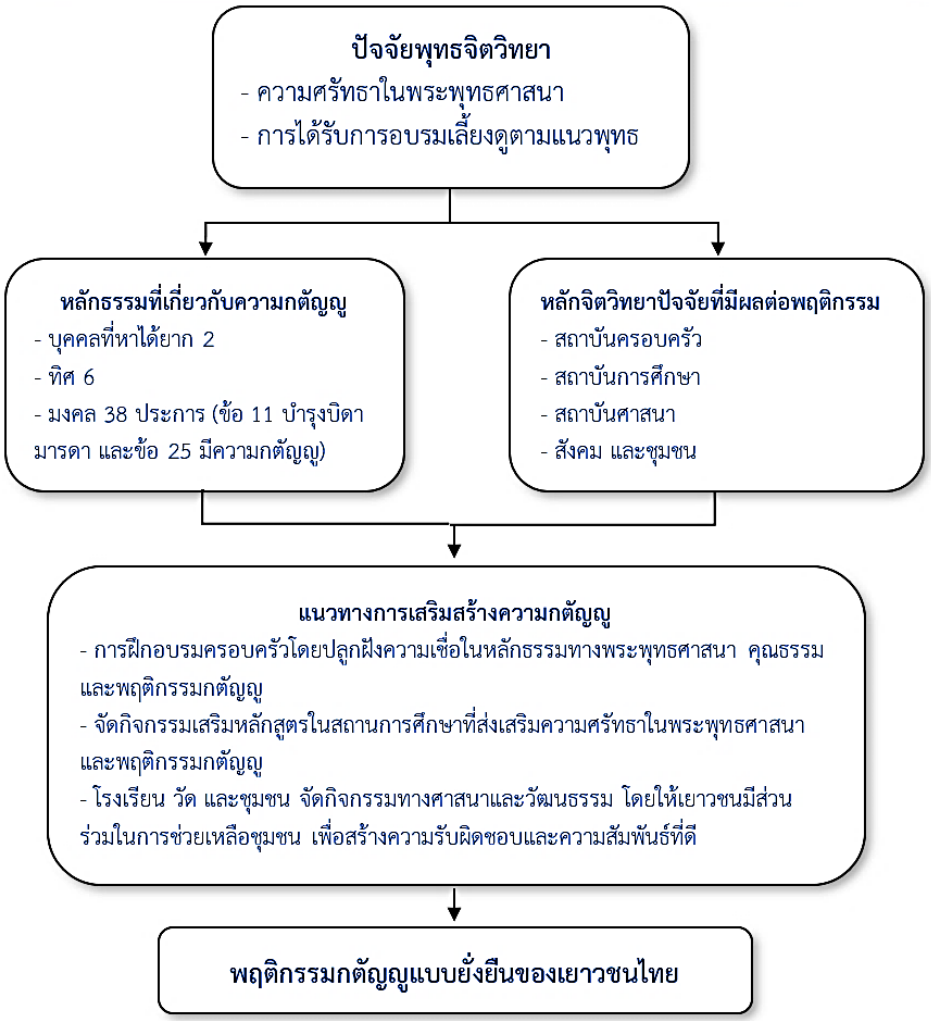
ระหว่างบุคคลในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจวรรณ ชยางกูร (2565) ที่พบว่า การฝึกฝนหลักความกตัญญูในพุทธศาสนาเป็นการเสริมสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nikmah Rochmawati, Asmadi Alsa and Abd. Madjid (2018) ที่พบว่า ความเคร่งครัดทางศาสนาแบบภายในสัมพันธ์เชิงบวกกับความกตัญญูและการมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับบุคคลรอบข้าง

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิทูล ญาณธมฺโม (2555) ว่า การส่งเสริมคุณธรรมควรเกิดจากความร่วมมือของสถาบันครอบครัว การศึกษาและศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัณณ์ปภพ ปิยรัตนวรสกุล (2563) ว่า ความกตัญญูถ่ายทอดผ่านพฤติกรรมแบบอย่างของบิดามารดาโดยตรง และงานวิจัยของ พรรณอร วันทอง และคณะ (2562) ว่า การเลี้ยงดูของผู้ใหญ่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่หล่อหลอมความกตัญญูในเด็ก

แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญู จากผลการศึกษา พบว่า ครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังพฤติกรรมกตัญญู โดยเฉพาะบทบาทของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเข้าใจและการเป็นแบบอย่างทางคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหานักรบ อรินฺทโม (2561) ที่พบว่า แนะนำให้ครอบครัวมีเวลาคุณภาพร่วมกับลูกและปลูกฝังจิตสำนึกกตัญญูผ่านการกระทำประจำวัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สรรเสริญ อินทรัตน์ (2561) ที่พบว่า มารดาควรเป็นต้นแบบในเรื่องความกตัญญูเพื่อสร้างค่านิยมในระดับจิตใจ นอกจากนี้ สถาบันการศึกษาและสังคมมีบทบาทในการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมคุณธรรม โดยผ่านการจัดกิจกรรม การให้คำสอนและการมีต้นแบบทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณฐา ลืม (2560) ที่ได้เสนอให้ทุกสถาบันของสังคมร่วมสร้างจิตสำนึกกตัญญูอย่างเป็นระบบ และงานวิจัยของ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (2562) ที่พบว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมสำหรับนักเรียนได้ดี ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ (Jean Piaget, อ้างใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) ว่า เยาวชนช่วงวัยนี้เริ่มพัฒนาจริยธรรมขึ้นสู่ความคิดที่เป็นของตนเอง ผ่านกระบวนการสร้างเหตุผลโดยคำนึงถึงความยุติธรรม การพัฒนาพฤติกรรมกตัญญูอธิบายผ่านทฤษฎีจริยธรรมของโคลเบิร์ก (Kohlberg's Moral Development, อ้างใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) โดยเฉพาะในระดับก่อนจริยธรรม (Pre-conventional level) ซึ่งการตัดสินว่าพฤติกรรมใดดีหรือชอบธรรม ขึ้นอยู่กับอิทธิพลจากบิดามารดา ครูหรือแรงเสริมภายนอก จึงตอกย้ำความสำคัญของแบบอย่างในครอบครัวและสังคม สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า เรามีความรู้ความเข้าใจเรื่องนั้นแค่ไหน มีความเชื่อ มีทัศนคติ มีความยึดถือ เราก็จะมองสิ่งนั้นไปตามแนวคิด ความเข้าใจ หรือแม้กระทั่งค่านิยมอย่างนั้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้แนวทางการเสริมสร้างความกตัญญูของเยาวชนไทยได้ดังนี้ ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธ ซึ่งทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกตัญญูของเยาวชนไทย หลักธรรมที่เกี่ยวกับความกตัญญูควรมีการปลูกฝังให้กับเยาวชนและเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความกตัญญู ส่วนหลักจิตวิทยา ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกในการปลูกฝังความกตัญญู ตามมาด้วยสถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สังคมและชุมชน ซึ่งมีบทบาทในการสนับสนุนและเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญู



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สถาบันครอบครัว ควรประยุกต์ใช้แนวทางการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ปกครองควรมีความเข้าใจในหลักธรรมและสามารถถ่ายทอดสู่บุตรหลานผ่านการใช้ชีวิตเป็นแบบอย่าง

2) สถาบันการศึกษา ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับค่านิยมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นการปลูกฝังความกตัญญู

3. สถาบันศาสนา ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแนวทางการพัฒนาเยาวชน โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การจัดค่ายคุณธรรม กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยเชิงคุณภาพ ควรดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษากระบวนการและวิธีการที่ครอบครัวใช้ในการปลูกฝังความกตัญญูและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง

2) การวิจัยเชิงพัฒนา ควรมีการติดตามและศึกษาพัฒนาการของเด็กในระยะยาว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมกตัญญูเมื่อได้รับการปลูกฝังตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

3) พัฒนาโปรแกรม ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธที่เน้นการเสริมสร้างพฤติกรรมกตัญญูในเยาวชน และทำการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรกำหนดนโยบายในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว โดยการส่งเสริมให้ครอบครัวนำหลักการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธมาใช้ในการปลูกฝังค่านิยมและคุณธรรม

2) กระทรวงศึกษาธิการ ควรกำหนดนโยบายด้านการศึกษา ที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทะศาสนาเข้ากับการเรียนการสอนและการปลูกฝังคุณธรรมให้กับนักเรียน

3) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรกำหนดนโยบายในการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ด้านพระพุทธศาสนาในสถาศึกษา ตลอดจนส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่พัฒนาความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและปลูกฝังพฤติกรรมกตัญญูในเยาวชน

รายการอ้างอิง

กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. (2562). การเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15 (ฉบับเพิ่มเติม), 86.

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2566). *รายงานสถิติคดี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ.

งามตา วนินทานนท์ และคณะ. (2554). *ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นพหุระดับระหว่างลักษณะทางจิตสังคมของครู การปลูกฝังอบรมนักเรียนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีต่อจิตพอเพียงและพฤติกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียน* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไทยรัฐ. (2566, 23 ตุลาคม). *ถอดปมลึก เด็กหญิงวัย 14 ฆ่าแม่วางแผนให้แฟนใช้มีดจวกแทงตายไปต่อหน้า*. สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2364116

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 5, ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณอร วันทอง และคณะ. (2562). *กระบวนการส่งเสริมค่านิยมความกตัญญูและการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุให้แก่นักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษาจังหวัดชัยนาท*. นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระมหานักรบ อรินฺทโม (ศรีโพธิ์ทอง). (2561). *การศึกษาแนวทางการส่งเสริมความกตัญญูกตเวทีของนักเรียนวิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระรังสรรค์ ปญฺญาวุฑฺโฒ (ธนูสิทธิ์). (2560). *การแสดงเชิงพฤติกรรมเรื่องความกตัญญูกตเวทีต่อมารดาบิดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนแม่ออนวิทยาลัย อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัญฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระวิทูล ญาณธมฺโม (พันธุมิตร). (2555). *ศึกษาพฤติกรรมด้านความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านหนองช้าง จังหวัดร้อยเอ็ด* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

ISSN: 3056-9834

พัณณ์ปภพ ปิยรัตนวรสกุล. (2563). *ความกตัญญูกตเวทีในฐานะหน้าที่ต่อบุพการีกับสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

บุญสุข อ่อนทองคำ. (2563). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงแบบเอาใจใส่กับพฤติกรรมตามแนวพุทธของวัยรุ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีศรัทธาในศาสนาเป็นตัวแปรกำกับ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

แม่ชี กนกวรรณ ปรีดิ์เปรม. (2562). *ผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2566). *ศาสนาและเยาวชน* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

สรรเสริญ อินทรัตน์ และคณะ. (2561). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความกตัญญูกตเวทีของคนไทย*. โรงเรียนกฎหมายและการเมือง, มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

สุวรรณฐา ลืม. (2560). *แนวทางส่งเสริมกตัญญูกตเวทีในสังคมไทย* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

Feature & Interview. (2023, July 17). กตัญญูคืออะไร? เมื่อเงื่อนไขสังคมเปลี่ยน [What is gratitude? When the conditions of society change]. *Thai PBS.* Retrieved October 23, 2023, from https://theactive.net/read/what-is-gratitude/

Rochmawati, N., Alsa, A., & Madjid, A. (2018). Gratitude: Empirical findings and theoretical perspectives. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 3(2), 127–152.

การเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านการฟังและพูดของนักศึกษาเมียนมาโดยใช้เทคนิคการโค้ช

The Development of Myanmar Undergraduate Students' Communicative Confidence in Listening and Speaking through Coaching Technique

สิงห์คำ รักป่า[1], **พจนารถ นุกูลคาม**[2] และ **เอื้อมพร ฟูเต็มวงค์**[3]
Singkam Rakpa[1], **Pojjanart Nukulkham**[2] and
Euamporn Foutemwong[3]
(s.rakpa@gmail.com)

Received: October 15, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 15, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคการโค้ชต่อการพัฒนาทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษ 2. เพื่อประเมินความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมา ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวเมียนมาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวการท่องเที่ยว คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก จำนวน 20 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฟังและพูดภาษาอังกฤษ (EG 111) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ดำเนินการวิจัยโดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ประเมินความสำเร็จและความมั่นใจโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและการทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการใช้เทคนิคการโคชเพื่อพัฒนาทักษะทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษ คะแนนการทดสอบการฟังและการทดสอบการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 และผลการประเมิน

[1, 2, 3] คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
Faculty of Education, Northern College, Tak Province

ISSN: 3056-9834

ความสำเร็จและความมั่นใจ พบว่า มีผลการประเมินความมั่นใจในการฟังและการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารอยู่ในระดับสูง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการสอนโดยการโค้ชส่งเสริมความมั่นใจในการฟังและพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาได้

คำสำคัญ : เทคนิคการโค้ช, ทักษะการฟัง, ทักษะการพูด, ความมั่นใจ, เมียนมา

Abstract

The objectives of this research were 1. to investigate the effect of using a coaching technique on developing the English listening and speaking skills of Myanmar undergraduate students and 2. to examine their confidence in using English for communication in these skills. The sample population for this study consists of 20 Burmese undergraduate students studying in the Industrial Service and Tourism Management major, Faculty of Business Administration, at Northern College, Tak Province that enrolled in the first semester of the first academic year (2025). They were selected using purposive sampling, with the criterion that they were Myanmar students registered for the Listening and Speaking Skills course in the first semester of the 2025 academic year. The research was conducted using a quasi-experimental design. Data was collected using pre-tests and post-tests and success and confidence were assessed using a questionnaire. The data was analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation, and percentage) and the dependent t-test.

The research findings revealed that the post-test scores for English listening and speaking for communication were significantly higher than the pre-test scores, at a statistical significance level of 0.5. Furthermore, the evaluation of success and confidence indicated that the confidence level in English listening and speaking for communication was high. These results demonstrate that the coaching technique enhances students' confidence in English listening and speaking for communication.

Keywords: Coaching Techniques, Listening Skills, Speaking Skills, Confidence, Myanmar

ISSN: 3056-9834

บทนำ

การใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเป็นทักษะการสื่อสารในระดับสากลที่เป็นที่ยอมรับและใช้ในวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการติดต่อสื่อสารทางธุรกิจระหว่างประเทศ การสื่อสารทั่วไปและการศึกษา นักศึกษาปริญญาตรีจำเป็นต้องเรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารและเพื่อยกระดับการศึกษาของตนตามนโยบายการยกระดับมาตรฐานภาษาอังกฤษในสถาบันอุดมศึกษา ปี พ.ศ. 2567 ของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สถานศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเพื่อยกระดับความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษให้ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

จากข้อมูลการศึกษาของนักศึกษาต่างชาติในประเทศไทย พบว่า นักศึกษาต่างชาติที่นิยมศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของประเทศไทยจำนวนมากที่สุด ได้แก่ จีน เมียนมา กัมพูชา ลาว เวียดนาม เนื่องจากความสะดวกสบายในการเดินทางและมีสภาพภูมิอากาศที่ดี ค่าครองชีพไม่สูงมาก โอกาสในการประกอบอาชีพ (สำนักข่าวอิสรา, 2566; ประชาชาติธุรกิจ, 2567; ไทยพีบีเอส, 2567) และแรงจูงใจด้านวัฒนธรรมประเพณีและภาพลักษณ์ที่เป็นมิตรของประเทศไทย (ถนอมศักดิ์ ศรีจันทรา และ นัทธพัชร์ น้อยสวัสดิ์, 2567) สำหรับกลุ่มนักศึกษาเมียนมาจัดเป็นกลุ่มนักศึกษาจากประเทศอาเซียนที่มีรายงานการศึกษาต่อมากเป็นอันดับที่สองรองจากนักศึกษาจากประเทศจีน อาจเนื่องจากบางมหาวิทยาลัยมีความร่วมมือทางวิชาการกับเมียนมามาก่อน และผลจากการประชาสัมพันธ์เพื่อชักชวนนักศึกษาเหล่านี้ให้มาเรียนในประเทศไทย จำนวนนักศึกษาเมียนมาที่มีความสนใจเข้ามาเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ทางการเมืองและสงครามภายในประเทศ รวมถึง ชื่อเสียงของระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (ประชาชาติธุรกิจ, 2567)

แม้ว่าการใช้ภาษาอังกฤษในระดับพื้นฐานของนักศึกษาต่างชาติเหล่านี้ที่เข้ามาศึกษาในประเทศไทยจะอยู่ในระดับดี พื้นที่จังหวัดตากมีอาณาเขตติดชายแดนกับประเทศเมียนมาร์ และสถาบันระดับอุดมศึกษาสองสามแห่งมีความพร้อมในการจัดการศึกษาให้กับนักศึกษาเมียนมาที่พื้นฐานภาษาอังกฤษดีเพียงพอสำหรับการสื่อสารและการเรียนการสอน จากข้อสังเกตในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนยังพบว่านักศึกษาบางกลุ่มโดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักศึกษาเมียนมายังขาดความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร คาดว่าภูมิหลังทางการศึกษาที่ไม่ต่อเนื่องอันเนื่องมาจากปัญหาความไม่สงบในประเทศทำให้รากฐานทางภาษาไม่มั่นคงซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟังและการพูด

ISSN: 3056-9834

การใช้เทคนิคการโค้ชเพื่อพัฒนาผู้เรียนมีพื้นฐานจากแนวคิดของดิวอี้ (Dewey) ที่เน้นการเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์และสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ การโค้ชเป็นการเรียนรู้แบบเสริมพลังระหว่างผู้โค้ชและผู้รับการโค้ช (Grant, 2022) บทบาทของผู้สอน เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง การโค้ชช่วยให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการทางความคิดเพื่อเติบโต (Grow Idea) มีทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดความคิดขั้นสูง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวินัยในการเรียนรู้และกำกับตนเอง รูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนที่ชัดเจน ได้แก่ การโค้ชแบบ 3Es – Engage (ความยึดมั่นผูกพัน), Empower (การเสริมพลังการเรียนรู้) และ Enliven (การสร้างความกระตือรือร้น) โดยผู้สอนต้องเลือกใช้หรือผสมผสานองค์ประกอบของการโค้ชทั้ง 3 องค์ประกอบอย่างกลมกลืนเป็นธรรมชาติกับผู้เรียนและสถานการณ์โดยมีเป้าหมาย คือ การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน (วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒผล, 2567)

เทคนิคการโค้ชเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนไปในทิศทางที่ถูกต้อง กลยุทธ์การโค้ชในห้องเรียนสามารถใช้กระบวนการ 9 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 2) การทำงานเป็นกลุ่มและทำงานแบบเพื่อน 3) การตอบคำถามอันทรงพลัง เน้นการเสนอคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนค้นหาคำตอบด้วยตนเอง 4) การใช้เทคโนโลยี 5) การเป็นแบบอย่าง 6) การเสริมพลังทางบวก 7) การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโค้ชกับผู้รับการโค้ช 8) การฟังอย่างลึกซึ้ง และ 9) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

การสอนโดยใช้การโค้ชยังมีข้อท้าทาย 7 ประการ (สุธน วงค์แดง, 2567) คือ

1. ผู้เรียนไม่คุ้นเคยกับระบบการเรียนแบบใหม่ที่แตกต่างจากการเรียนในระบบดั้งเดิม ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจวิธีการเรียนรู้และออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสม
2. ข้อจำกัดของเวลาและความต้องการหลักสูตร ผู้สอนต้องออกแบบ วางแผนศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตรก่อนนำไปใช้ มีการปรับแผนเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น
3. ความเชื่อมั่นและความสัมพันธ์ของผู้เรียนและผู้สอน อาจแก้ไขด้วยการประชุมหารือกัน
4. ความชัดเจนของเป้าหมายและวัตถุประสงค์ สามารถแก้ไขด้วยวิธีการ 3 ขั้นตอน คือ กำหนดเป้าหมายแบบ SMART จัดลำดับความสำคัญและทบทวนเป้าหมายเป็นประจำ
5. การปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของแต่ละบุคคล
6. ความสืบเนื่องของกิจกรรม ควรมีการประเมินความต้องการ สร้างชุมชนการเรียนรู้และให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และ
7. การสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนและชุมชน

สำหรับการโค้ชด้านการเรียนรู้ภาษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการนำตนเองของผู้เรียนในการสร้างเป้าหมายการเรียนรู้ ทางเลือกของผู้เรียนในขณะปฏิบัติ ภาระงานการเรียนรู้ภาษาที่ได้รับมอบหมายเพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ภาษาที่กำหนด กรอบภาระงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เน้นกลยุทธ์การสร้างแรงจูงใจและการพัฒนาความตระหนักในการพัฒนาตนเองของผู้เรียน ผู้โค้ชและผู้เรียนแบ่งปันความรู้ร่วมกันและประสบความสำเร็จร่วมกัน เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้ว โค้ชได้เรียนรู้ถึงวิธีการกำกับติดตามกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนและการนำความรู้เกี่ยวกับใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร (International Language Coaching Association, 2025; Keszthelyi, 2024)

การความมั่นใจในตนเองเป็นการบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาซึ่งเป็นคุณสมบัติพึงประสงค์ของผู้เรียนควรมีในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาการศึกษาด้านทฤษฎีการรับรู้ทางสังคมได้ให้ความหมายของความมั่นใจในตนเองไว้ว่า เป็นการตัดสินความสำเร็จด้วยตนเองด้วยความเชื่อว่า สามารถบริหารจัดการหรือปฏิบัติภาระงานทางการศึกษาที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จลุล่วง โดยกำหนดสมมติฐานว่า ระดับของความมั่นใจ สามารถใช้ในการกำหนดความสำเร็จของงานเมื่อเผชิญปัญหาในการเรียนรู้ได้ ความมั่นใจเป็นกลไลการเรียนรู้ที่แสดงถึงแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของผู้เรียน เห็นได้จากพัฒนาการของผลการเรียนรู้ กลไกการเรียนรู้ การมีสุขภาพที่ดีขึ้น การเลื่อนระดับไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ความสามารถทางกายภาพที่สูงขึ้น การเลือกงานอาชีพที่อยู่ในระดับสูงขึ้นและความสำเร็จในการรับมือกับปัญหาทางจิตด้วยกลวิธีที่ดีขึ้น (Waddington, 2023) ความมั่นใจของผู้เรียนยังเชื่อมโยงกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน ในด้านการเรียนรู้ภาษา การโค้ชส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจาการสืบค้นด้วยตนเอง การปฏิบัติงานภายใต้การโค้ชของผู้สอนช่วยให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ เกิดองค์ความรู้จากการเรียนรู้ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเอง และเกิดความเข้าอกเข้าใจ ซึ่งนำไปสู่แรงจูงใจในการเรียนรู้ที่ยั่งยืน (Keszthelyi, 2024) จากบริบทที่กล่าวมานี้ งานวิจัยนี้จึงเน้นการศึกษาความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านการฟังและการพูดของนักศึกษาเมียนมาที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีในวิทยาลัยเอกชน จังหวัดตาก ที่เรียนภาษาอังกฤษในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (EG 111) ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคการโค้ชต่อการพัฒนาทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมา

2. เพื่อประเมินความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมา

ISSN: 3056-9834

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เน้นข้อมูลเชิงปริมาณ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวเมียนมาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวการท่องเที่ยว คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก จำนวน 20 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฟังและพูดภาษาอังกฤษ (EG 111) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เนื้อหาในการวิจัย กำหนดประเด็นการศึกษา 2 ประเด็นหลัก คือ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการฟังและพูดภาษาอังกฤษก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรมฟังและพูดด้วยเทคนิคการโค้ชในการจัดการเรียนการสอน 2) สำรวจความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านการฟังและการพูดภาษาอังกฤษหลังจากใช้เทคนิคการโค้ชในการจัดการเรียนการสอน

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับใช้เทคนิคการโค้ชในการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ

2. ออกแบบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แผนกิจกรรมการสอนและการโค้ช แบบประเมินความสามารถในการฟังและการพูดและแบบสอบถาม

2.1 แผนกิจกรรมการสอน หลังจากศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการเรียนการสอนระยะเวลา 8 สัปดาห์ กำหนดเนื้อหาทักษะการฟังภาษาอังกฤษ 4 สัปดาห์และทักษะการพูดภาษาอังกฤษ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง ไม่รวมชั่วโมงการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน แบบทดสอบการฟังเป็นแบบทดสอบปรนัยเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน แบบทดสอบการพูด เป็นแบบทดสอบสนทนาตามสถานการณ์ที่กำหนด คะแนนเต็ม 20 คะแนน ประเมินโดยใช้เกณฑ์ให้คะแนน (Rubric Scores) ดังนี้ ความคล่องแคล่วในการพูด 5 คะแนน ความถูกต้องในการออกเสียงและน้ำเสียง 5 คะแนน ความเหมาะสมในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารและสีหน้าท่าทาง 5 คะแนน และการเลือกใช้คำศัพท์และโครงสร้างประโยค 5 คะแนน

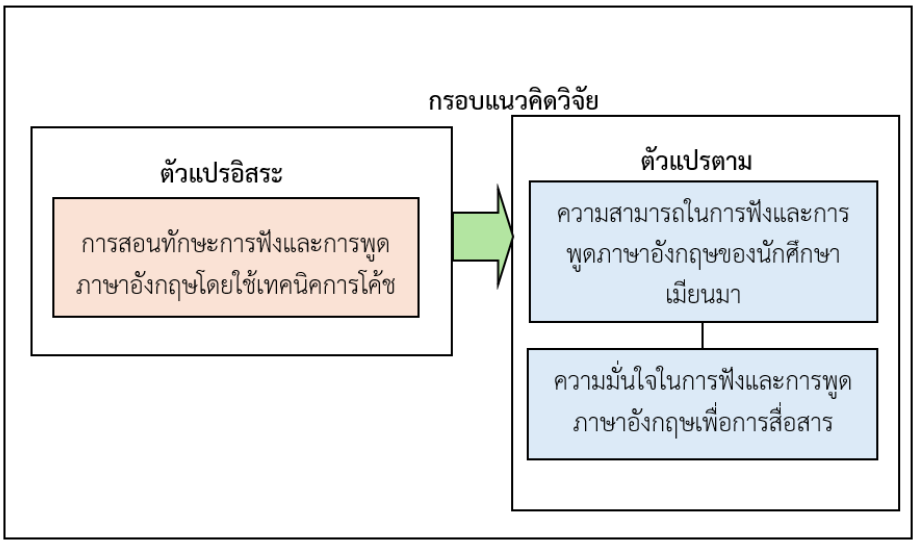
2.2 แบบสอบถาม ศึกษาแนวทางการประเมินทักษะการฟังและทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในประเด็นความสำเร็จและความมั่นใจในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารด้านการฟังและการพูด กำหนดเนื้อหาประเมินทักษะการฟัง จำนวน 10 ข้อ และประเมินทักษะการพูด จำนวน 10 ข้อ

3. นำแบบสอบถามที่ออกแบบไปประเมินหาค่าความสอดคล้องโดยเนื้อความในแบบสอบถาม พิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านที่เชี่ยวชาญด้านภาษาศาสตร์ ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านหลักสูตรและการสอน โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า โดยค่าที่ยอมรับได้ 3.50 ขึ้นไป ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาเมียนมาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

5. วิเคราะห์ผลสำรวจและสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการโค้ชและการสำรวจความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในทักษะการฟังและการพูด สรุปความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเชิงปริมาณในระยะที่ 1 เปรียบเทียบความสามารถในของทักษะการฟังและทักษะการพูด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติค่า t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และส่วนที่ 2 สำรวจความมั่นใจของนักศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความหมายของแต่ละระดับดังนี้ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย และระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง” หรือ “การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ในการวิจัยนี้ยกเว้นด้วยด้วยเหตุผลดังนี้ 1) งานวิจัยเป็นงานวิจัยพัฒนาผู้เรียน แบบ Classroom Action Research 2) นักศึกษากลุ่มเป้าหมายไม่ได้เป็นนักศึกษากลุ่มอ่อนไหว ไม่เป็นผู้อพยพในศูนย์อพยพ แต่เป็นนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาตามความสมัครใจของผู้เรียน 3) การเก็บข้อมูลได้แจ้งระเบียบการเก็บข้อมูลชัดเจน คือ เป็นการเก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมายทั้งกลุ่มไม่ได้มุ่งไปที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ไม่มีการระบุตัวตนของนักศึกษาที่เข้ามาเรียนเป็นรายบุคคลและข้อคำถามในแบบสอบถามเน้นการพัฒนาทักษะภาษาเท่านั้น ไม่ใช่คำถามที่เป็นประเด็นอ่อนไหว อนึ่งผู้วิจัยได้แจ้งความสมัครใจในการตอบแบบสอบถามกับกลุ่มเป้าหมาย (Consent form) แล้ว

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคการโค้ชต่อการพัฒนาทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมา ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการโค้ชต่อการพัฒนาทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมาแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบ t-test และระดับนัยสำคัญทางสถิติของการทดสอบเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาเมียนมา จำนวน 20 คน แสดงด้วยตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบทักษะการฟังของนักศึกษาเมียนมา

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	SD_D	t	Sig. (1 tailed)
ก่อนเรียน	10.45	2.06	4.45	2.24	8.90	0.00
หลังเรียน	14.90	2.59				

*p<0.5

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นผลการทดสอบความสามารถในการฟังของนักศึกษาเมียนมา โดยการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาเมียนมา จำนวน 20 คน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.45 และ 14.90 ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนของนักศึกษาเมียนมาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อทดสอบความสามารถด้านทักษะการพูดของนักศึกษาเมียนมาพบผลการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบทักษะการพูดของนักศึกษาเมียนมา

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	SD_D	t	Sig. (1 tailed)
ก่อนเรียน	10.30	2.15	5.90	2.22	11.88	0.00
หลังเรียน	16.20	2.50				

*p<0.5

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นผลการทดสอบความสามารถในการพูดของนักศึกษาเมียนมา การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาเมียนมา จำนวน 20 คน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.30 และ 16/20 ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนของนักศึกษาเมียนมาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. เพื่อประเมินความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมา พบผลการประเมินความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษในทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมาโดยใช้แบบสำรวจความสำเร็จและความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านทักษะการฟัง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับความสำเร็จและความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้านทักษะการฟัง

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความเห็น
สามารถระบุใจความหลักในขณะฟังบรรยายหรือสนทนาได้	4.25	0.79	มาก
สามารถระบุรายละเอียดและตัวอย่างที่กล่าวถึงในบทสนทนาได้	4.15	0.78	มาก
สามารถบอกทัศนคติของผู้พูด น้ำเสียง และความตั้งใจของผู้พูดโดยตีความจากเนื้อความในบทสนทนาได้	4.10	0.87	มาก
สามารถบอกความหมายของคำศัพท์จากบริบทที่ฟังโดยไม่เสียสมาธิในการฟัง	4.20	0.83	มาก
สามารถจดบันทึกและใช้ในการทบทวนประเด็นสำคัญในขณะฟังได้	4.05	0.72	มาก
สามารถกำกับตนเองในการฟังอย่างตั้งใจได้	4.05	0.72	มาก
สามารถฟังเพื่อจับประเด็นสำคัญโดยอาศัยตัวบ่งชี้ด้านระดับเสียงในการสนทนาได้	3.95	0.61	มาก
สามารถเข้าใจเรื่องที่ฟังแม้จะนำเสนอในสำเนียงที่แตกต่างและในระดับความเร็วที่แตกต่างกันในบทสนทนาได้	4.10	0.72	มาก
สามารถสรุปหรือเล่าเรื่องที่ฟังเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในเรื่องที่ฟังได้	4.05	0.88	มาก
หลังการสอนโดยใช้เทคนิคการโค้ช ฉันมีความมั่นใจในการฟังภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้น	4.55	0.51	มากที่สุด
รวม	**4.16**	**0.74**	**มาก**

ISSN: 3056-9834

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คนประเมินความสำเร็จและความมั่นใจในการฟังภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินภาวะผู้นำครูด้วยตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.16, S.D. = 0.74) และหลังการฝึกการฟังโดยใช้เทคนิคการโค้ช นักศึกษาเมียนมามีความมั่นใจในการฟังภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.55, S.D. = 0.51)

ประเมินความสำเร็จและความมั่นใจในการพูดเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาเมียนมาแสดงด้วยตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 ระดับความสำเร็จและความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในทักษะการพูดภาษาอังกฤษ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความเห็น
สามารถนำเสนอแนวคิดเชิงวิชาการอย่างชัดเจนและเป็นเหตุเป็นผล	4.10	0.85	มาก
สามารถใช้คำศัพท์อย่างหลากหลายและใช้ไวยากรณ์เหมาะสมกับเนื้อความ	3.80	0.61	มาก
สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดในการพูดได้ด้วยตนเอง	3.75	0.44	มาก
ยังคงรักษาระดับความเร็วในการพูดนำเสนอ ในขณะที่เลือกใช้คำศัพท์ใหม่ในการพูด	3.60	0.59	มาก
สามารถดำเนินการสนทนาอย่างเสมอต้นเสมอปลาย	3.75	0.55	มาก
สามารถใช้คำถามเพื่อนำไปสู่การอภิปรายหรือขอข้อมูลเพิ่มเติมจากการสนทนาได้	4.10	0.85	มาก
สามารถปรับลีลาการพูดให้เป็นแบบเป็นทางการ/ไม่เป็นทางการตามบริบทการสนทนาที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสม	4.20	0.83	มาก
สามารถใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารอย่างเหมาะสม	4.15	0.75	มาก
สามารถนำเสนอหรือสรุปความอย่างกระชับและมั่นใจ	3.90	0.71	มาก
หลังการสอนโดยใช้เทคนิคการโค้ช ฉันมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้น	4.45	0.51	มาก
รวม	**3.98**	**0.66**	**มาก**

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คนประเมินความสำเร็จและความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินภาวะผู้นำครูด้วยตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.98, S.D. = 0.66) และหลังการสอนโดยใช้เทคนิคการโค้ช นักศึกษาเมียนมามีความมั่นใจในการฟังภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.45, S.D. = 0.51)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า คะแนนหลังเรียนในการทดสอบทักษะการฟังและทักษะการพูดของนักศึกษาเมียนมาสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และฝึกฝนตามแนวคิดการจัดการ

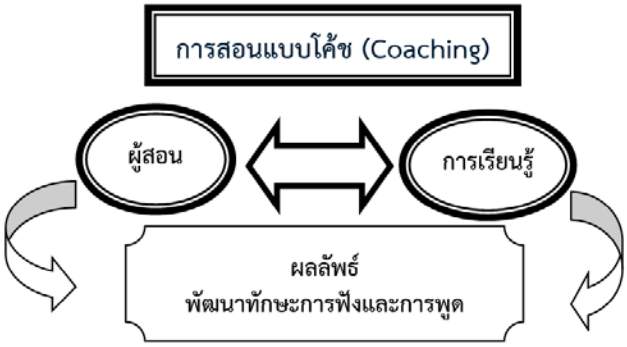
เรียนรู้โดยใช้เทคนิคการโค้ชที่มุ่งเน้นศักยภาพของผู้เรียนด้วยการออกแบบ วางแผน ปฏิบัติการและประเมินผลการปฏิบัติภาระงานที่มอบหมายอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Keszthelyi (2024) ที่พบว่า การสอนภาษาโดยใช้เทคนิคการโค้ชเป็นจัดการเรียนรู้แบบเสริมพลัง กระบวนการจัดการเรียนการสอนเริ่มจากการตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่กำหนด การกำหนดบทบาทของผู้สอนในฐานะโค้ชเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกันและไว้วางใจซึ่งกันและกัน และงานวิจัยของ วิจิตรา โพธิ์ทองนาค และ สิรินธร สินจินดาวงศ์ (2565) ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนของนักศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เนื่องจากการตั้งคำถามเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียน การติดตามสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนเป็นการสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของผู้เรียน การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนเป็นการสร้างแรงจูงใจเชิงบวก ทำให้ผู้เรียนมีการคิดที่เติบโตขึ้น สามารถพัฒนาและปรับปรุงการเรียนรู้ของตนได้อย่างต่อเนื่อง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษในทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเมียนมาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Keszthelyi (2024) ที่พบว่า การสอนโดยการโค้ชส่งเสริมการเรียนรู้เชิงบวกในเชิงจิตวิทยาที่เน้นการเสริมสร้างสมรรถนะของผู้เรียน การพัฒนาเทคนิคการเรียนรู้ด้วยตนเองและส่งเสริมความสามารถในการสื่อสาร ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง รวมถึง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zablotska et al. (2023) ที่พบว่า การสอนโดยการโค้ชนำไปสู่กลไกการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเติบโตทางความคิด ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกเหนือจากตัวเลขทางสถิติแล้ว การเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญย่อมส่งผลกระทบต่อตัวผู้เรียนโดยตรงในหลายมิติ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) และแรงจูงใจ (Motivation) เมื่อนักศึกษาสังเกตเห็นว่าคะแนนของตนเองดีขึ้นอย่างชัดเจน ความมั่นใจในการใช้ภาษาและความสามารถในการเรียนรู้ก็จะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่การมีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการฟังต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยการสอนแบบโค้ชมีดังนี้ 1) การสอนแบบโค้ชช่วยพัฒนาทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาให้ดีขึ้น และนักศึกษามีความมั่นใจในการใช้ภาษาในระดับสูง ช่วยให้เพิ่มทักษะการฟังและการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร การสอนโดยการโค้ช (Coaching) มีประสิทธิภาพในด้านการส่งเสริมความมั่นใจในการฟังและการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาได้

ISSN: 3056-9834



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การสอนแบบโค้ช

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

เป็นวิจัยกึ่งทดลองที่ใช้กับกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ ยังมีข้อจำกัดในการสื่อสารในบางประเด็น ในเบื้องต้นของการทำกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาไทยซึ่งไม่ค่อยกล้าแสดงออกด้านการสื่อสาร ต้องอาศัยผู้สอนเป็นตัวกลางในการถ่ายทอด แต่นักศึกษาในชั้นมีพัฒนาการด้านการสื่อสารดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดร่วมกัน คือ ผู้สอนในฐานะที่เป็นโค้ช สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาในการจัดกิจกรรม คือ บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน การเตรียมผู้สอนให้มีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการเรียนการสอนโดยการโค้ชเป็นประเด็นหลักที่ต้องปฏิบัติรวมถึงการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเรียนรู้ ได้แก่ การสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียน การกำหนดคำถามที่ทรงพลังเพื่อนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ร่วมกัน การกำกับติดตามอย่างเป็นกัลยาณมิตรโดยผู้สอนเป็นโค้ชพร้อมทั้งแนะแนวทางในการแก้ปัญหาเมื่อผู้เรียนประสบปัญหา การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนคิด และการประเมินตนเองของผู้เรียนเพื่อแสวงหากลยุทธ์หรือแนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเองด้วยตนเอง

2) ในการจัดกิจกรรมเสริมสมรรถนะการเรียนรู้ภาษา ผู้สอนควรประเมินความสามารถพื้นฐานของผู้เรียนในด้านการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารซึ่งเป็นการวิเคราะห์ผู้เรียนในเบื้องต้น อันเป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำวิจัยด้าน 1) นวัตกรรมที่ส่งเสริมทักษะการนำตนเองในการใช้ภาษาอังกฤษเชิงวิชาการเพื่อพัฒนาสมรรถนะภาษาอังกฤษสำหรับนักศึกษาปริญญาตรีที่มีประสิทธิภาพต่อไป 2) ควรทำวิจัยเชิงทดลองกับนักศึกษาไทยในระดับอื่น ๆ

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนการฟังและการพูด สามารถนำเทคนิควิธีการแบบ Coaching ไปปรับใช้ เพราะเป็นวิธีการที่ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียนในสื่อสารภาษาอังกฤษโดยสามารถปรับให้เหมาะสมกับระดับของผู้เรียน

รายการอ้างอิง

ถนอมศักดิ์ ศรีจันทรา และ นัทธพัชร์ น้อยสวัสดิ์. (2567). การศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาจีนที่เลือกเรียนมหาวิทยาลัยในประเทศไทย. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ, 15*(1), 95–106.

ประชาชาติธุรกิจ. (2567, 14 เมษายน). *มหา'ลัยไทยรุกตลาดอาเซียน "เมียนมา" มาแรง แซงน.ศ. "กัมพูชา–ลาว"*. สืบค้น 17 ตุลาคม 2568, จาก https://www.prachachat.net/

ประชาชาติธุรกิจ. (2567). *เปิดจำนวนนักศึกษาจากอาเซียนเข้ามาเรียนในมหา'ลัยไทยมากที่สุด.* สืบค้น 17 ตุลาคม 2568, จาก https://www.prachachat.net/

ศักรินทร์ นิยมศิลป์. (2562). *ไทยขึ้นแท่นตลาดการศึกษานานาชาติ. The Prachakorn: Population and Development*. สืบค้น 17 ตุลาคม 2568, จาก https://theprachakorn.com/

สำนักข่าวอิศรา. (2566). *10 ปีจีนอันดับหนึ่ง! ส่องสถิติน.ศ. ต่างชาติในไทยปี 55–65 เมียนมาครองเบอร์สอง.* สืบค้น 17 ตุลาคม 2568, จาก https://www.isranews.org/

สุธน วงศ์แดง. (2567). การเปลี่ยนแปลงจากการสอนสู่การโค้ชการสอน : มิติใหม่แห่งการเรียนรู้ในยุคพลิกผันทางดิจิทัล. *วารสาร มจร พุทธโสธรปริทรรศน์, 4*(1), 31–47.

วิจิตรา โพธิ์ทองนาค และ สิรินธร สินจินดาวงค์. (2565). การพัฒนาความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษด้วยเทคนิคการโค้ชเพื่อเตรียมความพร้อมเข้ารับการคัดเลือกเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ, 23*(2), 57–72.

วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒผล. (2567). *การโค้ชเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียน.* กรุงเทพฯ : จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.

Graham, Z. (2022). Self-efficacy and language learning: What it is and what it isn't. *The Language Learning Journal, 50*(2), 186–207.

International Language Coaching Association. (n.d.). *What is language coaching?.* Retrieved November 25, 2025, from https://ilcaglobal.com/what-is-language-coaching

Keszthelyi, M. (2024). The role of language coaching in language learning. *Practice and Theory in Systems of Education, 9*(4), 95–103.

Nongkawee, S., & Ngamnin, S. (2024). The effects of communicative language teaching on enhancing English speaking and writing abilities of Mattayomsuksa 3 students. *Educational Journal Faculty of Education, Nakorn Sawan Rajabhat University, 7*(1), 366–377.

Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal, 77*(2), 237–240.

Zablotska, L., Olendr, T., & Tsar, I. (2023). Influence of language coaching techniques on undergraduate students' motivation in the process of foreign language teaching at non-linguistic specialties. *Arab World English Journal, 14*(1), 394–408.

ผลการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาปริญญาตรี

Effects of Self-Directed Learning for Undergraduate Students in English Language Study

Received: October 24, 2025
Revised: December 09, 2025
Accepted: December 15, 2025

เอื้อมพร ฟูเต็มวงค์[1] และ **บุษราคัม อินทสุก**[2]
Euamporn Foutemwong[1] and **Busarakham Intasuk**[2]
(euamporn.f@northern.ac.th)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีจากการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมายและ 2. ประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีโดยการสำรวจตนเอง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่ศึกษาในวิทยาลัยเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 39 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษ หมวดวิชาศึกษาทั่วไปในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ใช้การวิจัยแบบผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ตามแนวคิดของ Best และ Kahn (2006) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนและแบบสอบถามความคิดเห็นผู้เรียน 15 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและการทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 และ 2. ผลการประเมินตนเองพบว่าค่าเฉลี่ยรวมของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการประเมินตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างยังแสดงถึงประเด็นที่ควรพัฒนาตนเอง ได้แก่ ความสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เสียเวลากับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน การติดตามความก้าวหน้าของตนเองในการทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอและการประเมินผลงานของตนเองหลังทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษทุกครั้ง

คำสำคัญ : การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง, การประเมินตนเอง, การเรียนรู้ตลอดชีวิต

[1, 2] คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
Faculty of Education, Northern College, Tak Province

ISSN: 3056-9834

Abstract

This study aimed 1. to examine the effects of self-directed learning among undergraduate students based on assigned learning tasks and 2. to assess their self-directed learning processes through self-evaluation. The population and sample consisted of 39 second-year undergraduate students enrolled in a general education English course at a private college in Northern Thailand during the first semester of the 2025 academic year. The sample was selected purposively according to predetermined criteria. A mixed-methods design integrating quantitative and qualitative approaches was employed, using a one-group pretest–posttest quasi-experimental design following Best and Kahn (2006). The research instruments included a pretest–posttest achievement test and a 15-item student perception questionnaire. Data were analyzed using mean, standard deviation, percentage, and dependent t-test.

The findings revealed that 1. the posttest scores were significantly higher than the pretest scores at the .05 level, and 2. the students' overall self-directed learning, as assessed through self-evaluation, was at a high level. The self-evaluation results further highlighted areas requiring improvement, including students' ability to regulate distractions unrelated to learning, consistently monitor their progress while completing exercises, and evaluate their own work upon finishing English practice tasks.

Keywords: Self-directed Learning, Self-assessment, Lifelong Learning

บทนำ

ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเองของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี เพื่อนำไปสู่ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้และสร้างโอกาสในอาชีพที่ยั่งยืน ความสำคัญนี้สอดคล้องกับ นโยบายการยกระดับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ สำหรับนักศึกษาอุดมศึกษาให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน CEFR (Common European Framework of Reference for Language) ภายในปี พ.ศ. 2567 ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาจำเป็นต้องแสวงหาทางเลือกใหม่ในการสนับสนุนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่หลากหลายและสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนและสถานศึกษาในศตวรรษที่ 21 ในบริบทประเทศไทยที่ภาษาอังกฤษถูกมองว่าเป็นภาษาต่างประเทศ (EFL) นักเรียนจำนวนมากยังประสบปัญหาในการพัฒนาทักษะการสื่อสารอย่าง

มีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการฟัง พูด อ่านและเขียน แม้ระบบการศึกษาจะให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง แต่ผลการประเมินระดับชาติและนานาชาติสะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนยังขาดพื้นฐานภาษา ความมั่นใจ และโอกาสในการใช้ภาษาในสถานการณ์จริง (Boonkit, 2010; Saengboon, 2021)

ปัญหาดังกล่าว มีต้นเหตุสำคัญมาจากจุดอ่อนของหลักสูตรภาษาอังกฤษในโรงเรียนของรัฐไทย ซึ่งยังเน้นไวยากรณ์และการสอบมากกว่าการพัฒนาทักษะสื่อสาร ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถใช้ภาษาได้จริง ครูผู้สอนหลายคนยังขาดความมั่นใจในทักษะภาษาและทักษะการสอนเชิงสื่อสาร ส่งผลให้ชั้นเรียนมักเป็นแบบครูเป็นศูนย์กลางและกิจกรรมสื่อสารแทบไม่มีโอกาสเกิดขึ้น สื่อการเรียนและตำราเรียนจำนวนมาก ไม่สอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียนและขาดการเชื่อมโยงกับบริบทท้องถิ่น เวลาเรียนภาษาอังกฤษที่จำกัดและระบบประเมินผลที่เน้นข้อสอบเลือกตอบยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนขาดโอกาสฝึกฝนทักษะภาษาอย่างต่อเนื่อง (Saengboon, 2021; Hayes, 2010; Noom-ura, 2013; Choomthong, 2014; OBEC, 2016; Baker, 2012; Bunnag, 2019) จุดอ่อนเหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directed Learning: SDL) ของนักศึกษาปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากผู้เรียนที่เติบโตมากับระบบการสอนแบบเน้นไวยากรณ์และการสอบมักขาดทักษะในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งด้านการตั้งเป้าหมาย การวางแผนและการประเมินความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่พึ่งพาครูเป็นศูนย์กลางทำให้ผู้เรียนไม่คุ้นเคยกับการตัดสินใจเลือกวิธีเรียนรู้ที่เหมาะสม ไม่กล้าลองผิดลองถูกและคาดหวังให้ครูเป็นผู้กำหนดแนวทางการเรียนทั้งหมด นอกจากนี้ เวลาเรียนที่จำกัด สื่อที่ไม่หลากหลายและระบบประเมินที่ไม่สนับสนุนทักษะสื่อสารยังลดแรงจูงใจในการเรียนและทำให้ผู้เรียนไม่สามารถสร้างนิสัยการเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ SDL (Knowles, 1975; Garrison, 1997; Little, 2007)

แม้ว่าจะมีนโยบายที่ชัดเจน แต่จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาไทยส่วนใหญ่ยังคงประสบปัญหาในการพัฒนาตนเองเพื่อใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Krongbuaban, 2024) เนื่องจากภาษาอังกฤษถูกใช้ในฐานะภาษาต่างประเทศ ทำให้ขาดความคุ้นเคยในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ปัญหาดังกล่าว นำไปสู่การขาดความมั่นใจในการใช้ภาษา การจัดกิจกรรมและบรรยากาศการเรียนที่ไม่เน้นการใช้ภาษาอังกฤษจริง แต่ใช้ภาษาแม่เป็นหลักในการสื่อสารและกระบวนการทบทวนการใช้ภาษาที่ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ (Krongbuaban, 2024) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดปัญหาทักษะการสื่อสาร พบว่า ความท้าทายสำคัญ ได้แก่ การจดจำเนื้อความยาว การจดจำคำศัพท์และความไม่คุ้นเคยกับสำเนียงของเจ้าของภาษาซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความเข้าใจเนื้อหาในการสื่อสาร (ปัณฑ์นพ ผจญทรพรรค, ณัฐวุฒิ โพธิ์ทักษิณ และ นรินทร์ มุกมณี, 2564)

เพื่อแก้ไขปัญหาการขาดความมั่นใจและแรงจูงใจในการใช้ภาษาอังกฤษ การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directed Learning: SDL) จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางเลือกที่น่าสนใจ โดย SDL คือ การที่ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ วางแผน ควบคุมและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาครูผู้สอนโดยตรง (อรนิชชา ทศตา, สิรินาถ จงกลกลาง และ นาตยา ปิลันธนานนท์, 2567) แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory หรือ Andragogy) ที่มองว่า ผู้สอนเป็นเพียง ผู้อำนวยความสะดวก หรือผู้ร่วมกิจกรรม (ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558) การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิต เนื่องจากเป็นการฝึกความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การสร้างความพร้อมในการเรียนรู้และทักษะการจัดการเวลา (Khalid, Bashir & Amin, 2020) นอกจากนี้ SDL ยังส่งผลเชิงบวกต่อ เจตคติและผลการเรียนรู้ในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น การพัฒนาทักษะการอ่าน (Zhao & Lertlit, 2023) และทักษะการพูด (อธิศ ไชยศิรินทร์, วิรัช พิมพา และ วัชราภรณ์ บัวนิล, 2568) โดยมีบทบาทของครูในการกำกับดูแลและเป็นโค้ช ส่งผลเชิงบวกต่อผลการเรียนรู้ของผู้เรียน (Netasit et al., 2024) แม้ว่า SDL จะมีประโยชน์อย่างมากในการส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษ แต่โดยภาพรวมจากการศึกษาการเรียนรู้ด้วยตนเองในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาไทย พบว่า ยังอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง สาเหตุหลักเกิดจากการขาดความรู้ด้านวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง การขาดความตระหนักและการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนของผู้สอน รวมถึง ความคุ้นเคยในการเรียนรู้แบบดั้งเดิมของทั้งผู้เรียนและผู้สอน (เอษณ ยามาลี, นันทา เดชธรรมฤทธิ์ และ อิสยาภรณ์ พิทยาภรณ์, 2560)

การศึกษาผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาปริญญาตรี จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้เข้าใจถึงศักยภาพของผู้เรียนในการกำกับการเรียนรู้ด้วยตนเองและชี้แนะแนวทางในการออกแบบกิจกรรมและหลักสูตรภาษาอังกฤษในระดับอุดมศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21 รวมทั้งส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษอย่างยั่งยืน ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเพื่อมุ่งเน้นที่จะพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการนำตนเองผ่านภาระงาน เพื่อสร้างแรงจูงใจและความรับผิดชอบในการพัฒนาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาปริญญาตรีให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดและตอบสนองต่อความต้องการของประเทศต่อไปโดยทำการศึกษาผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไปของวิทยาลัยเอกชนในจังหวัดตาก เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองผ่านกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนและปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายทางระบบออนไลน์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีจากการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมาย

2. เพื่อประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีโดยใช้การสำรวจตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ตามแนวคิดของ Best และ Kahn (2006) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนและแบบสอบถามความคิดเห็นผู้เรียน 15 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและการทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ครอบคลุมหัวข้อสำคัญดังนี้

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ในรูปแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ตามแนวคิดของ Best และ Kahn (2006) เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี

ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยเอกชนในภาคเหนือ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 39 คน ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาภาษาอังกฤษดังกล่าว กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ นักศึกษาปริญญาตรีกลุ่มเดียวกันมีส่วนร่วมในการตอบแบบสอบถามและตอบคำถามปลายเปิด เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ประเภท คือ 1) แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน (Pretest and Posttest) ใช้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ส่งแบบส่งแบบสอบถามทางระบบออนไลน์ 2) แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน (Questionnaire)จำนวน 15 ข้อ ใช้วัดความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองใน 5 ด้าน ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ความรับผิดชอบและแรงจูงใจ การสืบค้นและการใช้แหล่งข้อมูล

การจัดการเวลาและการควบคุมตนเอง การประเมินและการสะท้อนผลการเรียนรู้ 3) คำถามปลายเปิด (Open-ended Questions) จำนวน 5 ข้อ เพื่อขยายความและสะท้อนรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ด้านการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษและด้านหลักสูตรและการสอน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดำเนินการโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านประเมินแต่ละข้อด้วยมาตราส่วน −1, 0, +1 และคำนวณค่า Item–Objective Congruence (IOC) โดยค่า IOC มีพิสัยระหว่าง −1 ถึง +1. กำหนดเกณฑ์การยอมรับที่ IOC ≥ 0.50. ข้อใดที่ได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 จะถูกปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาประเมินซ้ำจนผ่านเกณฑ์ ผลการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.82 ซึ่งอยู่ในระดับดีและมากกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้คือ 0.70 จึงสามารถนำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูลจริงได้ ผู้วิจัยปรับปรุงแบบสอบถามและคำถามปลายเปิดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

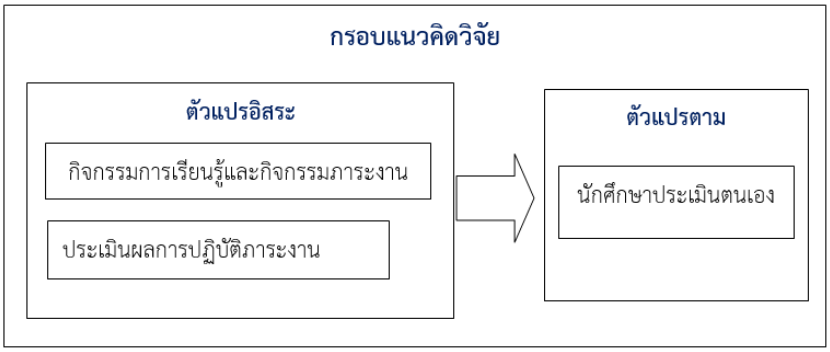
การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีในบริบทการเรียนรู้ทักษะภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร เพื่อนำมาประกอบการพัฒนาเครื่องมือวิจัย จากนั้นได้ออกแบบเครื่องมือสองประเภท ได้แก่ 1) แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และ 2) คำถามปลายเปิดเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา

เครื่องมือทุกฉบับได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ด้วยวิธีดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะจนผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง แต่เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนดำเนินในรูปแบบออนไลน์ ผู้วิจัยจึงใช้ระบบออนไลน์ในการเก็บข้อมูลทั้งหมด ได้แก่ 1) ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการตอบคำถามปลายเปิดและการสะท้อนผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ร้อยละ (Percentage) และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired Sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเรียน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์ประเด็นและข้อคิดเห็นจากคำตอบปลายเปิดของผู้เรียน

ISSN: 3056-9834

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยกำหนดตัวแปรอิสระ คือ การจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และตัวแปรตาม คือ ผลการประเมินตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลรายกลุ่มไม่ได้จำเพาะเจาะจง ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผลการวิจัย

1. ผลการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 39 คน จากการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมาย เปรียบเทียบโดยใช้คะแนนก่อนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 30 คะแนน พบผลการวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	SD_D	t	Sig. (1 tailed)
ก่อนเรียน	17.41	3.23	5.87	2.24	16.38	0.00
หลังเรียน	23.28	3.52				

*p<0.5

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นผลการทดสอบหาระดับนัยสำคัญทางสถิติของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนทดสอบก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 17.41 คะแนน ทดสอบหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 23.28 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนทดสอบหลังเรียนของผู้เรียนที่เป็นเป็นกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. ผลประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้การสำรวจตนเอง พบผลการวิจัยดังตารางที่ 2

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเห็น
1. ฉันกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนก่อนเริ่มทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษที่เน้นการสืบค้น	4.00	0.85	มาก
2. พยายามวางแผนขั้นตอนการทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษด้วยตนเอง	3.97	0.87	มาก
3. มีความตั้งใจที่จะพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษของตนเองอย่างต่อเนื่อง	4.25	0.67	มาก
4. รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองโดยไม่ต้องรอให้ครูสั่งงานตลอดเวลา	4.28	0.72	มาก
5. มีแรงจูงใจในการค้นคว้าและหาคำตอบด้วยตนเอง	4.35	0.71	มาก
6. พยายามแก้ปัญหาที่พบระหว่างการทำแบบฝึกหัดโดยใช้หลายวิธี	4.36	0.70	มาก
7. สามารถเลือกใช้สื่อและแหล่งข้อมูลภาษาอังกฤษที่เหมาะสมกับการทำแบบฝึกหัด	4.18	0.72	มาก
8. ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจเมื่อพบเนื้อหาที่ไม่ชัดเจน	4.38	0.63	มาก
9. เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ	4.23	0.67	มาก
10. จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมในการทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษ	4.13	0.75	มาก
11. สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน	3.87	0.69	มาก
12. ติดตามความก้าวหน้าของตนเองในการทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ	3.87	0.73	มาก
13. ประเมินผลงานของตนเองหลังทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษทุกครั้ง	3.97	0.70	มาก
14. สะท้อนคิดถึงวิธีการเรียนรู้ที่ใช้ เพื่อหาวิธีที่ดีกว่าในครั้งต่อไป	3.64	0.67	มาก
15. นำข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเอง	4.05	0.72	มาก
รวม	**4.10**	**0.71**	**มาก**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คนประเมินตนเองในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.10, S.D. = 0.71) ลำดับของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจากผลการประเมินตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 3 ลำดับแรก ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจเมื่อพบเนื้อหาที่ไม่ชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.63) พยายามแก้ปัญหาที่พบระหว่างการทำแบบฝึกหัดโดยใช้หลายวิธี ($\bar{X}$ = 4.36, S.D. = 0.7) และมีแรงจูงใจในการค้นคว้า หาคำตอบด้วยตนเอง ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = 0.71)

สำหรับการประเมินที่มีผลประเมินต่ำ 3 อันดับ ได้แก่ สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน ($\bar{X}$ = 3.87, S.D. = 0.73) ติดตามความก้าวหน้าของตนเองในการทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}$ = 3.87, S.D. = 0.70) และประเมินผลงานของตนเองหลังทำแบบฝึกหัดภาษาอังกฤษทุกครั้ง ($\bar{X}$ = 3.97, S.D. = 0.87) 0.43) ตามลำดับ

คำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ เพื่อเพิ่มขยายความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แสดงมิติของการเรียนรู้ด้วยตนเองและวัตถุประสงค์ของการสำรวจ ดังตารางที่ 3

ข้อคำถาม	มิติการเรียนรู้การนำตนเอง	วัตถุประสงค์การสำรวจ
เมื่อท่านต้องการพัฒนาภาษาอังกฤษ ท่านมักจะกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองอย่างไร	การกำหนดเป้าหมาย	เพื่อสำรวจวิธีคิดและแนวทางการตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของผู้เรียน
ท่านเลือกแหล่งเรียนรู้หรือสื่อการเรียนภาษาอังกฤษด้วยเกณฑ์หรือเหตุผลอย่างไร	การเลือกทรัพยากร	เพื่อสำรวจเกณฑ์การตัดสินใจเหตุผลในการเลือกใช้สื่อ/ทรัพยากรสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
โปรดเล่าวิธีการหรือกลยุทธ์ที่ท่านใช้ในการฝึกภาษาอังกฤษด้วยตนเอง	การใช้กลยุทธ์การเรียนรู้	เพื่อสำรวจรูปแบบวิธีการและเทคนิคการเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่ผู้เรียนเลือกใช้ด้วยตนเอง
เมื่อพบอุปสรรคหรือความยากลำบากในการเรียนภาษาอังกฤษ ท่านมีวิธีแก้ปัญหาและสร้างแรงจูงใจให้เรียนต่ออย่างไร	จัดการอุปสรรคและแรงจูงใจ	เพื่อสำรวจการรับมืออุปสรรคและการสร้างแรงจูงใจของผู้เรียนในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ
หลังจากที่ท่านได้เรียนภาษาอังกฤษด้วยตนเอง ท่านประเมินหรือสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนอย่างไร และนำไปปรับปรุงการเรียนครั้งต่อไปอย่างไร	การประเมินและสะท้อนผล	เพื่อสำรวจวิธีการประเมินตนเองและการปรับปรุงแผนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของผู้เรียน

จากการตอบคำถามปลายเปิด สรุปได้ดังนี้

คำถามข้อที่ 1 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างใช้การกำหนดเป้าหมายย่อย เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วกำหนดเป้าหมายใหม่ที่ใหญ่ขึ้น กำหนดเป้าหมายการเรียนภาษาอังกฤษจากง่ายไปหายาก เขียนเป้าหมายที่ต้องการบรรลุเป็นข้อ ๆ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ทำได้ เข้าถึงได้

คำถามข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง เลือกแหล่งเรียนรู้ตรงตามความสนใจ สะดวกในการเข้าถึง ใช้งานเพื่อเข้าถึงได้ง่าย

คำถามข้อที่ 3 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างใช้รูปแบบการเรียนรู้จากสื่อใกล้ตัว เช่น ดูหนัง ฟังเพลง พูดคุยกับชาวต่างชาติโดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อให้มากที่สุด ถามผู้รู้เพื่ออธิบายสิ่งที่ไม่เข้าใจ เป็นต้น

ISSN: 3056-9834

คำถามข้อที่ 4 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างรับมือกับอุปสรรคในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยการหาแรงบันดาลใจเพิ่มเติม หยุดพักแล้วทำความเข้าใจใหม่อีกครั้ง แบ่งเนื้อหาที่ยากเป็นส่วนย่อย ให้กำลังใจตนเอง

คำถามข้อที่ 5 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองหลากหลายวิธี เช่น ประเมินตนเองกับผลการทดสอบ เปรียบเทียบผลการประเมินในห้องเรียนกับครั้งต่อ ๆ ไป ประเมินตนเองด้วยการทดลองพูดภาษาอังกฤษกับเพื่อน เป็นต้น

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองผ่านภาระงานที่ได้รับมอบหมายและประเมินระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี โดยสรุปผลและอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1. ผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีจากการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการนำตนเองผ่านภาระงานช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างชัดเจน

ผลดังกล่าวเกิดจากลักษณะของกระบวนการ Self-Directed Learning (SDL) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการเรียนรู้ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การเลือกกลยุทธ์การเรียนรู้และการประเมินผลด้วยตนเอง กระบวนการเหล่านี้ช่วยกระตุ้นความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ เพิ่มแรงจูงใจภายในและส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้และทักษะอย่างเป็นรูปธรรม

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Tough (1971) และทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles (1975) ที่เสนอว่า การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีอิสระในการกำกับตนเองจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์และเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Khalid, Bashir และ Amin (2020) ที่พบว่า การจัดการเรียนรู้แบบ SDL ซึ่งมีโครงสร้างการสนับสนุนจากผู้สอนช่วยเพิ่มแรงจูงใจและผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น ผลการวิจัยในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบภาระงานที่มีความหมายต่อผู้เรียน (Meaningful tasks) ควบคู่กับการกำกับติดตามของผู้สอน มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

ISSN: 3056-9834

2. ประเมินกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาปริญญาตรีโดยใช้การสำรวจตนเอง จากผลการประเมินตนเองของนักศึกษาพบว่า ระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยผู้เรียนมีทักษะเด่นในด้านการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม การใช้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายและแรงจูงใจภายในสูง อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดด้านการกำกับตนเอง ได้แก่ การบริหารเวลา การติดตามความก้าวหน้าของงานและการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ของตนเองที่ยังอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ

ผลการประเมินสะท้อนให้เห็นว่า แม้ผู้เรียนจะมีความพร้อมและเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่ประสบการณ์การเรียนในระบบการศึกษาที่เน้นการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางเป็นเวลานาน ทำให้ทักษะด้านการกำกับตนเองยังไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ ผู้เรียนจึงสามารถค้นคว้าและลงมือปฏิบัติได้ดี แต่ยังขาดความสม่ำเสมอในการติดตามประเมินผลการเรียนรู้และการจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอษณ ยามาลี และคณะ (2560) ที่ระบุว่าผู้เรียนไทยมักมีทักษะด้าน SDL ในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยเฉพาะทักษะในการกำกับและประเมินตนเองและยังสอดคล้องกับ บุปผา อยู่ทรัพย์ (2013) ที่เสนอว่า ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับคู่มือ กลยุทธ์ หรือแบบฝึกที่ช่วยกำกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ในอีกมิติหนึ่ง ผลการประเมินพบว่าแรงจูงใจภายในของผู้เรียนสูง ซึ่งสะท้อนว่า ภาระงานที่นักศึกษาทำ มีความหมายต่อตนเองและเอื้อต่อการใช้ภาษาในชีวิตจริง ส่งผลให้เกิดการมีส่วนร่วมและการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ผลลัพธ์นี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Garrison (1997) ที่มองว่า แรงจูงใจภายในเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความพร้อมของผู้เรียนในการกำกับตนเอง

โดยสรุป ผลการวิจัยสนับสนุนอย่างชัดเจนว่า การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองผ่านภาระงานมีประสิทธิผลต่อการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยกลไกสำคัญอยู่ที่การส่งเสริมบทบาทเชิงรุกของผู้เรียน การกระตุ้นแรงจูงใจภายในและความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directed Learning: SDL) ของ Knowles (1975) ที่ชี้ว่า ผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายและติดตามความก้าวหน้า มีพัฒนาการทางวิชาการสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการประเมินระดับ SDL ของผู้เรียนพบว่า แม้คะแนนรวมอยู่ในระดับสูง แต่ยังมีข้อจำกัดด้านทักษะการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งอาจสะท้อนถึงรูปแบบการเรียนรู้แบบครูเป็นศูนย์กลางในระบบการศึกษาดั้งเดิม และการขาดโครงสร้างสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าวตามที่ Zimmerman (2002) ระบุว่า การกำกับตนเองเป็นทักษะที่ต้องได้รับการเสริมสร้างอย่างค่อยเป็นค่อยไปผ่านกิจกรรมที่มีการออกแบบอย่างเป็นระบบ

ผลลัพธ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นความจำเป็นในการออกแบบภาระงานที่ช่วยสร้างทักษะการกำกับตนเองอย่างเป็นขั้นตอน เช่น การตั้งเป้าหมายย่อย การบันทึกความก้าวหน้าและการประเมินตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Garrison (1997) ที่ระบุว่า โครงสร้างสนับสนุนที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

งานวิจัยนี้ยืนยันว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาปริญญาตรี อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องพัฒนากลไกเสริมเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งด้านการกำกับตนเอง เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสามารถส่งเสริมทักษะการวางแผน การปฏิบัติงาน และการประเมินผลของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ ดังนั้น ผู้สอนควรนำผลการวิจัยไปใช้โดยออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้และภาระงานที่สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความรับผิดชอบและความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ ควรส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองของผู้เรียน โดยเน้นการฝึกใช้กลวิธีสำคัญ ได้แก่ การจัดการเวลา การควบคุมสิ่งรบกวน การติดตามความก้าวหน้าด้วยเครื่องมือ เช่น สมุดบันทึกการเรียนรู้หรือแบบตรวจสอบ และการประเมินตนเองหลังการปฏิบัติงาน ทั้งนี้ ผู้สอนควรทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกและผู้ติดตามความก้าวหน้าอย่างใกล้ชิด เพื่อให้คำแนะนำ ขยายความเข้าใจ และกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาอย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรเน้นการศึกษาปัจจัยเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการกำกับตนเองของผู้เรียนด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้เข้าใจสาเหตุหรือเงื่อนไขที่ทำให้นักศึกษายังไม่สามารถจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวจะช่วยในการออกแบบแนวทางการสอนที่เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนไทยมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาและทดลองใช้เครื่องมือหรือคู่มือการสอนที่มุ่งส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในลักษณะเจาะจง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของเครื่องมือดังกล่าวต่อความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียน อีกทั้ง ควรศึกษาการเปรียบเทียบรูปแบบการจัดการเรียนรู้ระหว่างการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและ

การเรียนการสอนแบบดั้งเดิม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างกันและเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษในระดับอุดมศึกษาต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากงานวิจัยนี้ สามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษสำหรับผู้เรียนที่ไม่ใช่นักศึกษาวิชาเอก งานวิจัยทำให้เกิดรูปแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่เหมาะสมกับผู้เรียนไทยในบริบทออนไลน์โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนภาษาอังกฤษเป็นสาขาหลัก ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยในต่างประเทศที่ใช้กับผู้เรียนที่มีพื้นฐานภาษาแข็งแรงกว่า

2. ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกำกับตนเองของนักศึกษาไทย ผลการวิจัยพบลักษณะเฉพาะทางพฤติกรรมของผู้เรียนไทย คือ มีความสามารถสูงในด้านแรงจูงใจ ความพยายามและการค้นคว้า แต่มีจุดอ่อนอย่างชัดเจนในด้านการควบคุมตนเอง การจัดการเวลาและการติดตามความก้าวหน้า ซึ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยรายงานในเชิงลึกในบริบทเดียวกันมาก่อน

3. แนวทางพัฒนาครูผู้สอนภาษาอังกฤษในบริบทไทย งานวิจัยชี้ว่า บทบาทของครูใน SDL ต้องเป็น “ผู้อำนวยความสะดวกและผู้กำกับติดตาม” (Facilitator and Monitor) ไม่ใช่เพียงผู้ให้เนื้อหาเหมือนการสอนแบบดั้งเดิม เป็นข้อมูลใหม่ที่สามารถใช้วางนโยบายหรืออบรมครูภาษาอังกฤษต่อไปได้

ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้นำไปสู่การพัฒนากรอบแนวคิดใหม่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่ไม่ใช่นักศึกษาวิชาเอก โดยพบว่า ภาระงานที่ได้รับการออกแบบตามกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองทั้งสามขั้นตอน ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการกำกับตนเอง ได้แก่ การวางแผน การจัดการเวลา การควบคุมสิ่งรบกวน การติดตามความก้าวหน้าและการประเมินผลด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มีส่วนสำคัญโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยนี้ จึงทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่าง “ภาระงาน – การกำกับตนเอง – ผลลัพธ์การเรียนรู้” ที่เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาไทยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษในอนาคตได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังภาพที่ 2

รายการอ้างอิง

บุบผา อยู่ทรัพย์. (2013). การพัฒนาการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาผ่านการเรียนการสอนรายวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารและทักษะการเรียน. *Journal of Multidisciplinary in Social Sciences*, *8*(2), 189–204.

ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่และแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง: กระบวนการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารพยาบาลทหารบก. 16*(1), 8-13.

ปัณฑ์นพ ผจญทรพรรค, ณัฐวุฒิ โพธิ์ทักษิณ และ นรินทร์ มุกมณี. (2564). ปัญหาการเรียนภาษาอังกฤษของคนไทย. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์. 6*(3), 911-920.

อธิศ ไชยศิรินทร์, วิรัช พิมพา และ วัชราภรณ์ บัวนิล. (2568). การพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันโดยใช้วิธีการเรียนรู้แบบนำตนเอง. *วารสารวิชาการและการวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 15*(2), 216-228.

อรนิชชา ทศตา, สิรินาถ จงกลกลาง และ นาตยา ปิลันธนานนท์. (2567). การเรียนรู้ด้วยตนเอง. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 18*(3), 375-387.

เอษณ ยามาลี, นันทา เดชธรรมฤทธิ์ และ อิสยาภรณ์ พิทยาภรณ์. (2560). การเรียนรู้ภาษาอังกฤษแบบพึ่งพาตนเองกับความเข้าใจที่แท้จริงสำหรับการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทย. ในการประชุมนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 11 ปีการศึกษา 2561 (น.1828-1841). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรังสิต.

Best, J. and Kahn, J. (2006). *Research in Education*. 10th Ed. Boston, MA: Pearson Education Inc.

Khalid, M., Bashir, S., & Amin, H. (2020). Relationship between Self-Directed Learning and Academic Achievement of University Students: A Case of Online Distance Learning and Traditional Universities. *Bulletin of Education and Research, 42*(2), 131-148.

Krongbuaban, P. B. P. (2024). English Learning Problems in the 21st Century. *Journal Damma for Life*, *30*(1), 43-57.

Morris, T. H., Bremner, N., & Sakata, N. (2025). Self-directed Learning and Student-Center Learning: A conceptual comparison. *Pedagogy, Culture & Society, 33*(3). 847-866.

Netasit, A., Intasuk, B. Teanprapakun, P., Fongkanta, P., & Buakanok, F. S. (2024). The Development of Self-directed Learning through Blended-Learning Approach for Students in English Language Subject Group: The Opportunity Expansion Schools. *Journal of Education and Learning*, *14*(6). 222-232.

Zhao, W. & Lertlit, S. (2023). The Enhancement of Self-Directed Learning on Tertiary Level Students' English Reading Skills: A Thai Private University Context. *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network, 16*(2), 588-602.

ISSN: 3056-9834

แนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Guidelines for Successful Investment in the Stock Market According to Buddhist Psychology

Received: September 12, 2025
Revised: November 17, 2025
Accepted: November 22, 2025

รัฐธีร์ สวัสดิ์พานิช[1], **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2] และ **โชติกา วงศ์อนวัช**[3]
Ratthee Sawatpanich[1], **Phutthachat Phaensomboon**[2] and **Chotika Wonganawat**[3]
(sawatpanitr@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกและหลักธรรมทางพุทธศาสนา 2. ศึกษาและเปรียบเทียบความสำเร็จของการลงทุนตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอแนวทางความสำเร็จของการลงทุนตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยผสานวิธี ใช้วิธีเชิงปริมาณและคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคือนักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ไทยโดยนักลงทุนที่เทรดรายวันและนักลงทุนถือระยะยาวที่เปิดบัญชีซื้อขายในปี 2567 จำนวน 400 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม จำนวน 5 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบคำถามสนทนากลุ่ม ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F-test สหสัมพันธ์เพียร์สันและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเมทริกซ์

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสำเร็จของการลงทุน พบว่า 1) แนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ได้แก่ จิตวิทยาการลงทุนและทฤษฎีแรงจูงใจของแมคคลีแลนด์และมาสโลว์ 2) หลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ อิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการด้านอรรถธรรมสัมพันธ์ 2. ผลการศึกษาและเปรียบเทียบความสำเร็จของการลงทุน

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program in Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] นักวิชาการอิสระ บ้านเลขที่ 10 หมู่ 3 ต.บัวงาม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี 70210 0966454445
Independent scholar 10 M.3 T.Buangam A.Damnuensaduak Ratchaburi 70210

ISSN: 3056-9834

ตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า 1) นักลงทุนมีความคิดเห็นโดยรวมต่อตัวแปรทางจิตวิทยาประกอบด้วยจิตวิทยาการลงทุนและแรงจูงใจ ตัวแปรทางพุทธประกอบด้วยอิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการด้านอรรถธรรมสัมพันธ์และตัวแปรความสำเร็จในการลงทุนประกอบด้วยผลตอบแทนด้านการเงินและที่ไม่ใช่ด้านการเงิน อยู่ในระดับมาก 2) เมื่อเปรียบเทียบลักษณะประชากรศาสตร์ พบว่า นักลงทุนที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ ประสบการณ์การลงทุน และมูลค่าพอร์ตการลงทุนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อความสำเร็จในการลงทุนแตกต่างกัน และ 3) ปัจจัยพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการลงทุนในระดับสูง 3. ผลการศึกษาแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ไทยตามพุทธจิตวิทยา พบว่า แนวทางสำคัญได้แก่ การเรียนรู้และอัปเดตความรู้การลงทุน การสร้างแรงจูงใจภายใน การฝึกทัศนคติที่ถูกต้อง การคิดอย่างเป็นระบบ การพัฒนาสติสมาธิ การยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาดและเจริญเมตตาดำรงตนอย่างมีจริยธรรม

คำสำคัญ : ความสำเร็จ, การลงทุน, ตลาดหลักทรัพย์, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This study aimed to: 1. examine theoretical concepts related to investment success in the stock market based on Western psychological perspectives and Buddhist principles, 2. study and compare investment success according to Buddhist psychology, and 3. propose guidelines for achieving investment success in the stock market based on Buddhist psychology. A mixed-methods approach was employed, combining quantitative and qualitative research. The sample consisted of 400 investors in the Stock Exchange of Thailand, including day traders and long-term investors who opened trading accounts in 2024. Key informants for focus group discussions included five experts. Research instruments comprised a questionnaire and focus group discussion guide. Quantitative data were analyzed using percentages, means, standard deviations, F-tests, and Pearson's correlation coefficients, while qualitative data were analyzed using matrix analysis.

The findings were as follows: 1 . Theoretical concepts related to investment success included: (a) Western psychological perspectives, such as investment psychology and motivation theories by McClelland and Maslow; and

(b) Buddhist principles, including the Four Iddhipāda (Paths of Accomplishment) and Yonisomanasikāra in terms of meaningful contemplation (attha-dhamma relevance). 2. Investment success according to Buddhist psychology revealed that: (a) investors' overall perceptions of psychological variables (investment psychology and motivation), Buddhist variables (the Four Iddhipāda and Yonisomanasikāra), and investment success variables (financial and non-financial returns) were at a high level; (b) investors' opinions differed according to demographic characteristics, including gender, age, education, occupation, marital status, investment experience, and portfolio value; and (c) Buddhist psychological factors were highly correlated with investment success. 3. Guidelines for achieving investment success in the Thai stock market based on Buddhist psychology emphasized key approaches, including learning and updating investment knowledge, cultivating internal motivation, developing the right attitude, thinking systematically, enhancing mindfulness and concentration, accepting and learning from mistakes, and practicing loving-kindness while conducting oneself ethically.

Keywords: Success, Investment, Stock Market, Buddhist Psychology

บทนำ

การลงทุน (Investment) หมายถึงการนำเงินหรือทรัพย์สินที่มีอยู่มาลงทุนเพื่อสร้างผลตอบแทนในอนาคต โดยมีความคาดหวังว่า ผลตอบแทนที่ได้รับจะชดเชยระยะเวลาในการลงทุน อัตราดอกเบี้ยในตลาดและความเสี่ยงได้ ในประเทศไทย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการซื้อขายหลักทรัพย์และระดมทุนของภาคธุรกิจ ภายใต้วิสัยทัศน์ "พัฒนาตลาดทุนเพื่อทุกคน" (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2567) ตลาดทุนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แม้การลงทุนในหุ้นมีความเสี่ยง แต่นักลงทุนจำนวนมากยังคงให้ความสนใจ เนื่องจากให้ผลตอบแทนที่น่าสนใจ ทั้งในรูปของเงินปันผล กำไรจากการขายหุ้น สิทธิในการจองซื้อหุ้นเพิ่มทุนและโอกาสมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของกิจการ อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จในการลงทุนไม่ได้เกิดขึ้นกับนักลงทุนทุกคน เนื่องจากขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความรู้ความเข้าใจตลาด การเลือกสินทรัพย์ที่มีคุณค่า การบริหารความเสี่ยง การมีวินัยในการลงทุน การวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานและทางเทคนิค การตั้งเป้าหมายการลงทุนที่ชัดเจน และการเรียนรู้จากความผิดพลาด เป็นต้น

นอกจากนี้ นักลงทุนยังต้องเผชิญปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่น เช่น สถานการณ์การเมืองไทย สงครามโลก ราคาน้ำมัน และกรณีทุจริตในตลาดหุ้น เช่น คดีโกงหุ้น STARK (ผู้จัดการออนไลน์, 2567) ที่สร้างความเสียหายรุนแรงต่อนักลงทุนและทำให้ตลาดผันผวน ดังนั้น ความสำเร็จในการลงทุนจึงต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายใน อย่างเช่น แรงจูงใจ ความเพียรพยายาม วินัย และการคิดวิเคราะห์อย่างแยบยล ตลอดจนการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและการตัดสินใจที่ถูกต้อง

แม้การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์จะได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ยังมีนักลงทุนจำนวนมากที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายการลงทุนได้ตามที่คาดหวัง เนื่องมาจากการขาดความรู้ ความเข้าใจและการวางแผนการลงทุนอย่างมีระบบ รวมถึง การขาดวินัยและการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญความผันผวนของตลาด (Rattanaporn S. &Sumaman P., 2024) ปัญหานี้ทำให้นักลงทุนจำนวนไม่น้อยขาดทุน สูญเสียความเชื่อมั่นและเลิกลงทุนในที่สุด อีกทั้งปัจจัยเสี่ยงภายนอก เช่น ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจและการเมือง เป็นต้น รวมถึง กรณีฉ้อโกงในตลาดหุ้น ยิ่งเพิ่มความท้าทายต่อการตัดสินใจลงทุนอย่างมีเหตุผล จะเห็นได้ว่า แม้การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์จะเป็นช่องทางสร้างความมั่นคงและเพิ่มพูนความมั่งคั่ง แต่ความสำเร็จกลับไม่เกิดขึ้นกับนักลงทุนทุกคน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ลงทุนจำนวนไม่น้อยประสบความล้มเหลวมักเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตลาด การวิเคราะห์ข้อมูลที่ไม่รอบด้านและการขาดวินัยในการลงทุน นอกจากนี้ ความผันผวนของตลาดยังทำให้ผู้ลงทุนถูกครอบงำด้วยอารมณ์กลัวและโลภ ส่งผลให้ตัดสินใจผิดพลาด เช่น การไล่ซื้อหุ้นตามกระแส หรือขายทิ้งในช่วงตลาดตก เป็นต้น ประกอบกับปัจจัยภายนอก เช่น ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การเมือง และกรณีทุจริตในตลาดหุ้น เป็นต้น ล้วนบั่นทอนความเชื่อมั่นและเพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดทุน เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำโดยไม่เรียนรู้จากประสบการณ์ นักลงทุนจึงไม่สามารถบรรลุเป้าหมายการลงทุนได้

ในบริบทที่การลงทุนต้องอาศัยทั้งเหตุผล สติและการวิเคราะห์เชิงลึก หลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาความพร้อมภายในของผู้ลงทุนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงมีความสำคัญ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยภายในของนักลงทุน ทั้งด้านแรงจูงใจ การคิดวิเคราะห์และการพัฒนาจิตใจ โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา จากความเป็นมาของปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การศึกษาแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงมีความสำคัญ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ อย่างเช่น แรงจูงใจรวมทั้งการประยุต์ใช้หลักพระพุทธศาสนา

เพื่อสร้างความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัย เรื่อง “แนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีวิจัยแบบผสานวิธี เพื่อเป็นแนวทางในการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่และนำเสนอแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมแก่นักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวคิดตะวันตกและหลักธรรมทางพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) แบบเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการทำการสนทนากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ที่เปิดบัญชีซื้อขายอยู่ ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2567 จำนวน 3,001,795 ราย (Amarin 34HD, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ ประกอบด้วยนักลงทุนที่เทรดรายวัน และ นักลงทุนถือระยะยาว รวมจำนวน 400 คน จากการคำนวนขนาดตัวอย่างในกรณีทราบจำนวนที่แท้จริงของประชากรใช้สูตรการคำนวณ W.G. Cochran (1977) และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 คน ที่ได้จากการการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากเกณฑ์ ดังนี้ 1) เป็นนักลงทุนที่ลงทุนในตลาดหลักทรัพย์เป็นระยะเวลา 2) มีมูลค่าพอร์ตการลงทุนมากกว่า 10 ล้านบาทขึ้นไป 3) ยินยอมให้ความร่วมมือโดยสมัครใจ และ 4) ประเมินตนเองได้ว่าได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนแบบได้กำไรมากกว่าขาดทุนตลอดช่วงระยะเวลาการลงทุน

ISSN: 3056-9834

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1.แบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งเป็นส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามหลักพุทธจิตวิทยาในการลงทุน เป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ เป็นคำถามเกี่ยวกับด้านการลงทุน ด้านแรงจูงใจ ด้านอิทธิบาท 4 และด้านอรรถธรรมสัมพันธ์ จำนวน 29 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสำเร็จในการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ เป็นแบบสอบถามลักษณะแบบมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ เป็นคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จในการลงทุนในด้านผลตอบแทนด้านการเงินและด้านที่ไม่ใช่การเงิน จำนวน 8 ข้อ และ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 1 ข้อ และ 2. คำถามในการสนทนากลุ่ม จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าท่านประสบความมสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์พิจารณาจากสิ่งใดบ้าง 2) เพราะเหตุใดบ้างที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จในการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ของท่านที่มี มาจากพิจารณาจากสิ่งใดบ้าง และ 3) มีข้อแนะนำหรือแนวทางอะไรที่แนะนำแก่นักลงทุนต่าง ๆ ประสบความสำเร็จในการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์เช่นเดียวกับท่าน

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดำเนินการโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยคำนวณค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 แล้วนำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า แบบสอบถามหลักพุทธจิตวิทยาในการลงทุน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 และ แบบสอบถามความสำเร็จในการลงทุน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยแบบบสอบถามดำเนินการเก็บจากผู้ลงทุนทั้งในรูปแบบออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์ม ได้แก่ Google Forms และการแจกแบบกระดาษในงานสัมมนาด้านการลงทุน สาขาธุรกิจการเงินและชมรมผู้ลงทุนของโบรกเกอร์หลายแห่ง ในส่วนการสนทนากลุ่มดำเนินการในรูปแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) ใช้เวลา 60–90 นาที ผู้วิจัยตั้งคำถามนำเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้นักลงทุนประสบความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ การรับมือกับความผันผวนของตลาด ประสบการณ์ด้านวินัยและอารมณ์ในการลงทุน รวมถึง มุมมองต่อการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการ ในการพัฒนาการตัดสินใจ ในการดำเนินการสนทนากลุ่มโดยผู้วิจัยใช้หลักการอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) เป็นเกณฑ์สำคัญในการกำหนด

จำนวนกลุ่มและจำนวนผู้เข้าร่วม เมื่อการสนทนาดำเนินไปถึงจุดที่ผู้ให้ข้อมูลนำเสนอประเด็นซ้ำกับผู้ร่วมสนทนากลุ่มก่อนหน้า หรือไม่ปรากฏข้อมูลใหม่ที่มีนัยสำคัญต่อการวิเคราะห์เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงพิจารณาว่าข้อมูลเกิดการอิ่มตัวแล้ว จึงถือว่าข้อมูลเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์เชิงลึกและเหมาะสมสำหรับใช้สร้างข้อสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ F-test (One-Way ANOVA) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เมทริกซ์ (Matrix Analysis) โดยผู้วิจัยถอดข้อมูล ทำการโค้ด และจัดหมวดหมู่ก่อนบันทึกลงในตารางที่เปรียบเทียบผู้ให้ข้อมูลกับประเด็นสำคัญ เพื่อให้เห็นรูปแบบและความแตกต่างของข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถสังเคราะห์ธีมหลักได้อย่างชัดเจน

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ดังนี้

1. ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ที่ช่วยอธิบายความสำเร็จของนักลงทุน พบว่า 1) แนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ได้แก่ จิตวิทยาการลงทุน (Investor Psychology / Behavioral Finance) เน้นศึกษาพฤติกรรมของนักลงทุน โดยคำนึงถึงอารมณ์ ความเชื่อและกระบวนการตัดสินใจ และทฤษฎีแรงจูงใจต่าง ๆ ประกอบด้วย ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (need for achievement) ของ McClelland (1985) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow (1943) และ 2) หลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 คือ การมีฉันทะ วิริยะ จิตต และวิมังสา และการคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นการคิดพิจารณาเหตุผลและผลลัพธ์อย่างรอบคอบก่อนการลงทุน

2. ผลการศึกษาและเปรียบเทียบความสำเร็จของการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า

2.1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64 รองลงมา คือเพศชาย ร้อยละ 32.75 และเพศทางเลือก ร้อยละ 3.25 อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.75 รองลงมาอายุ 41–50 ปี ร้อยละ 17.75 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ที่ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 61.75 และมีระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 22.50 ในด้านอาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียน

และนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 49.75 รองลงมา คือ พนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 17.25 ส่วนสถานภาพสมรส ส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพโสด ร้อยละ 79.50 และสมรส ร้อยละ 18.50 เมื่อพิจารณาประสบการณ์ในการลงทุน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์น้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 62 รองลงมาอยู่ระหว่าง 5–10 ปี ร้อยละ 16.25 ส่วนมูลค่าพอร์ตการลงทุน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีมูลค่าไม่เกิน 100,000 บาท ร้อยละ 52.50 รองลงมา มีมูลค่าอยู่ระหว่าง 1,000,001–5,000,000 บาท ร้อยละ 14

2.2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวแปรทางพุทธจิตวิทยา พบว่า ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อตัวแปรทางพุทธจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.10, S.D. = 0.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ตัวแปรด้านจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.09, S.D. = 0.64) โดยด้านการลงทุนและแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ $\bar{X}$ = 4.13 และ 4.05 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรทางพุทธโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.11, S.D. = 0.66) โดยอิทธิบาท 4 และหลักโยนิโสมนสิการด้านอรรถธรรมสัมพันธ์อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X}$ = 4.07 และ 4.15 ตามลำดับ)

2.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวแปรความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ (n = 400) พบว่า ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อตัวแปรความสำเร็จในการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.99, S.D. = 0.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มิติผลตอบแทนทางการเงินอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.92, S.D. = 0.87) และมิติผลตอบแทนที่ไม่ใช่การเงินก็อยู่ในระดับมาก เช่นกัน ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.70)

2.4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ ประสบการณ์ในการลงทุนและมูลค่าพอร์ตในการลงทุนแตกต่างกัน ความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ แตกต่างกัน พบว่า นักลงทุนที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ ประสบการณ์ในการลงทุนและมูลค่าพอร์ตในการลงทุนแตกต่างกัน มีความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และ สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยตามแนวพุทธจิตวิทยา (ด้านการลงทุน ด้านแรงจูงใจ ด้านอิทธิบาท 4 และด้านอรรถธรรมสัมพันธ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ) มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาโดยรวม มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอยู่ในระดับสูง (r = 0.799, sig = .000) และเป็นไปในทิศทางเดียวกันสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัย พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r = 0.748, sig = .000) และปัจจัยทางพุทธ มีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r = 0.798, sig = .000)

3. การนำเสนอแนวทางความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสนทนากลุ่มกับนักลงทุน พบว่า

3.1 สิ่งที่แสดงให้เห็นว่า นักลงทุนประสบความสำเร็จการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ พิจารณาจาก 1.1) ความสำเร็จในมิติผลตอบแทนทางการเงิน ที่วัดได้จากการมีผลตอบแทนที่ "เป็นบวกอย่างต่อเนื่อง" และ "สามารถรักษาเงินต้นและเติบโตได้ในระยะยาว" ไม่ใช่การแสวงหากำไรในระยะสั้นแบบเก็งกำไร และ 1.2) ความสำเร็จในมิติผลตอบแทนที่ไม่ใช่ทางการเงิน เป็นความสำเร็จในเชิง "ความรู้ ทัศนคติ และคุณภาพชีวิต" ที่ได้จากการลงทุน ได้แก่ ความสามารถในการวางแผนและควบคุมอารมณ์ การมีวินัยทางการเงิน ความรู้สึกมั่นคงและมีอิสรภาพทางการเงิน ความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจ และมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการลงทุน ได้แก่ 2.1) ปัจจัยภายใน (แรงจูงใจ ความมุ่งมั่น และระเบียบวินัยในการลงทุน) 2.2) การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ 2.3) การตั้งเป้าหมายทั้งในเชิงตัวเงินและไม่ใช่ตัวเงิน

3.3 แนวทางและข้อเสนอแนะเพื่อความสำเร็จของนักลงทุนรายอื่น ประกอบด้วย 3.1) การเรียนรู้ พัฒนาทักษะและอัปเดตความรู้การเงินและการวิเคราะห์ในการลงทุนอยู่เสมอ 3.2) สร้างแรงจูงใจภายใน 3.3) ฝึกทัศนคติที่ถูกต้องต่อความมั่งคั่ง 3.4) คิดอย่างเป็นระบบก่อนตัดสินใจ 3.5) พัฒนาจิตด้วยสมาธิและสติ เพื่อลดความว้าวุ่น 3.6) ยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาด และ 3.7) เจริญเมตตาและดำรงตนอย่างมีจริยธรรม

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า จิตวิทยาการลงทุนจากตะวันตกและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถอธิบายความสำเร็จในการลงทุนได้อย่างครอบคลุมทั้งมิติภายนอกและภายในของนักลงทุน โดยแนวคิดจิตวิทยาการลงทุน (Behavioral Finance) ของ Daniel Kahneman และ Amos Tversky(1979) ชี้ให้เห็นว่า นักลงทุนมักตัดสินใจภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ ความเชื่อและอคติทางความคิด โดยเฉพาะ “Anchoring Bias” ที่ทำให้ยึดติดกับข้อมูลแรกเริ่มจนขาดความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อข้อมูลใหม่ นำไปสู่การถือครองสินทรัพย์ที่ไม่สร้างผลตอบแทน (Tversky, A., & Kahneman, D, 1974)

นอกจากนี้ นักลงทุนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง (Achievement Motivation) ตามแนวคิดของ McClelland (1985) จะมีความพากเพียร ตั้งเป้าหมายชัดเจนและมีแรงผลักดันสู่ความสำเร็จ ขณะที่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1970)

สะท้อนว่า ผู้ที่ก้าวสู่ระดับการยอมรับและการเติมเต็มศักยภาพตนเองมักลงทุนด้วยมุมมองระยะยาวและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ส่วนด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยให้นักลงทุนมีแรงจูงใจภายใน มุ่งมั่นเพียรพยายาม มีสมาธิในเป้าหมายและใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รวมถึงแนวคิดโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ช่วยให้การตัดสินใจสอดคล้องกับเป้าหมาย ลดอิทธิพลของกระแสตลาดและรักษาวินัยการลงทุนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การบูรณาการแนวคิดตะวันตกกับหลักพุทธธรรมจึงนำไปสู่ “การลงทุนอย่างมีสติ (Mindful Investing)” ที่เน้นความรู้เท่าทันอารมณ์ การตัดสินใจด้วยเหตุผล การฝึกสมาธิและปัญญา เพื่อสร้างผลลัพธ์การลงทุนที่มั่นคงและยั่งยืน

2. จากผลการศึกษาพบว่า นักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ไทยมีความคิดเห็นต่อตัวแปรด้านจิตวิทยา แรงจูงใจและพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะในด้านจิตวิทยา นักลงทุนให้ความสำคัญกับการวางแผนการลงทุนอย่างชัดเจนก่อนตัดสินใจ ซึ่งสะท้อนการใช้เหตุผลและการกำหนดเป้าหมายเพื่อลดความเสี่ยง ผลดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธินันทน์ พรหมสุวรรณ (2560) ที่ชี้ว่า ปัจจัยจิตวิทยาการลงทุนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ Kanika Agarwal & Tewari (2024) ที่พบว่า อารมณ์ เช่น ความกลัวและความมั่นใจเกินจริง เป็นต้น ส่งผลต่อการลงทุน หากนักลงทุนควบคุมอารมณ์ด้วยการวางแผนชัดเจนจะลดความผิดพลาดได้

ในด้านแรงจูงใจ นักลงทุนให้คุณค่ากับความภาคภูมิใจเมื่อบรรลุเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จของการลงทุนมิได้วัดเฉพาะผลตอบแทนทางการเงิน แต่รวมถึงคุณค่าทางจิตใจด้วย ผลนี้สอดคล้องกับงานของ ปรียานันท์ ช่วยบุดดา (2565) ที่พบว่า นักลงทุนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับเป้าหมายชีวิตและความมั่นคงในระดับสูง และสอดคล้องกับ Trang M. T. Phung และคณธ (2023) ที่ชี้ว่า การมีแรงจูงใจและเป้าหมายส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเงิน

ด้านพุทธจิตวิทยา นักลงทุนให้ความสำคัญกับหลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะฉันทะ สะท้อนความเต็มใจและแรงบันดาลใจภายในในการเรียนรู้เรื่องการลงทุนและมีแนวโน้มใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาเป้าหมายอย่างมีเหตุผล ลดการคาดหวังเกินจริง ผลนี้สอดคล้องกับงานของ สมัชชา ศรีนอก (2565) ที่พบว่า อิทธิบาท 4 เกี่ยวข้องกับการจัดสรรสินทรัพย์และงานของ อมรรัตน์ ตันติแสงหิรัญ (2561) ที่เสนอว่า การใช้หลักสติและโยนิโสมนสิการช่วยบริหารความเสี่ยงการลงทุนในโลกยุคใหม่

ด้านความสำเร็จในการลงทุน นักลงทุนให้ความสำคัญกับผลตอบแทนที่ไม่ใช่การเงิน เช่น การตัดสินใจอย่างมีสติและอิสระ แยกแยะกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับตนเอง ผลนี้

สอดคล้องกับแนวคิดของ Yujiao Don (2025) ที่เสนอว่า การลดอิทธิพลของอคติ เช่น anchoring bias ด้วยการใช้ข้อมูลที่หลากหลายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการลงทุนและสอดคล้องกับ Ekanayake & Anuradha (2022) ที่พบว่า ความต้องการความสำเร็จและการยอมรับทางสังคมมีผลต่อการประเมินความสำเร็จของนักลงทุน

ผลการวิจัยพบว่า นักลงทุนที่มีลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อความสำเร็จในการลงทุนที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ หมื่นสันธิ (2563) และ Maraltsetseg Battumur (2024) ที่ชี้ว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ส่งผลต่อพฤติกรรมการคาดการณ์ การตัดสินใจและความเสี่ยงในการลงทุนอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยตามแนวพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการลงทุนในระดับสูง โดยพบว่า ปัจจัยทางพุทธมีความสัมพันธ์สูงที่สุด ผลดังกล่าวสะท้อนว่าการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะอิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการด้านอรรถธรรมสัมพันธ์ ช่วยเสริมให้นักลงทุนมีกรอบคิดที่ชัดเจน มีสติและเป้าหมาย ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ลดความลำเอียงจากอารมณ์และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการลงทุนที่ขาดความสมดุล ผลนี้สอดคล้องกับ Self-Determination Theory ของ Deci & Ryan (2000) ที่ระบุว่า แรงจูงใจภายใน เช่น ความรู้สึกมีเป้าหมาย การเรียนรู้อย่างอิสระ และความภาคภูมิใจในความก้าวหน้าของตนเอง ช่วยสร้างพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า นักลงทุนให้ความสำคัญกับแรงจูงใจภายในมากกว่าความโลภหรือความกลัว อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิด Behavioral Finance ของ Daniel Kahneman และ Amos Tversky (1979) ที่ชี้ว่า ความสำเร็จในการลงทุนขึ้นอยู่กับการตัดสินใจอย่างมีสติ การควบคุมอารมณ์และการพิจารณาอย่างมีเหตุผล ซึ่งสามารถบรรลุได้ผ่านการฝึกกระบวนการทางจิตวิทยาและการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น การใคร่ครวญและการวางแผนอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น (Yujiao Don, 2025; Kanika Agarwal & Tewari, 2024) ผลวิเคราะห์ดังกล่าวยืนยันว่าการบูรณาการปัจจัยทางจิตวิทยากับหลักธรรมพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์อย่างแท้จริง

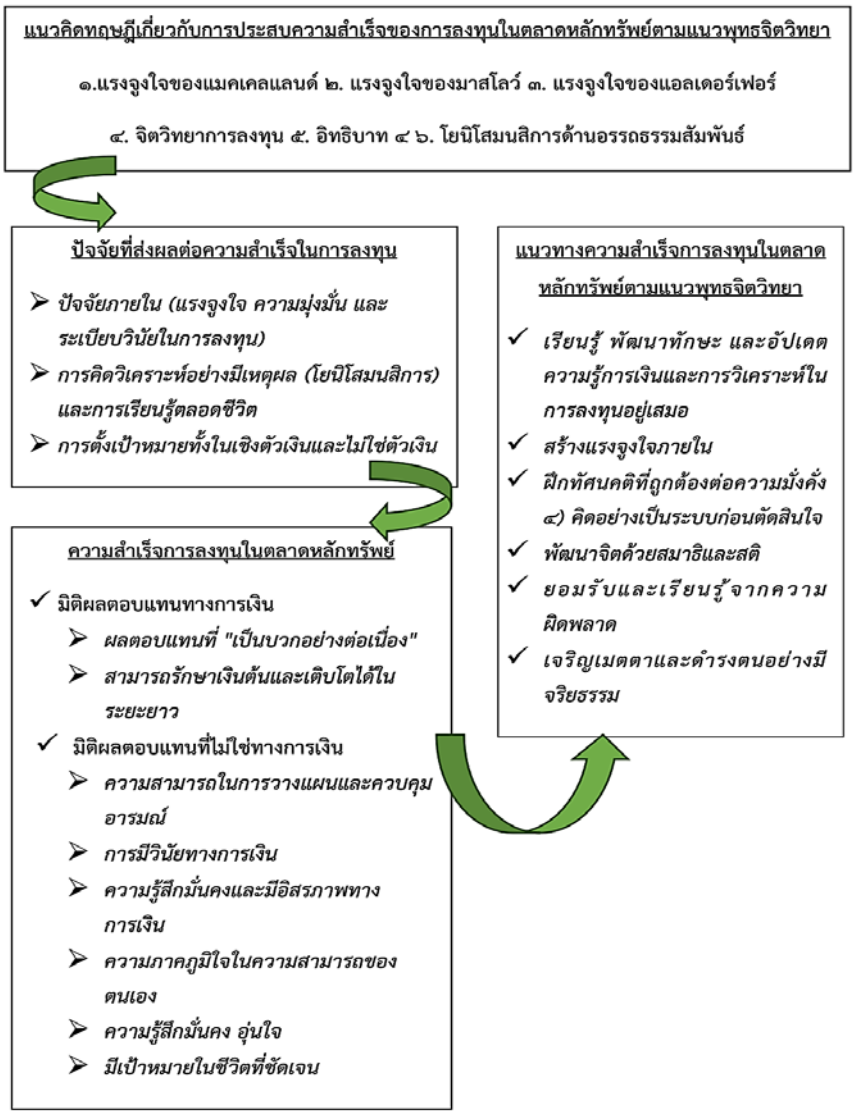
3. จากผลการสนทนากลุ่มสามารถสังเคราะห์แนวทางสู่ความสำเร็จของนักลงทุนได้ 7 แนวทาง ได้แก่ (1) การเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางการเงินอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินใจลงทุน สอดคล้องกับแนวคิด “โยนิโสมนสิการ” ที่ส่งเสริมการใคร่ครวญก่อนตัดสินใจ (2) การสร้างแรงจูงใจภายใน ตามแนวคิด Self-Determination Theory ที่เน้นการกระทำที่เกิดจากความพึงพอใจภายในและการเห็นคุณค่าของการลงทุนระยะยาว ซึ่งช่วยให้เกิดความสำเร็จที่ยั่งยืน (3) การมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อความมั่งคั่ง ลดความโลภและความกลัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Behavioral Finance

ที่ชี้ว่า อารมณ์เป็นอุปสรรคต่อการตัดสินใจที่มีเหตุผล และตรงกับหลักมรรคมีองค์แปดที่ส่งเสริมความพอประมาณ (4) การคิดอย่างเป็นระบบก่อนตัดสินใจ ลดอคติและการตัดสินใจจากแรงกระตุ้นฉับพลัน ตรงกับผลการศึกษาที่ชี้ว่า การพิจารณาข้อมูลหลายแหล่งช่วยลด anchoring bias ได้ (5) การพัฒนาจิตด้วยสมาธิและสติ เพื่อควบคุมอารมณ์และวิเคราะห์ความเสี่ยงอย่างรอบคอบ สอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะจิตตะและวิมังสา (6) การยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาด ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสติสัมปชัญญะ ทำให้นักลงทุนพัฒนาแนวทางการตัดสินใจในอนาคต และ (7) การเจริญเมตตาและดำรงตนอย่างมีจริยธรรม ช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสุขระยะยาว โดยสรุป แนวทางทั้ง 7 ประการนี้สะท้อนการบูรณาการความรู้ทางการเงิน จิตวิทยาการลงทุนและหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างพฤติกรรมการลงทุนที่มีวินัยทางอารมณ์ ปัญญาและคุณธรรม อันนำไปสู่ความสำเร็จที่มั่นคง ทั้งในมิติผลตอบแทนทางเศรษฐกิจและคุณค่าทางจิตใจอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการศึกษาความสำเร็จของนักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ไทย สามารถอธิบายได้ด้วยการบูรณาการแนวคิดตะวันตก ได้แก่ จิตวิทยาการลงทุนและทฤษฎีแรงจูงใจเข้ากับหลักพุทธศาสนา ได้แก่ อิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการ การบูรณาการทั้งสองแนวคิดช่วยสร้าง “การลงทุนอย่างมีสติ (Mindful Investing)” ที่เน้นการตัดสินใจด้วยเหตุผล การควบคุมอารมณ์และการมีสมาธิในการลงทุน ทั้งนี้ ในบทบาทของจิตวิทยาการลงทุน นักลงทุนตระหนักถึงผลกระทบของอารมณ์ ความเชื่อ และอคติทางความคิด เช่น อคติที่ยึดติดข้อมูล เป็นต้น การวางแผนการลงทุนอย่างชัดเจนและการตั้งเป้าหมายช่วยลดความผิดพลาดและอิทธิพลของอารมณ์ นักลงทุนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความพากเพียรและมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ในบทบาทของแรงจูงใจ ความสำเร็จของนักลงทุนมิได้วัดเพียงผลตอบแทนทางการเงิน แต่รวมถึงคุณค่าทางจิตใจ เช่น ความภาคภูมิใจและการเติมเต็มศักยภาพตนเองและแรงจูงใจภายในช่วยให้นักลงทุนมุ่งมั่นและมีพฤติกรรมการลงทุนที่ยั่งยืน ในบทบาทของพุทธจิตวิทยา อิทธิบาท 4 (ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, วิมังสา) และการคิดแบบโยนิโสมนสิการช่วยให้การตัดสินใจมีเหตุผล ลดความคาดหวังเกินจริงและลดอิทธิพลของตลาด รวมทั้ง การฝึกสมาธิและสติช่วยควบคุมอารมณ์และประเมินความเสี่ยงอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ แนวทางปฏิบัติสู่ความสำเร็จของนักลงทุน สามารถสรุปเป็น 7 แนวทางสำคัญ ได้แก่ 1) เรียนรู้และพัฒนาทักษะการเงินอย่างต่อเนื่อง 2) สร้างแรงจูงใจภายในและเห็นคุณค่าของการลงทุนระยะยาว 3) มีทัศนคติถูกต้องต่อความมั่งคั่ง ลดโลภะ 4) คิดอย่างเป็นระบบ ลดอคติและแรงกระตุ้น

ฉับพลัน 5) พัฒนาจิตด้วยสมาธิและสติ 6) ยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาด 7) เจริญเมตตาและดำรงตนอย่างมีจริยธรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความสำเร็จในการลงทุนไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลตอบแทนทางการเงินเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการประสานองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการลงทุน แรงจูงใจภายในและหลักพุทธธรรม เพื่อให้นักลงทุนมีสติการตัดสินใจด้วยเหตุผลและการลงทุนที่ยั่งยืนทั้งทางการเงินและจิตใจ โดยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สำหรับนักลงทุนรายบุคคล ควรฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนการตัดสินใจลงทุนทุกครั้ง เช่น การประเมินเหตุผล ปัจจัยพื้นฐานและความเสี่ยง ควรฝึกสมาธิและเจริญสติเป็นกิจวัตร เช่น การหายใจรู้ตัว การจดบันทึกการลงทุน เพื่อควบคุมอารมณ์และเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจในภาวะตลาดผันผวนและสร้างแรงจูงใจจากภายในโดยกำหนดเป้าหมายการลงทุนที่เชื่อมโยงกับคุณค่าชีวิต เช่น การเกษียณอายุอย่างมีอิสรภาพหรือการสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว เป็นต้น

2) สำหรับผู้จัดทำหลักสูตรหรือองค์กรวิชาชีพ ควรมีการออกแบบหลักสูตรอบรมสำหรับนักลงทุนที่เน้นทั้งทักษะการวิเคราะห์และการพัฒนาจิตใจ เช่น คอร์ส “จิตวิทยาการเงินเชิงพุทธ” หรือ “ลงทุนอย่างมีสติ” และ สนับสนุนให้มีเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแบบอย่างของการลงทุนอย่างมีคุณธรรมและมีเป้าหมายชีวิตที่สมดุล

3) สำหรับครู อาจารย์และนักวิจัย สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการเรียนการสอนในวิชาที่เกี่ยวกับเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม หรือพุทธเศรษฐศาสตร์ เพื่อปลูกฝังแนวคิดการลงทุนอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาความแตกต่างเชิงวัฒนธรรมระหว่างนักลงทุนในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยพุทธจิตวิทยาและแรงจูงใจภายในต่อความสำเร็จในการลงทุนในบริบทที่ต่างกัน เช่น นักลงทุนไทยกับนักลงทุนในประเทศตะวันตก เป็นต้น

2) พัฒนาเครื่องมือวัดอิทธิบาท 4 และโยนิโสมนสิการในบริบทของนักลงทุนในมีความละเอียดมากขึ้นเพื่อให้สามารถนำไปประเมินผลในเชิงเชิงปริมาณอย่างชัดเจนมากขึ้น รวมถึง สร้างโมเดลพยากรณ์ความสำเร็จการลงทุนในระยะยาว

3) วิจัยเชิงปฏิบัติการร่วมกับนักลงทุนจริงในระยะยาว (action research) เพื่อพัฒนาแนวทางการฝึกปฏิบัติ เช่น โปรแกรมฝึกโยนิโสมนสิการ หรือการฝึกสมาธิเพื่อลงทุน เป็นต้น และประเมินผลทั้งด้านพฤติกรรมและผลตอบแทนทางการเงิน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานภาครัฐ เช่น สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) และกระทรวงการอุดมศึกษา เป็นต้น ควรผลักดันการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในหลักสูตรการศึกษาทางการเงินและการลงทุน โดยพิจารณาผนวกองค์ความรู้เรื่อง "อิทธิบาท 4" และ "โยนิโสมนสิการ" ลงในหลักสูตรการเงิน การลงทุนและการตัดสินใจ เพื่อเสริมสร้างทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล จิตใจมั่นคงและมีวินัยทางการเงิน

2) ภาครัฐและหน่วยงานวิชาชีพควรส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจภายในในการลงทุนระยะยาวและส่งเสริมวัฒนธรรมการลงทุนที่เน้นความยั่งยืนและการลงทุนอย่างมีคุณธรรม โดยออกแบบกิจกรรมอบรมที่ช่วยพัฒนาจิตสำนึก สร้างแรงบันดาลใจจากเป้าหมายชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ผลตอบแทนทางการเงิน

3) หน่วยงานกำกับดูแลการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ ควรพัฒนาแนวทางส่งเสริมจริยธรรมในตลาดทุนโดยการออกแนวปฏิบัติ (Code of Ethical Investment) ส่งเสริมให้ผู้ลงทุนเคารพหลักศีลธรรมในการลงทุน เช่น ไม่สนับสนุนกิจการผิดจริยธรรมหรือธุรกิจที่ส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2567). *ภาพรวมองค์กร ความเป็นมาและบทบาท.* สืบค้น 30 มิถุนายน 2567, จาก https://www.set.or.th/th/about/overview/journey

ผู้จัดการออนไลน์. (2567). *มหากาพย์โกง! หุ้น STARK ปตท.หวิดเป็นเหยื่อมหากาพย์โกง! หุ้น STARK ปตท.หวิดเป็นเหยื่อ*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2567, จาก https://mgronline.com/onlinesection/detail/9670000055639

วิไลวรรณ หมื่นสันธิ. (2563). *ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจลงทุนและพฤติกรรมของนักลงทุนในกองทุนรวมไทย* (ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

สมัชชา ศรีนอก. (2565). *ความสัมพันธ์ของหลักธรรมอิทธิบาท 4 ต่อการจัดสรรสินทรัพย์ในการลงทุนของสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำกัด* (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สุทธินันทน์ พรหมสุวรรณ. (2560). ลักษณะทางประชากรศาสตร์และปัจจัยจิตวิทยาการลงทุนที่มีผลต่อการตัดสินใจลงทุนของนักลงทุนไทยในงานมหกรรม. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 6*(1), 139-157.

อมรรัตน์ ตันติแสงหิรัญ. (2561). *การบริหารความเสี่ยงและการตัดสินใจเชิงพุทธบูรณการสำหรับการลงทุนในตลาดการเงินออนไลน์.* (ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

Agarwal, Kanika & Tewari, Deeksha. (2024). Exploring emotional influences on Investment choices: Stock Selection and Trading. *SSRN*. Retrieved November 02, 2024 from http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5114355

Amarin 34HD. (2567). *สรุป 10 สถิติสำคัญของตลาดหุ้นไทย จบปี 2567.* สืบค้น 2 มกราคม 2568, จาก https://www.amarintv.com/spotlight/finance/503339

Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques* (3rd Ed.). New York:

John Wiley & Sons. Ekanayake N. P. K. & Anuradha P.A.N.S. (2022). Trichotomy of Needs Theory in Stock Market Investment Decision: Evidence from Sri Lanka", *Proceedings of International Conference on Business Management June 2022"***.** Retrieved June 26, 2024, from DOI:10.31357/icbm.v18.5807

Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica, 47*(2), 263–291.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370–396.

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.

Rattanaporn S. and Sumaman P. (2024). The Impact of Social Media and Emotional Intelligence on Investment Decision: A Fuzzy Set Delphi Study Among Investors in Thailand's Stock Market. *TEM Journal, 13*(3), 2208-2217.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25(1)*, 54-67.

Yujiao Don. (2025). A Study on the Impact of Anchoring Effect on Investor Behavior in Financial Markets. *Advance in Economics Management and Political Sciences, 166(1)*,162-168.

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

Guidelines for Promoting Mental Strength among Fortune Tellers Using Buddhist Psychology

สุชาดา เชื้อเจ็ดตน[1], **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
Suchada Chuajetton[1], Phutthachat Phaensomboon[2], and Witchuda Titchoatrattana[3]
(Suchada.chuajetton@gmail.com)

Received: September 11, 2025
Revised: October 17, 2025
Accepted: October 12, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อวิเคราะห์แนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสาร สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพระพุทธศาสนา 6 คน กลุ่มจิตวิทยา 6 คน กลุ่มนักพยากรณ์ 5 คน รวมทั้งสิ้น 17 คน และสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลัก 3 เส้าและ 6C

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดทฤษฎีส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ประกอบด้วย หลักธรรมพละ 5 กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสนับสนุนสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ 2. การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมี 4 ประการ คือ 1) รักศรัทธาในอาชีพ 2) กำลังใจ 3) การสร้างกุศลทำดี และ 4) สมาธิในการทำงาน คุณลักษณะที่ส่งเสริมความเข้มแข็ง คือ 1) มีจิตวิญญาณ 2) มีศีลงดงาม 3) มีคุณธรรมภายใน จริยธรรมภายนอก และ 4) มีเมตตาเกื้อหนุน เกิดประโยชน์ 5 มิติ คือ สติ ขันติ เมตตา กรุณา สัมมาทิฏฐิ รู้จักตนเอง โดยยึดหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เพื่อส่งเสริมจิตใจ

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit

ISSN: 3056-9834

นักพยากรณ์ให้เข้มแข็งและปฏิบัติงานด้วยคุณธรรม 3. แนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนักพยากรณ์ฯ มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สัทธรรม 3 2) พละ 5 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) 4) มีพุทธปัญญา 5) คุณลักษณะนักพยากรณ์ที่เข้มแข็งฯ คือ มีสติ รับความจริง คิดบวก มีเป้าหมายชีวิต เมตตาตัวเอง ยืดหยุ่น 6) สื่อสารเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 7) ความเชื่อภายในต่อตนและศาสตร์พยากรณ์ และ 8) ความเชื่อภายนอกจากผู้รับบริการสังคม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจริยธรรม มั่นคงทางใจ ช่วยผู้อื่นมีคุณภาพ

คำสำคัญ : พละ 5, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, พุทธจิตวิทยา, นักพยากรณ์โชคชะตา

Abstract

This research aimed to achieve three objectives: 1. to study the concepts and theories for promoting the psychological resilience of fortune tellers based on Buddhist psychology; 2. to analyze the practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers according to Buddhist psychology; and 3. to propose practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers based on Buddhist psychology. This was a qualitative research study employing document analysis, in-depth interviews with key informants from three groups—comprising 6 Buddhist monks/scholars, 6 psychologists, and 5 fortune tellers, totaling 17 individuals—and a focus group discussion with 9 qualified experts. Data were analyzed using triangulation and the 6C analytical framework.

The research findings revealed that: 1. The conceptual and theoretical framework for promoting the psychological resilience of fortune tellers consists of the Buddhist principles of the Five Powers (Bala 5) and Positive Psychological Capital, which support the development of psychological resilience among fortune tellers. 2. The promotion of psychological resilience involves four key aspects: (1) love and faith in the profession, (2) morale and encouragement, (3) merit-making and performing good deeds, and (4) concentration (samādhi) in work. The characteristics that enhance resilience include: (1) spirituality, (2) moral discipline (sīla), (3) inner virtue with external ethics, and (4) loving-

kindness (mettā) that provides mutual support. These yield benefits across five dimensions: mindfulness (sati), patience (khanti), loving-kindness (mettā), compassion (karuṇā), right view (sammā-diṭṭhi), self-awareness, and adherence to the principles of study (pariyatti), practice (paṭipatti), and realization (paṭivedha), to strengthen the minds of fortune tellers and enable them to perform their duties with virtue. 3. The practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers comprise eight components: (1) the Threefold True Dhamma (Saddhamma 3), (2) the Five Powers (Bala 5), (3) Positive Psychological Capital (PsyCap), (4) Buddhist wisdom, (5) resilient characteristics of fortune tellers, namely mindfulness, acceptance of reality, positive thinking, life goals, self-compassion, and flexibility, (6) Buddhist psychological communication, (7) internal beliefs in oneself and the science of divination, and (8) external beliefs from clients and society. These enable fortune tellers to perform their duties with ethics, maintain inner stability, and assist others effectively.

Keywords: Five Strengths, Positive Psychological Capital, Psychological Resilience, Buddhist Psychology, Fortune Tellers

บทนำ

การรับฟังปัญหาและความคิดของผู้อื่นเป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้รับฟัง โดยเฉพาะเมื่อต้องฟังเรื่องราวที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมกมุ่น ขาดสมาธิ และความจำถดถอย (รัฏฐ์ จิตอรุโณทัย, 2565) นักพยากรณ์โชคชะตาซึ่งมีบทบาทในการให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาจากผู้รับบริการจำนวนมาก จึงเสี่ยงต่อภาวะความเครียดสะสมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากผลสำรวจของไทยรัฐออนไลน์ (2568) พบว่า คนไทยกว่า 52.5 ล้านคน หรือประมาณ 75% เชื่อในเรื่องโชคชะตาและการเสริมดวง โดยกลุ่มที่เชื่อมากที่สุดคือ Gen Y (43.4%) รองลงมาคือ Gen Z (21.6%), Gen X (17.4%) และ Baby Boomer (6.7%) ความเชื่อนี้มักได้รับแรงกระตุ้นจากปัจจัยลบในสังคม เช่น โควิด-19 (76.8%), ปัญหา PM 2.5 (74.6%), เศรษฐกิจ (65%), ความเหลื่อมล้ำทางสังคม (64%), เทคโนโลยี (62.8%) และการเมือง (62.6%) วิชาชีพนักพยากรณ์ของประเทศไทยมีความเป็นมาเชื่อมโยงกับโหราศาสตร์พระเวทจากอินเดียซึ่งแพร่เข้าสู่ดินแดนสุวรรณภูมิตั้งแต่สมัยโบราณ ผสมผสานกับความเชื่อท้องถิ่นจนเกิดเป็นโหราศาสตร์ไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ในสมัยสุโขทัยปรากฏตำแหน่ง “พระโหราธิบดี” ในราชสำนัก มีหน้าที่ถวายคำปรึกษาด้านฤกษ์ยามและกิจการบ้านเมือง ต่อมาในสมัยอยุธยาและรัตนโกสินทร์ บทบาทของโหรหลวงขยายตัวและเป็นส่วนหนึ่งของกลไกรัฐ ก่อนจะค่อย ๆ แพร่สู่สามัญชนในยุคสมัยใหม่ กลายเป็นศาสตร์แห่งการแนะแนวชีวิตและที่พึ่งทางใจของประชาชน สะท้อนถึงความต่อเนื่องของวิชาชีพนักพยากรณ์ในวัฒนธรรมไทยที่ดำรงอยู่จากราชสำนักสู่สังคมปัจจุบัน บทบาทของนักพยากรณ์โชคชะตาจึงไม่เพียงแต่ทำนายดวง แต่ยังต้องรับฟังและให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพจิต ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น เหนื่อยล้า หดหู่ ท้อแท้ หรือผิดหวัง หากไม่มีวิธีจัดการที่เหมาะสม ความรู้สึกเหล่านี้จะสะสมและอาจนำไปสู่ภาวะ "ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ" (Compassion Fatigue) (อนุรัตน์ อนันทนาธร, 2559) กิตติทัต แสงส่ง (2566) อธิบายว่า ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1. การมีประสบการณ์วิชาชีพที่จำกัด 2. การรู้สึกร่วมกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3.การไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4.การจัดการอารมณ์ลบได้ไม่ดี 5. การได้รับผลกระทบทางลบทั้งทางร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ผลจากการรับฟังเรื่องราว และความคิดของผู้อื่นมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และร่างกายของผู้รับฟัง การรับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และอารมณ์หมกมุ่น ซึ่งอาจส่งผลต่อสมาธิและความจำ (รัฏฐ์ จิตอรุโณทัย, 2565) ด้วยความสำคัญดังกล่าว การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตามีความสำคัญมากเพราะส่งผลประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาของผู้รับบริการเป็นอย่างยิ่ง

หัวใจคนทำงานที่มีความสุขภายในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตา สามารถปรับตัวให้พร้อมในการให้บริการให้คำปรึกษาโดยได้นำหลักพุทธธรรม อันเป็นหัวใจสำคัญของการเพิ่มพละกำลัง พลังใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ องค์ธรรมพละ 5 ที่มีรากฐานมาจากการพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจและการส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถใช้เพื่อบำรุงกำลังใจและความยืดหยุ่นของนักพยากรณ์โชคชะตาในงานที่มีความเครียด และความกดดันสูง เช่น การต้องรับฟังและให้คำปรึกษาแก่คนที่มีปัญหาหรือความเครียด หลักพละ 5 (พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุญโญ, 2563) คือ พลังภายในที่ช่วยเสริมความมั่นคงของจิตใจในการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน โดยเฉพาะสำหรับนักพยากรณ์โชคชะตา ซึ่งต้องอาศัยทั้งความมั่นใจ สมาธิและความรอบรู้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีคุณภาพ 1) ศรัทธาพละ คือ พลังแห่งความเชื่อมั่น ช่วยให้นักพยากรณ์มีความมั่นใจในตัวเองและในศาสตร์ที่ใช้ ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นของผู้รับคำทำนายด้วย

2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค นักพยากรณ์ต้องฝึกฝนทักษะและเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 3) สติพละ คือ ความระลึกรู้ การมีสติช่วยให้นักพยากรณ์ควบคุมอารมณ์ รับฟังอย่างตั้งใจ และให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม 4) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น การมีสมาธิทำให้การทำนายมีความชัดเจน แม่นยำและไม่วอกแวกจากปัจจัยภายนอก 5) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ นักพยากรณ์ต้องใช้ความรู้ควบคู่กับการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมและน่าเชื่อถือ หลักพละ 5 เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์สามารถทำงานได้อย่างดี มีคุณภาพ เป็นที่ไว้วางใจของผู้คน หลักธรรมพละ 5 บูรณาการกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) คือ PsyCap (Luthans et al., 2007) เสมือนเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตเพื่อให้บุคคลฟันฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) ความรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) เป็นความมั่นใจว่าความสามารถของตนเพียงพอในการรับมือและเอาชนะต่อสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ 2) ความหวัง (Hope) เป็นความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตว่าสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียรเพื่อมุ่งสู่จุดหมายนั้น 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความสามารถในการคาดหวังผลลัพท์ในด้านบวก ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค 4) ความหยุ่นตัว (Resiliency) เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทาน และรับมือกับปัญหาอุปสรรค

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมีการศึกษาอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและมีการพัฒนาเครื่องมือวัดผลที่ได้มาตรฐาน รวมถึง การใช้หลักพุทธจิตวิทยา หลักธรรมพละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ในบริบทภายในประเทศ แต่การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดนี้ ยังคงจำกัดอยู่ในกลุ่มประชากรที่เป็นทางการและยังไม่เคยมีการนำมาศึกษาในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ คือ นักพยากรณ์โชคชะตา ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะการบูรณาการอย่างเป็นระบบระหว่าง หลักธรรมพละ 5 ซึ่งเป็นรากฐานความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) เพื่อนำมาพัฒนากรอบแนวปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับนักพยากรณ์โชคชะตาโดยตรง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยตระหนักถึงช่องว่างทางงานวิจัยและเห็นประโยชน์ในการพัฒนากรอบแนวคิดและแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม การวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่นักพยากรณ์โชคชะตา ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วย จริยธรรม มีความมั่นคงทางใจและช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ อย่างยั่งยืนและมีคุณธรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิชาชีพและต่อผู้รับบริการในสังคมโดยรวมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

2. เพื่อวิเคราะห์แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งการศึกษาเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารด้วยวิธีการยืนยัน 3 เส้า (Data Triangulation Technic) โดยแยกแยะ แจกแจงเนื้อหา แนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสารและได้ผลมาแยกแยะเนื้อหาเป็นข้อ ๆ ผลลัพธ์ที่ได้คือองค์ธรรมและกรอบแนวคิดแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การศึกษาหลักธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้แบ่งผู้ทรงคุณวุฒิเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 6 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 6 คน และด้านนักพยากรณ์โชคชะตา 5 คน รวมทั้งหมด 17 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ทั้งฉบับได้ 0.94 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ นำผลการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์ด้วยวิธีการยืนยัน 3 เส้า เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบและยืนยันความสอดคล้องกัน (Data Triangulation) กระบวนการวิเคราะห์ดังนี้ 1.การวิเคราะห์ (Analysis Phase) 2.ศึกษาแนวคิด (Concept) หลังจากถอดเทปการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะศึกษาภาพรวมเพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและมุมมองของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละท่าน 3.ศึกษาเนื้อหา (Content) ดึงประเด็นสำคัญและคำพูดที่สะท้อนความคิดเห็นต่อคำถามวิจัยออกมาอย่างละเอียด 4.จัดลำดับ (Classification) จำแนกและจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นคำถามหรือตามหัวข้อที่คล้ายคลึงกันจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน

ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 3 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 3 คน และด้านนักพยากรณ์โชคชะตา 3 คน รวมทั้งสิ้น 9 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) สังเคราะห์และวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค 6C ดังนี้ กลุ่มแรกวิเคราะห์ (Analysis Phase) จะมุ่งเน้นการแยกแยะและทำความเข้าใจข้อมูลดิบที่ได้จากการบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อจัดระเบียบ 1. Concept (ประเด็น) ศึกษาแนวคิดจากข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดหลักที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านนำเสนอ 2. Content (สาระสำคัญ) สรุปสาระสำคัญหรือประเด็นหลักที่ผู้ทรงคุณวุฒิอภิปรายกันอย่างชัดเจน 3. Classify (การจำแนกกลุ่ม) จัดลำดับข้อมูลและประเด็นที่สรุปได้ก่อนหน้า ลำดับและจำแนกกลุ่มตามหลักเหตุผล กลุ่มสองสังเคราะห์ (Synthesis Phase) 4. Categorizing (การจัดหมวดหมู่) แบ่งกลุ่มความคิดนำข้อมูลที่จำแนกมา จัดหมวดหมู่ ใหม่อีกครั้งตามความสัมพันธ์ของเนื้อหา เพื่อวิเคราะห์หาแบบแผน (Pattern) ของข้อคิดเห็น 5. Conceptualization (การจัดกรอบแนวคิด) ประมวลความรู้รวบยอดโดย สังเคราะห์ ข้อมูลที่สำคัญที่สุด โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่จัดหมวดหมู่แล้วมาประมวลผลเพื่อสร้างเป็นข้อสรุป กรอบแนวปฏิบัติ เพื่อใช้ในการปรับปรุงแนวปฏิบัติฉบับร่างให้มีความสมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 6. Communication (การอธิบาย) โดยสื่อสารองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ออกมาในรูปแบบของ "แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ (ฉบับสมบูรณ์)"

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปตาม 3 วัตถุประสงค์ ได้ข้อค้นพบดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกรอบแนวคิดศึกษาการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นในทิศทางเดียวกัน เห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นสิ่งจำเป็น ควรสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เห็นด้วยว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อมีการใช้แนวทางพุทธจิตวิทยา ทั้งหลักธรรม และหลักจิตวิทยา เป็นปัจจัยส่งเสริมกัน โดยหลักธรรมพละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา ทำให้นักพยากรณ์มีความเชื่อมั่นในตนเองและวิชาชีพ วิริยะ ส่งเสริมความเพียรในการเรียนรู้และพัฒนาตน สติ ทำให้มีความรู้ตัวและไม่หลงไปตามอารมณ์ สมาธิ สร้างความ

มั่นคงทางจิตให้สามารถโฟกัสต่อสถานการณ์ตรงหน้า ปัญญา ช่วยในการวิเคราะห์ แยกแยะ และให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล เป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่าองค์ประกอบหลักที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ 1. ความหวัง (Hope) ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนทางจิตใจที่ช่วยให้นักพยากรณ์มีเป้าหมายชัดเจนและพร้อมเผชิญกับความท้าทาย 2. การรับรู้ตนเอง (Efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์โชคชะตามั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ และมีพลังใจในการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง 3. ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึงความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรืออุปสรรค ทำให้นักพยากรณ์สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง 4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยให้นักพยากรณ์ประเมินสถานการณ์อย่างเป็นกลางและสร้างพลังบวกแก่ตนเองและผู้รับคำปรึกษา นอกจากนั้นจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า "ความเข้มแข็งทางจิตใจ" (Resilience) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคล โดยเฉพาะในบริบทที่มีความไม่แน่นอนสูง

2. ผลการวิเคราะห์แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 4 ประการ 1) ความรักความศรัทธาในอาชีพ เห็นคุณค่า ช่วยเหลือชี้ทางชีวิตแก่ผู้อื่น 2) เกิดจากกำลังใจ พลังสนับสนุนจิตใจให้แข็งแรง 3) สร้างกุศล ทำความดี เป็นผู้ให้ มีเจตจำนงช่วยผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ 4) สมาธิในการปฏิบัติงาน จดจ่อผู้มารับคำปรึกษาได้เต็มที่ เผชิญสถานการณ์อย่างสงบและมั่นคง พบว่า คุณลักษณะที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 4 ประการ 1) มีจิตวิญญาณ ตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต 2) ศีลงดงาม ช่วยควบคุมพฤติกรรม ความสงบมั่นคงภายในจิตใจ 3) คุณธรรมภายใน-จริยธรรมภายนอก ความดี ความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ ยุติธรรมและความรับผิดชอบ 4) เมตตา พลังทางใจในพลังบวกทั้งต่อผู้ให้และผู้รับและเกื้อหนุนประโยชน์ 5 มิติ 1) สติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) ขันติ รับมืออย่างสงบและอดทน 3) เมตตาและกรุณา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น 4) สัมมาทิฏฐิ พื้นฐานความถูกต้องตามหลักเหตุและผล 5) การรู้จักตน ตระหนักรู้หน้าที่ ให้คำแนะนำอย่างเป็นกลางและยึดกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เข้มแข็งและดำรงตนในอาชีพด้วยคุณธรรม

3. ผลการนำเสนอ“แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผู้วิจัยได้จัดทำแนวปฏิบัติฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบหลัก และ 28 ตัวแปรย่อย รายละเอียดของแนวปฏิบัติมีดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สัทธรรม 3 ได้แก่ ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เป็นการพัฒนานักพยากรณ์ให้มีรากฐานทางพุทธธรรมอย่างมั่นคง โดยปริยัติ คือ การรู้ตน รู้ศาสตร์ รู้หลักพุทธธรรม ปฏิบัติ คือ การประยุกต์ใช้ความรู้คู่กับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญาและปฏิเวธ คือ การใคร่ครวญ ทบทวนและวิเคราะห์ตนเองด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบที่ 2 องค์ธรรมพละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยเฉพาะ “พุทธปัญญา” ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา (จากการฟังและเรียนรู้) จินตามยปัญญา (จากการคิดพิจารณาโดยแยบคาย) ภาวนามยปัญญา (จากการปฏิบัติภาวนา) องค์ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในการปฏิบัติงานและเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบที่ 3 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital: PsyCap) พัฒนาโดยใช้ HERO โมเดล ประกอบด้วย 1) Hope (ความหวัง) มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น 2) Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง) เชื่อมั่นในศาสตร์และศักยภาพตน 3) Resilience (ความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม 4) Optimism (การมองโลกในแง่ดี) ให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลงไปกับความลำพองใจ

องค์ประกอบที่ 4 พุทธปัญญา นักพยากรณ์ควรมีพุทธปัญญาเพื่อเข้าใจตนเองและสร้างกระบวนการให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาปัญญาในการดูแลตนเองได้ เป็นการพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่นให้เติบโตไปพร้อมกัน

องค์ประกอบที่ 5 คุณลักษณะของนักพยากรณ์ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่ 1) มีสติที่มั่นคง 2) ยอมรับความจริง 3) มีความคิดบวก 4) มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน 5) มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น 6) มีความยืดหยุ่นในการเผชิญสถานการณ์ พร้อมทั้งมีจริยธรรมและการสื่อสารเชิงจิตวิทยา โดยใช้หลัก “อุเบกขา” และการฟังเชิงลึก (Deep Listening)

องค์ประกอบที่ 6 การสื่อสารเชิงพุทธจิตวิทยา นักพยากรณ์ต้องสื่อสารด้วยสติ ปราศจากการชี้นำหรือสร้างความกลัว โดยใช้การให้คำปรึกษาที่ไม่ตัดสิน และเน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อไม่ให้เกิดอคติหรือความเข้าใจผิดแก่ผู้รับบริการ

องค์ประกอบที่ 7 ความเชื่อภายใน นักพยากรณ์ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อมั่นในตำราและศาสตร์พยากรณ์ที่ศึกษา โดยไม่บิดเบือนหลักวิชา เพื่อความบริสุทธิ์ทางอาชีพ

องค์ประกอบที่ 8 ความเชื่อภายนอก การสร้างความเชื่อมั่นจากภายนอก ทั้งจากผู้รับบริการและสังคม ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อภายในที่มั่นคง และความประพฤติที่สอดคล้องกับหลักธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพ

แนวปฏิบัติดังกล่าว เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีความครอบคลุมทั้งด้านทฤษฎี จิตวิทยา พฤติกรรม จริยธรรมและหลักธรรมทางพุทธศาสนาทั้งหมดนี้เป็นกลไกสำคัญในการสร้างนักพยากรณ์ที่มีความสามารถทั้งในการดูแลตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดหลักที่ใช้ในการวิเคราะห์และส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาคือ หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา) นักพยากรณ์ที่มีศรัทธาจะมีความเชื่อมั่นในตัวเองและในศาสตร์การพยากรณ์ ส่งผลให้คำแนะนำมีความมั่นใจและน่าเชื่อถือ วิริยะ ช่วยให้นักพยากรณ์มีความเพียรพยายามในการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะอย่างไม่ท้อถอย แม้จะเจออุปสรรค สติ คือ การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ช่วยให้นักพยากรณ์สามารถรับฟังปัญหาและสถานการณ์ของผู้มาขอคำปรึกษาอย่างละเอียดและตั้งใจ สมาธิ ช่วยให้จิตใจมั่นคง ลดความฟุ้งซ่าน ทำให้การวิเคราะห์และการทำนายมีความแม่นยำและชัดเจน ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้นักพยากรณ์ใช้ความรู้และประสบการณ์ในการตีความสถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้งและเหมาะสม ด้วยพละ 5 เหล่านี้ นักพยากรณ์จึงมีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความท้าทายและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง, การรับรู้ศักยภาพตนเอง, ความยืดหยุ่น, การมองโลกในแง่ดี) ซึ่งองค์ประกอบหลักที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ ความหวัง (Hope) เป็นตัวขับเคลื่อนทางจิตใจที่ช่วยให้นักพยากรณ์มีเป้าหมายชัดเจนและความพร้อมในการเผชิญกับความท้าทาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์โชคชะตามั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ และมีพลังใจในการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรืออุปสรรค ทำให้นักพยากรณ์สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยให้นักพยากรณ์สามารถประเมินสถานการณ์อย่างเป็นกลางและสร้างพลังบวกแก่ตนเองและผู้รับคำปรึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การวิเคราะห์แนวปฏิบัติของนักพยากรณ์โชคชะตาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า นักพยากรณ์โชคชะตาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมีแนวปฏิบัติ 4 ประการหลัก ดังนี้ 1) มีความรักและความศรัทธาในอาชีพการ คือ เห็นคุณค่าของบทบาทเป็นพื้นฐานให้เกิดแรงบันดาลใจและความรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ 2) กำลังใจ คือกำลังใจจากภายใน (เห็นคุณค่าตนเอง) และจากภายนอก (ยอมรับจากสังคม) เป็นพลังสำคัญทำให้ไม่ท้อถอยต่อความยากลำบากและรักษาสมดุลทางอารมณ์ได้ดี 3) การสร้างกุศลและเป็นผู้ให้การพยากรณ์โดยเจตนาช่วยเหลือผู้อื่น ไม่หวังผลตอบแทน เป็นการสร้างบุญและความสุขทางใจ จิตที่เป็นผู้ให้จะอ่อนโยน เบิกบานและรักษาความสมดุลในทุกสถานการณ์ 4) มีสมาธิในการปฏิบัติงานสมาธิช่วยให้จิตมั่นคง มีสติในระหว่างการวิเคราะห์และการสื่อสาร ลดความฟุ้งซ่านและอคติ ทำให้คำแนะนำแม่นยำและมีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังพบว่าคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตวิญญาณตระหนักถึงความลึกซึ้งของชีวิต เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติของทุกข์สุขและความเปลี่ยนแปลง มีแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นในภารกิจการให้คำปรึกษาอย่างจริงใจ จิตวิญญาณจึงเป็นพลังภายในที่หล่อเลี้ยงให้เกิดความมั่นคงทางใจและความตั้งมั่นในการประกอบวิชาชีพ การมีศีลงดงามเพื่อควบคุมกาย วาจาและใจของนักพยากรณ์ให้อยู่ในกรอบแห่งความถูกต้องและสงบเย็น ประพฤติชอบตามหลักจริยธรรมช่วยรักษาความสงบในใจและสร้างความไว้วางใจจากผู้มารับคำปรึกษา สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ การมีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นต้น ขณะเดียวกันต้องยึดจริยธรรมภายนอกในการให้บริการอย่างมืออาชีพ โปร่งใสและเคารพสิทธิของผู้อื่น คุณธรรมและจริยธรรมพลังคู่เกื้อหนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและการมีเมตตาเป็นคุณลักษณะสำคัญทำให้สามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การให้คำปรึกษาด้วยเมตตาทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความอบอุ่นและปลอดภัยทางใจ ทั้งยังสร้างความสุขให้ทั้งผู้ให้และผู้รับคำพยากรณ์ ทำให้จิตใจของนักพยากรณ์สงบมั่นคงและพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยได้นำเสนอ แนวปฏิบัติ 8 องค์ประกอบ เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาประกอบด้วย 1) สัทธรรม 3 ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม ปริยัติ คือ การรู้ตน รู้ศาสตร์ รู้หลักพุทธธรรม ปฏิบัติ คือการประยุกต์ใช้ความรู้คู่กับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และปฏิเวธ คือ การใคร่ครวญ ทบทวน และวิเคราะห์ตนเองด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง 2) พละ 5 คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา

คือ พื้นฐานองค์ธรรมภายใน โดยเฉพาะ ปัญญา“พุทธปัญญา” ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา (จากการฟังและเรียนรู้) จินตามยปัญญา (จากการคิดพิจารณาโดยแยบคาย) ภาวนามยปัญญา (จากการปฏิบัติภาวนา) องค์ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในการปฏิบัติงานและเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง : มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ศักยภาพตนเอง : มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ : ปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมและการมองโลกในแง่ดี : ให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลงไปกับความลำพองใจ เป็นทรัพยากรที่นำมาพัฒนาได้ 4) การมีพุทธปัญญา โดยใช้ปัญญาเพื่อการตัดสินใจและช่วยเหลือทั้งตนเองและผู้รับบริการ 5) คุณลักษณะของนักพยากรณ์คือ มีสติ, ยอมรับความจริง, คิดบวก, มีเป้าหมายชีวิต, มีเมตตาตัวเองและมีความยืดหยุ่น 6) การสื่อสารเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธคือรับฟังและให้คำแนะนำที่เป็นกลางและมีเมตตา 7) ความเชื่อภายใน เชื่อมั่นในตนเองและในศาสตร์การพยากรณ์การยอมรับความรู้และทักษะในวิชาชีพอย่างไม่งมงาย 8) ความเชื่อภายนอก การสร้างความน่าเชื่อถือและจรรยาบรรณต่อสังคม

จากผลการวิจัยนี้ สามารถอภิปรายเฉพาะประเด็นสำคัญ ข้อค้นพบที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ข้อที่ 1 พบว่า พระพุทธศาสนาได้นำเสนอหลักธรรมเพื่อเสริมพละกำลังทางใจให้มั่นคง ทั้งในทางโลกและทางธรรม ผ่านหลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา เกื้อหนุนให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองทำให้มีความหวังและมองโลกในแง่ดี วิริยะ ความเพียรฝึกฝนทักษะสม่ำเสมอทำให้เกิดความเชื่อมั่นประสิทธิภาพตน สามารถสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาเพื่อแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ สติ ช่วยเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และการควบคุมตนเองให้มองโลกในแง่ดีก่อให้เกิดความหวัง สมาธิ ทำให้จิตจดจ่อ มั่นคง พร้อมรับฟังปัญหาของผู้มาปรึกษาอยากลึกซึ้ง ปัญญา นำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิต โดยพบว่าเมื่อนำมาใช้โดยมีโยนิโสมนสิการในทางกุศลและมีปรโตโฆสะ ทำให้สามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างไม่หวั่นไหวต่อความไม่เที่ยงของโลกธรรม โดยเฉพาะปัญญาพละที่เน้นการใช้โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะเพื่อรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งวิสุทธิมรรคชี้ว่า การเจริญพละ 5 อย่างต่อเนื่องนำไปสู่พระนิพพานและความมั่นคงทางจิตใจ ในทางทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital - PsyCap) โดย HERO โมเดล ประกอบด้วย Hope (ความหวัง) ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้นักพยากรณ์มีเป้าหมายและพร้อมเผชิญความท้าทาย Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง) ที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง Resilience (ความยืดหยุ่นทางใจ) ที่ช่วยให้นักพยากรณ์ปรับตัว

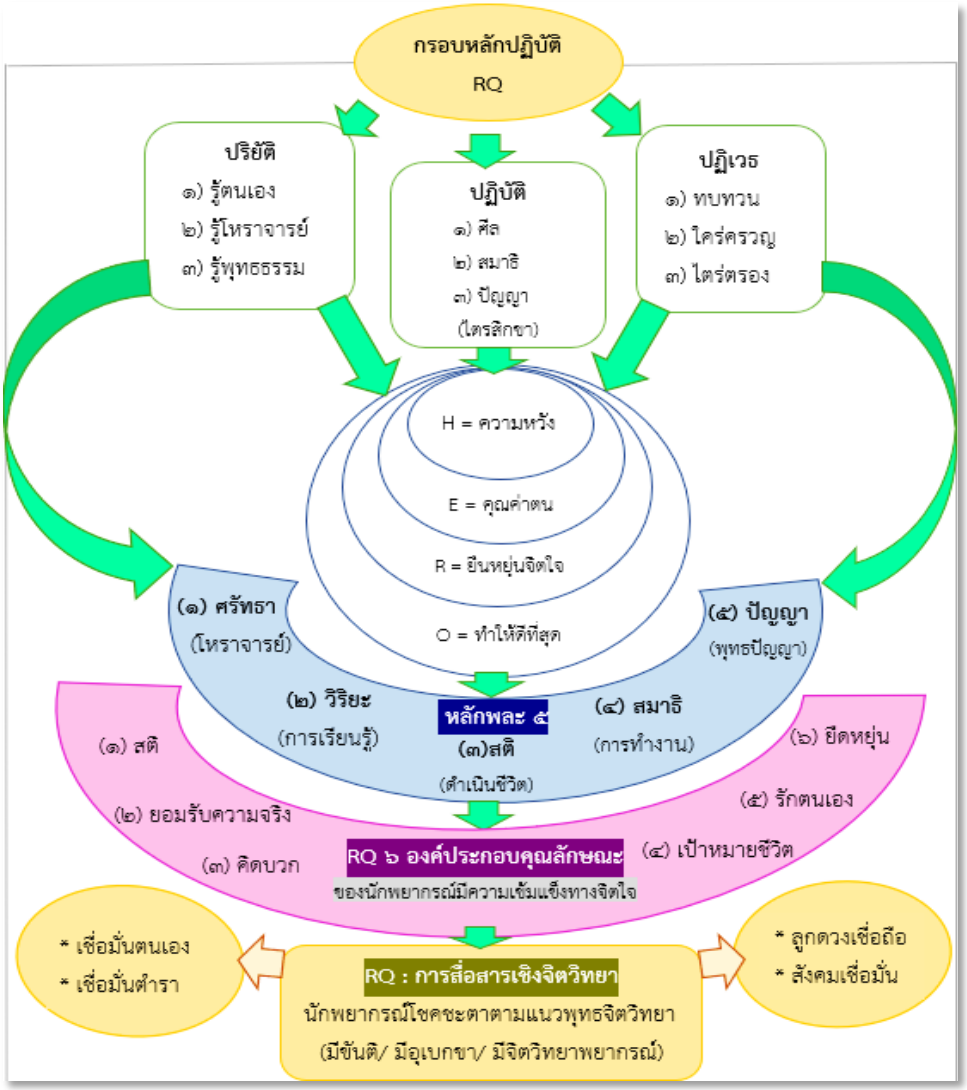
ต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และ Optimism (การมองโลกในแง่ดี) ที่สร้างพลังบวกอย่างมีเหตุผล พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้ตั้งมั่น รู้เท่าทันตนเอง และมีเมตตาต่อผู้อื่น ผ่านการฝึกสติ สมาธิและปัญญา เพื่อให้นักพยากรณ์สามารถวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับผลคำทำนาย พร้อมคุณธรรม เช่น ความกรุณา ความอดทน และการปล่อยวาง เป็นต้น ซึ่งช่วยป้องกันภาระทางใจจากความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา การบูรณาการหลักพละ 5 กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างครบถ้วน ทั้งด้านความมั่นคง ความหวัง ความยืดหยุ่นและปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการประกอบวิชาชีพนักพยากรณ์โชคชะตาอย่างมีคุณธรรม เมตตาและจริยธรรม การพัฒนานี้ไม่เพียงแต่เสริมความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักพยากรณ์ฝึกฝนจนสัมผัสผลแห่งธรรมในระดับจิตใจอย่างแท้จริง ส่งผลให้แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถนำไปใช้ได้จริงและเกิดผลลัพธ์เชิงลึกในการพัฒนาตนเอง

ข้อที่ 2 พบว่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นแนวปฏิบัติในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาโดยบูรณาการหลักพละ 5 กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1. ศรัทธา ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความหวังและมองโลกในแง่ดี 2. วิริยะ ส่งเสริมความเพียรฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่อง สร้างความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพตน และความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาโดยไม่ย่อท้อ 3. สติ ช่วยเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมตนเอง ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีและความหวัง 4. สมาธิ ทำให้จิตจดจ่อมั่นคงและพร้อมรับฟังปัญหาผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง 5. ปัญญา นำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิตโดยใช้โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ดังงานวิจัยของ ธันยพร กริชติทายาวุธ (2564) ได้ยืนยันว่า โปรแกรมบูรณาการพละ 5 กับการคิดเชิงบวกช่วยเพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่การเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสนาในระดับปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เสริมความมั่นคงทางใจและการรับผิดชอบในวิชาชีพนักพยากรณ์ การศึกษาของ พระโสภณวชิรวาท (2566) ระบุรูปแบบเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพรหมบัณฑิต ในหลักพุทธจิตวิทยาที่ครอบคลุมการเตรียมความพร้อม การปฏิบัติการเผยแผ่และการหวังผลด้านสังคม ซึ่งเหมาะสมกับการพัฒนาแนวทางเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักพยากรณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ เช่น ความรักและศรัทธาในอาชีพ กำลังใจและพลังสนับสนุน เป็นต้น สอดคล้องกับมิติความยืดหยุ่นตามโมเดล HERO การสร้างกุศลและเจตจำนงช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึง สมาธิที่ช่วยฟังและให้คำปรึกษาอย่างเป็นกลางและรับผิดชอบ ข้อค้นพบนี้เน้นว่า สมาธิไม่ใช่เพียงเครื่องมือทาง

ศาสนา แต่เป็นทักษะวิชาชีพที่ยกระดับภาพลักษณ์นักพยากรณ์จาก “ผู้ทำนาย” สู่ “ผู้ให้คำปรึกษาทางใจ” ที่มีความรู้ความเข้าใจตามพุทธจิตวิทยาและเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณลักษณะภายใน ส่งเสริมความเข้มแข็งอย่างแท้จริง ในส่วนของงานวิจัยต่างประเทศ เช่น Rutter (1979) และ Cheung et al. (2011) พบว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมีความสามารถในการปรับตัวและพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีทุนต่ำจะเสี่ยงต่อความเหนื่อยหน่ายและความไม่พึงพอใจ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักพละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านกระบวนการเรียนรู้ครบ 3 ระดับ คือ ปริยัติ (เรียนรู้) ปฏิบัติ (ฝึกฝน) และปฏิเวธ (เข้าถึงผลในจิตใจ) เป็นหัวใจสำคัญที่สร้างรากฐานจิตใจมั่นคง มีสติ ขันติ เมตตากรุณา สมาธิ และสัมมาทิฏฐิ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อผู้รับคำพยากรณ์และสังคมอย่างยั่งยืน ตอบโจทย์การพัฒนาความเข้มแข็งภายในที่จำเป็นต่อการปรับตัวในยุคปัจจุบันอย่างแท้จริง

ข้อที่ 3 พบว่า แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ จากการเรียนรู้และปฏิบัติไตรสิกขา เช่น การรักษาศีล ฝึกสมาธิ สติปัฏฐาน พร้อมโยนิโสมนสิการ เป็นต้น ช่วยพัฒนาปัญญา รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ สร้างบรรยากาศแห่งความเมตตาและความเข้มแข็งทางจิตใจร่วมกับหลักพละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ Luthans et al. (2007) สนับสนุนว่า ทุนจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี ส่งเสริมความสามารถในการทำงานและการปรับตัวของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ เน้นย้ำว่า การใช้พุทธธรรมเป็นแก่นและจิตวิทยาเป็นกรอบสนับสนุน ทำให้แนวทางนี้มีความน่าเชื่อถือและปฏิบัติได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล วิชัยอัชชะ (2563) ที่พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา เช่น ความเชื่อในกรรมและพระพุทธเจ้า เป็นต้น เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์มีความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1977) ที่ให้ความหมายว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จ การบูรณาการหลักพละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) กับทุนจิตวิทยาเชิงบวก (HERO Model) ผ่านกระบวนการไตรสิกขา (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นคงภายใน ทำให้นักพยากรณ์มีสมาธิ สติและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการประกอบวิชาชีพอย่างมีคุณธรรมและได้รับความน่าเชื่อถือในสังคม

องค์ความรู้จากงานวิจัย



ภาพที่ 1 แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

1. การศึกษาแนวคิดและทฤษฎี งานวิจัยพบว่าหลักธรรม พละ 5 (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา) และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง, การรับรู้ศักยภาพตนเอง, การมองโลกในแง่ดี, ความยืดหยุ่น) สามารถนำมาใช้ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาได้

2. การวิเคราะห์แนวปฏิบัติ พบว่า การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน ได้แก่ 1) สัทธรรม 3 ปริยัติ (การศึกษา), ปฏิบัติ (การลงมือทำ), และปฏิเวธ (ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ) 2) พละ 5 ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก: ความหวัง, ความเชื่อมั่นในตนเอง, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, และการมองโลกในแง่ดี 4) การมีพุทธปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและผู้รับบริการ 5) คุณลักษณะของนักพยากรณ์ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจคือ มีสติ, ยอมรับความจริง, คิดบวก, มีเป้าหมายชีวิต, มีเมตตาตัวเอง และมีความยืดหยุ่น 6) การสื่อสารเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธ ใช้หลักการสื่อสารที่เหมาะสม 7) ความเชื่อภายใน มีความเชื่อต่อตนเองและศาสตร์การพยากรณ์ 8) ความเชื่อภายนอก คือ ได้รับความเชื่อมั่นจากผู้รับบริการและสังคม

3. การนำเสนอแนวปฏิบัติ การวิเคราะห์แนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาพบว่า ประกอบด้วย 4 ประการหลัก ดังนี้ 1) ความรักและความศรัทธาในอาชีพคือ เห็นคุณค่าในงานของตนที่ได้ช่วยเหลือและชี้ทางให้ผู้อื่น 2) พลังใจที่เข้มแข็ง เกิดจากกำลังใจและพลังสนับสนุนที่ช่วยให้จิตใจมั่นคง 3) การสร้างกุศลและเจตจำนงที่บริสุทธิ์คือ การทำความดีและมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง 4) สมาธิในการปฏิบัติงานคือ การมีสมาธิจดจ่อกับผู้ที่มาขอคำปรึกษาและเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมั่นคง นอกจากนี้ ยังค้นพบคุณลักษณะ 4 ประการ ที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ 1) การมีจิตวิญญาณทำให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต 2) การมีศีลงดงามช่วยควบคุมพฤติกรรมและสร้างความสงบภายในจิตใจ 3) การมีคุณธรรมภายในและจริยธรรมภายนอกโดย การมีคุณงามความดี ความถูกต้อง ซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ 4) การมีเมตตาคือ การมีพลังใจเชิงบวกต่อทั้งผู้ให้และผู้รับ และเกื้อหนุนประโยชน์ร่วมกัน เกิดประโยชน์ 5 มิติ 1) สติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) ขันติ รับมืออย่างสงบและอดทน 3) เมตตาและกรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่น 4) สัมมาทิฏฐิ พื้นฐานความถูกต้องตามหลักเหตุและผล 5) การรู้จักตน ตระหนักรู้หน้าที่ ให้คำแนะนำอย่างเป็นกลางและยึดกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เข้มแข็งและดำรงตนในอาชีพด้วยคุณธรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ด้านทรัพยากรบุคคล : นำแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อพัฒนานักพยากรณ์ให้มีศักยภาพทางวิชาชีพ มีคุณธรรม จริยธรรมและสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้รับบริการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง : กรมสุขภาพจิต กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ สมาคมโหรแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ และสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้อง

2) ด้านพัฒนานวัตกรรม : นำแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจไปพัฒนาเป็นนวัตกรรม หรือแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้เป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักพยากรณ์ในระยะยาว

3) ด้านการศึกษา : พัฒนาแนวปฏิบัติดังกล่าวให้เป็นชุดฝึกอบรมสำหรับนักพยากรณ์ นักศึกษา หรือผู้สนใจ เพื่อปลูกฝังจิตวิญญาณนักพยากรณ์และเสริมความสุขในการทำงานด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง: กรมสุขภาพจิต, กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ออกแบบเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยวัดผลก่อน–หลัง และติดตามผลระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์

2) ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่น เช่น นักจิตวิทยา ที่ปรึกษา หรือพระสงฆ์ เพื่อหาความเหมือน–แตกต่าง และนำผลไปประยุกต์ในระดับที่กว้างขึ้น

3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักพยากรณ์ในระดับนานาชาติ เพื่อเข้าใจมิติทางวัฒนธรรม และบูรณาการแนวทางสู่การพัฒนาศักยภาพเชิงปัจเจกบุคคล

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กำหนดมาตรฐานวิชาชีพนักพยากรณ์ โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพภายใน สร้างความน่าเชื่อถือ และยกระดับความรับผิดชอบต่อสังคม

2) ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักพยากรณ์โชคชะตา ให้มีคุณลักษณะตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการให้คำปรึกษาอย่างมีคุณภาพ

3) จัดอบรมพัฒนาทักษะด้านการให้คำปรึกษา พร้อมประยุกต์ใช้เทคโนโลยีทันสมัยและสร้างรูปแบบใหม่ให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก

รายการอ้างอิง

กิตติทัต แสงส่ง. (2566). *ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาทางจิตวิทยา: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

จิรัฏฐ์ จิตอรุโณทัย. (2565). *ปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่กรมศุลกากรที่เกี่ยวข้องกับงานด้านพิกัดอัตราศุลกากร* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ธันยพร กริชติทายาวุธ. (2564). *ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการที่มีต่อพละ 5 และการคิดเชิงบวกต่อความเจริญงอกงามในตนเองและสุขภาวะทางใจของสมาชิกสมาคมอาสาสมัครไทย* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

นภัทร์ แก้วนาค. (2548). *เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : อักษรวัฒนา.

พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุญโญ (ศรีวิชัย). (2563). *พละ 5 (ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ) และการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม. วารสารรอยแก่นสาร, 5*(2), 170.

พระโสภณวชิรวาที (อาทิตย์ อตฺถเวที). (2566). *รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามแนวพุทธจิตวิทยาของพระพรหมบัณฑิต (ประยุทธ์ ธมฺมจิตฺโต)* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22: พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อินทรียสังยุต (พละสังยุต)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุวิมล วิชัยอัชชะ. (2563). *ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความเชื่อทางโหราศาสตร์ ของพุทธศาสนิกชน* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย). พระนครศรีอยุธยา.

อนุรัตน์ อนันทนาธร. (2559). *ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจภูธรภาค 2* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

ไทยรัฐออนไลน์. (2565, 25 สิงหาคม). *พฤติกรรม “ความเชื่อเหนือเหตุผล” ของคนไทย กว่า 75% เชื่อในโหราศาสตร์โดยเฉพาะกลุ่มเจนวาย*. สืบค้น 6 มีนาคม 2568, จาก https://www. thairath.co.th/Lifestyle/life/2481670

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cheung, F., Tang, C. S. K., & Tang, S. (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among school teachers in China. *International Journal of Stress Management, 18*(4), 348–371.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541–572.

Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. London, England: Harvard University Press.

รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Competency Development Model of Medical Device Sales Representatives for Enhancing Happiness Based on Buddhist Psychology

สุชาดา ธนาวิบูลเศรษฐ[1], **กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์**[2], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3] และ **นภัทร์ แก้วนาค**[4]
Suchada Tanaviboonsate[1], **Kamalas Phoowachanathipong**[2], **Maytavee Udomtamanupab**[3] and **Naputr Gewnak**[4]
Suchada.pw@gmail.com, Kamalas2013@gmail.com and Laocup@gmail.com

Received: September 13, 2025
Revised: October 08, 2025
Accepted: October 28, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรคและแนวคิดสมรรถนะตามหลักจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่พัฒนาผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข 2. สังเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะเพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะดังกล่าว ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 49 รูป/คน ได้แก่ผู้แทนขายฯ หัวหน้าทีม ผู้บริหาร ลูกค้าและผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยาและธุรกิจเครื่องมือแพทย์ โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง รวมทั้งการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 12 คน และการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ จำนวน 11 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา เทคนิค 6C และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[4] อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Program Advisor, Graduate Studies, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาของผู้แทนขายเผชิญการแข่งขันสูง ความกดดันด้านยอดขาย และแรงกดดันด้านจริยธรรม ซึ่งส่งผลต่อความเครียดและการขาดสมดุลชีวิตการทำงาน 2. สังเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายฯ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบคือ สมรรถนะ 5 ด้าน หลักธรรมพุทธศาสนา (อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4) หลักจิตวิทยาเชิงบวก PERMA และทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ พื้นฐานองค์กร การบริหารงานขายและการเสริมสร้างความสุข และ 3. ผลที่ได้คือ รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะทางพุทธจิตวิทยา 9 ด้าน หรือ HEART Model ซึ่งเน้นการสร้างสมรรถนะควบคู่กับการสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยผู้แทนขายจะมีความสุขเมื่อมีความหมายในงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและลูกค้าและสามารถรักษาสมดุลชีวิตได้ โดยเฉพาะการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา

คำสำคัญ : สมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์, การเสริมสร้างความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This study aims to 1. examine the current conditions, problems, obstacles, and competency concepts integrating psychology and Buddhist principles that foster success and happiness among medical device sales representatives; 2. synthesize the components of competency development to enhance well-being through Buddhist psychology; and 3. propose a developmental model for such competencies. A qualitative research approach was utilized, collecting data via in-depth interviews with 49 key informants, comprising sales representatives, team leaders, executives, clients, and experts in Buddhism, Buddhist psychology, and the medical device business. Purposive sampling was employed, supplemented by a focus group discussion with 12 experts and a special expert panel with 11 participants. Data analysis involved content analysis, the 6C technique, and triangulation for validation.

Findings indicated that 1. sales representatives face intense competition, sales targets pressure, and ethical dilemmas, resulting in stress and work–life imbalance; 2. six synthesized components for competency development include five core competencies, Buddhist principles (Iddhipada 4 and Brahmavihara 4), positive psychology via the PERMA model, Maslow's motivation theory, organizational foundations, sales management, and happiness promotion; and 3.

the resulting HEART Model, encompassing nine dimensions of Buddhist psychology-based competency development, emphasizes concurrent enhancement of competencies and sustainable happiness. Sales representatives attain happiness when deriving meaning from work, cultivating positive relationships with colleagues and clients, and maintaining life balance—particularly through ongoing emotional intelligence development and holistic self-growth in body, mind, and wisdom.

Keywords: Medical Device Sales Representative Competency, Happiness Enhancement, Buddhist Psychology

บทนำ

อุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์เป็นหนึ่งในภาคธุรกิจยุทธศาสตร์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อระบบสาธารณสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งยังเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจและนวัตกรรมทางการแพทย์ของประเทศด้วย ข้อมูลจาก Global Market Insights (2023) ระบุว่า มูลค่าตลาดเครื่องมือแพทย์ทั่วโลกอยู่ที่กว่า 500,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐและคาดว่าจะเติบโตเฉลี่ยร้อยละ 5–6 ต่อปีในช่วงปี 2023–2030 ขณะที่ตลาดเครื่องมือแพทย์ในประเทศไทยตามรายงานของสำนักงานส่งเสริมการลงทุน (BOI, 2022) มีมูลค่ากว่า 60,000–70,000 ล้านบาทต่อปีและเติบโตเฉลี่ยร้อยละ 4.8 ต่อปีในช่วง พ.ศ. 2561–2566 ในช่วงปี 2566–2568 อุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์ของประเทศไทยมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยคาดว่ามูลค่าการจำหน่ายภายในประเทศจะขยายตัวเฉลี่ยร้อยละ 5.5–7.0 ต่อปี ขณะที่มูลค่าการส่งออกเติบโตเฉลี่ยร้อยละ 6.5–7.5 ต่อปี (วิจัยกรุงศรี, 2566)

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ภายในปี พ.ศ. 2573 โดยคาดว่าประชากรอายุเกิน 60 ปีจะมีสัดส่วนเกิน ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) อีกทั้งรัฐบาลได้ดำเนิน นโยบาย Thailand Medical Hub เพื่อผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub of Asia) ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) ที่มุ่งเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันทางเศรษฐกิจของประเทศอย่างยั่งยืน อุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์จึงมีบทบาทสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของประชาชนส่งผลให้ความต้องการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับการรักษาและดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

บทบาทของผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ (Medical Device Sales Representatives) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กรและความปลอดภัยของผู้ป่วย เนื่องจากต้องทำหน้าที่มากกว่าการขายผลิตภัณฑ์ แต่ยังต้องเป็นที่ปรึกษาทางเทคนิค ถ่ายทอดความรู้การใช้งานเครื่องมือแก่แพทย์ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึง เข้าร่วมสนับสนุนการผ่าตัดจริงในห้องผ่าตัด การฝึกอบรมการใช้ผลิตภัณฑ์ และการดูแลผลลัพธ์ของผู้ป่วย จึงเป็นอาชีพที่ต้องการทั้งความรู้เชิงลึกด้านผลิตภัณฑ์ ความสามารถด้านการสื่อสารและคุณธรรมด้านจริยธรรม อย่างไรก็ตาม ผู้แทนขายต้องเผชิญกับแรงกดดันจากเป้าหมายยอดขายสูง การแข่งขันในตลาดที่รุนแรง และกฎระเบียบการขายที่เข้มงวด เช่น ระบบ e-Bidding และข้อกำหนดด้านจริยธรรมการขาย (Compliance Regulation) เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียด ความพึงพอใจและความสุขในการทำงาน

บริบทเชิงพื้นที่ การวิจัยนี้มุ่งศึกษาบริษัทเครื่องมือแพทย์ข้ามชาติ (Multinational Corporations: MNCs) ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งเป็นศูนย์กลางของสำนักงานประจำประเทศไทยของบริษัทข้ามชาติรายใหญ่ เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และยุโรป เป็นต้น โดยเลือกบริษัทข้ามชาติที่มีมูลค่าการขายต่อปีไม่ต่ำกว่า 1,000 ล้านบาท การเลือกกลุ่มบริษัท MNCs มีเหตุผลทางวิชาการ เพราะเป็นองค์กรที่มีระบบการพัฒนาสมรรถนะและจรรยาบรรณวิชาชีพชัดเจนตามมาตรฐานสากล และมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดเทคโนโลยี การพัฒนาทักษะบุคลากรและการยกระดับคุณภาพการขายในตลาดไทย (Krungsri Research, 2023)

การเลือกศึกษาบริษัทข้ามชาติ (MNCs) มีเหตุผลสำคัญทางวิชาการ เนื่องจากบริษัทเหล่านี้เป็นผู้นำในอุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์ที่มีระบบการบริหารทรัพยากรบุคคลและการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายตามมาตรฐานสากล อีกทั้ง ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการบูรณาการความรู้ทางเทคโนโลยี การจัดการเชิงกลยุทธ์และจริยธรรมในวิชาชีพ ซึ่งสามารถใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนาศักยภาพผู้แทนขายในองค์กรไทยให้สอดคล้องกับบริบทโลก การศึกษาบริษัทข้ามชาติ จึงมีคุณค่าทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ เพราะช่วยให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาสมรรถนะที่ยั่งยืนและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ดังกล่าวเพื่อยกระดับอาชีพผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ไทยให้เป็นวิชาชีพที่มีคุณค่าและจริยธรรม

งานวิจัยในประเทศ (พนัทเทพ ณ นคร และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, 2563) พบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักขายประสบความสำเร็จและมีความสุขในการทำงาน ได้แก่ ความรู้และทักษะในงานขาย ทัศนคติเชิงบวกและการยึดมั่นในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 และ พรหมวิหาร 4 ซึ่งช่วยเสริมสร้างทั้งแรงจูงใจ ความมุ่งมั่นและความสุขทางจิตใจ นอกจากนี้ แนวคิดจาก จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman (2002) โดยเฉพาะ PERMA Model และทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow (1954) สามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจและความสมดุลชีวิตในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิผล

จากบริบทดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญ เนื่องจากมุ่งศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรคของการทำงานผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ในประเทศไทย โดยเฉพาะในเขตที่เป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมทางการแพทย์ เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะเชิงบูรณาการ ที่ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทัศนคติและคุณธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา พร้อมนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology Competency Development Model) ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล องค์กรและสังคมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้แทนขายและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์ไทยอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค แนวคิดสมรรถนะตามหลักจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่พัฒนาผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข
2. เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะของผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องควบคู่กับการเก็บข้อมูลเชิงประสบการณ์จริงจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth Interview) ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งสิ้น 49 คน ประกอบด้วย ผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ จำนวน 20 คน ผู้จัดการฝ่ายขายหรือหัวหน้าผู้แทนขาย จำนวน 10 คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการฝ่ายขายหรือผู้จัดการประจำประเทศไทย จำนวน 5 คน บุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นลูกค้า (แพทย์และพยาบาล) จำนวน 5 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจเครื่องมือแพทย์ 3 คน สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) มีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 คน แบ่งเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจการขายและธุรกิจเครื่องมือแพทย์ 5 คน เพื่อร่วมตรวจสอบ

ความถูกต้องของร่างรูปแบบและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 11 คน แบ่งเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจการขายและธุรกิจเครื่องมือแพทย์ 5 คนเพื่อยืนยันความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนา

ขอบเขตการศึกษา การเก็บข้อมูลมุ่งเน้นไปที่บริษัทเครื่องมือแพทย์ข้ามชาติ 4 แห่งในประเทศไทย ที่มีมูลค่าการขายต่อปีไม่ต่ำกว่า 1,000 ล้านบาท ครอบคลุมกลุ่มผู้แทนขาย ผู้จัดการฝ่ายขาย ผู้บริหาร และลูกค้าบุคลากรทางการแพทย์

เครื่องมือวิจัย เครื่องมือวิจัยหลักคือแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) ซึ่งจัดทำขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมประเด็นสมรรถนะ ความท้าทายในการทำงาน ปัจจัยความสำเร็จ ความสุขและหลักธรรมทางพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์กรอบแนวคิด ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 49 คน จัดการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) จำนวน 12 คน เพื่อปรับปรุงและตรวจสอบร่างรูปแบบดำเนินการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 11 คน เพื่อยืนยันความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับเทคนิคการสังเคราะห์ 6C (1 Concept (มโนทัศน์) กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ 2. Contents สรุปประเด็นสำคัญ 3. Classify ทำการจำแนกกลุ่มเนื้อหา จัดกลุ่มระบบข้อมูล แยกองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบของข้อมูล 4. Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่ จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่ 5. Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัย กำหนดกรอบความสัมพันธ์ของประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุผล เชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภูมิ 6. Communication การแปลความ ตีความข้อมูล อธิบายความหมายของกรอบการคิดอธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัย สรุปความเป็นความรู้ใหม่) และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านแหล่งข้อมูล วิธีการและผู้วิจัย

ผลการวิจัย

ข้อค้นพบสำคัญซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาอุปสรรคในการทำงานของผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์สะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายที่รุนแรงในสภาพแวดล้อมธุรกิจปัจจุบัน ผู้แทนขายต้องรับมือกับการแข่งขันจากทั้งบริษัทข้ามชาติและผู้ผลิตท้องถิ่น แรงกดดันจากยอดขายที่สูงขึ้นทุกปี รวมถึงข้อกำหนดด้านกฎระเบียบ เช่น การจัดซื้อจัดจ้าง

แบบ e-Bidding และข้อจำกัดด้านงบประมาณของโรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดภาระงานหนัก ความเครียดสูงและภาวะขาดสมดุลชีวิตการทำงาน อีกทั้งยังเผชิญแรงกดดันด้านจริยธรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน อย่างไรก็ตาม ผู้แทนขายหลายคนยังคงยึดมั่นในแรงบันดาลใจจากการได้ช่วยเหลือผู้ป่วยและสนับสนุนทีมแพทย์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้พวกเขายังคงมีความภาคภูมิใจและความหมายในอาชีพของตน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสังเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะที่สำคัญต่อการพัฒนาผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จและความสุขของผู้แทนขายต้องอาศัยการบูรณาการสมรรถนะหลายด้าน โดยประกอบด้วย 6 มิติหลัก ได้แก่ (1) สมรรถนะพื้นฐาน 5 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะส่วนบุคคล อุปนิสัยและการจัดการ (2) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 ซึ่งช่วยเสริมสร้างแรงขับภายใน ความเมตตา และความสมดุลทางใจ (3) หลักจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model ของ Seligman ที่เน้นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ (4) ทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow ที่ชี้ถึงความต้องการทั้งด้านวัตถุและการเติมเต็มศักยภาพ (5) พื้นฐานขององค์กร เช่น วัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุน การดูแลจากผู้นำและการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง และ (6) การเสริมสร้างความสุขผ่านการรักในงานขาย การจัดการอารมณ์ ทัศนคติเชิงบวกและการยึดมั่นในจริยธรรม ปัจจัยเหล่านี้ เมื่อนำมาสังเคราะห์ร่วมกัน แสดงให้เห็นว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะทางเทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยคุณภาพจิตใจและแรงบันดาลใจควบคู่กันไปด้วย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิจัยได้นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการบูรณาการ รูปแบบสมรรถนะทางพุทธจิตวิทยา 9 ด้าน (9P Buddhist Psychology Competency Model) ได้แก่ การมีความรู้ผลิตภัณฑ์ เข้าใจผลิตภัณฑ์เชิงลึกและการใช้งานอย่างถูกต้อง (Product Mastery), การวางแผนการขายอย่างมีกลยุทธ(Planning with Strategies) ความรู้การทำงานตามหลักจริยธรรมและการนำความรู้ไปใช้งานได้จริง (Practical and Compliance) การสร้างความสัมพันธ์และร่วมมือกับลูกค้า (Partnership with Customer) การจัดลำดับความสำคัญของงานและชีวิตอย่างมีสติและสมดุล (Priority Setting) สมรรถนะเชิงจิตวิทยาด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) ให้ความสำคัญกับผู้ป่วย (Patient First) การมุ่งพัฒนาและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและการมองโลกเชิงบวก (Positive and Growth Mindset) และความรักในอาชีพผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ (Passion) เป็นกรอบสมรรถนะที่ตอบสนองความต้องการของผู้แทนขายในปัจจุบัน ครอบคลุมปัจจัยสำคัญสำหรับทั้งความสำเร็จในอาชีพ

และความสุขส่วนตัว เข้ากับรูปแบบการพัฒนาผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์หัวใจพุทธจิตวิทยา (HEART Model) ชื่อ HEART Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งสมรรถนะทางอาชีพและการสร้างความสุขที่ยั่งยืน

HEART ประกอบด้วย H (Holistic Competency) การมีสมรรถนะรอบด้าน E (Emotional Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ A (Attitude & Ethics) การมีทัศนคติเชิงบวกและยึดมั่นในจริยธรรม R (Relationship & Resilience) การสร้างความสัมพันธ์และความยืดหยุ่นทางใจ และ T (Transformative Practice) การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งด้านกาย จิตใจและปัญญา โดยมีแนวทางการพัฒนา 4 ข้อได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกสติ สมาธิ เพื่อเพิ่มสมาธิ ลดความเครียด เพิ่มการรับรู้อารมณ์และการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยองค์กรจัดให้มีการให้ความรู้และปฏิบัติทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง 2) การอบรมเรื่องการพัฒนาสมรรถนะตามรูปแบบสมรรถนะ 9 ด้าน (9P Competency Model) องค์กรจัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถนะ9 ด้าน (9P Competency Model) เพื่อให้ความรู้และการนำไปพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ 3) การอบรมการขายเชิงกลยุทธ์ (Strategic Sales Management Framework) เป็นการจัดแนวกระบวนการขายในขั้นตอนปฏิบัติการสอดคล้องกับกลยุทธ์การขาย มีการวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์ (Positioning) การกำหนดเป้าหมาย(Targeting) และแนวทางการสร้างมูลค่า(Value creation approach) เพื่อสร้างระบบการขายครบวงจร และ 4) ระบบพี่เลี้ยง (Mentoring) การจับคู่พี่เลี้ยงที่มีประสบการณ์ เพื่อให้คำแนะนำและสะท้อนผลการทำงานและสร้างแรงบันดาลใจ รูปแบบนี้ได้รับการตรวจสอบและยืนยันความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยาและธุรกิจเครื่องมือแพทย์ว่า สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคลและองค์กร โดยช่วยให้ผู้แทนขายสามารถพัฒนาศักยภาพของตนควบคู่กับการสร้างสมดุลชีวิตและความสุขภายใน อันเป็นรากฐานของความยั่งยืนทั้งในมิติบุคคลและองค์กร ดังภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์
เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา” พบว่า ผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ในประเทศไทยยังคงเผชิญแรงกดดันสูงจากการแข่งขันในตลาด การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีทางการแพทย์ และข้อกำหนดด้านจริยธรรมในการขาย ซึ่งส่งผลต่อความเครียด ความเหนื่อยล้า และการขาดสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work–Life Balance) ปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ DeTienne et al. (2021) ที่ชี้ว่าบุคลากรด้านการขายในอุตสาหกรรมสุขภาพต้องเผชิญกับแรงกดดันสูงจากการปฏิบัติตามกฎระเบียบและการคงไว้ซึ่งจริยธรรมทางการขายภายใต้เป้าหมายยอดขายที่เข้มงวด

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ McClelland (1973) ที่ระบุว่าสมรรถนะ (Competency) เป็นคุณลักษณะภายในที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ในการทำงาน และต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและแรงจูงใจภายใน ซึ่งในบริบทของผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ การพัฒนาสมรรถนะจึงควรครอบคลุมทั้งความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skills) และทัศนคติ (Attitudes) หรือ KSA Framework ร่วมกับการพัฒนาด้านจิตใจและคุณธรรม และผลการศึกษาพบว่า สมรรถนะทางพุทธจิตวิทยา 9 ด้าน (9P Buddhist Psychology Competency Model) และ รูปแบบ HEART Model (Holistic Knowledge, Emotional Intelligence, Authentic Character, Resilient Mindset, Transformative Practice) เป็นกรอบแนวคิดที่สะท้อนการพัฒนาเชิงองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด PERMA Model ของ Seligman (2002) ที่อธิบายว่า ความสุขในการทำงานเกิดจากองค์ประกอบหลัก ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship) ความหมายของงาน (Meaning) การมีส่วนร่วม (Engagement) และความสำเร็จ (Accomplishment) และสอดคล้องกับการศึกษาของ พนัทเทพ ณ นคร และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ (2563) ที่ชี้ว่า ผู้แทนขายที่ยึดหลัก อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จะสามารถพัฒนาความเพียร ความรับผิดชอบและความรักในอาชีพ ส่งผลให้เกิดความสุขและแรงจูงใจภายใน

ในส่วนของสมรรถนะด้าน “Resilience” หรือความยืดหยุ่นทางใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของโมเดลนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Youssef-Morgan & Luthans (2015) ที่พบว่าความยืดหยุ่นทางใจช่วยเพิ่มความผูกพันในงาน (Work Engagement) และความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน รวมทั้งสนับสนุนผลการศึกษาของ Southwick & Charney (2018) ที่ชี้ว่าความยืดหยุ่นสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสติ (Mindfulness) การมองโลกในแง่บวก (Positive Reappraisal) และการมีเป้าหมายที่มีความหมาย ซึ่งเหมาะสมกับลักษณะงานขายเครื่องมือแพทย์ที่เต็มไปด้วยแรงกดดันและความไม่แน่นอนสูง

ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1998) ที่ระบุว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และสอดคล้องกับงานของ นันทพร จงสุขกิจพานิช (2561) ที่พบว่านักขายที่ประสบความสำเร็จต้องมีความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ควบคุมอารมณ์ (Self-regulation) และเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งช่วยให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าและทีมงาน

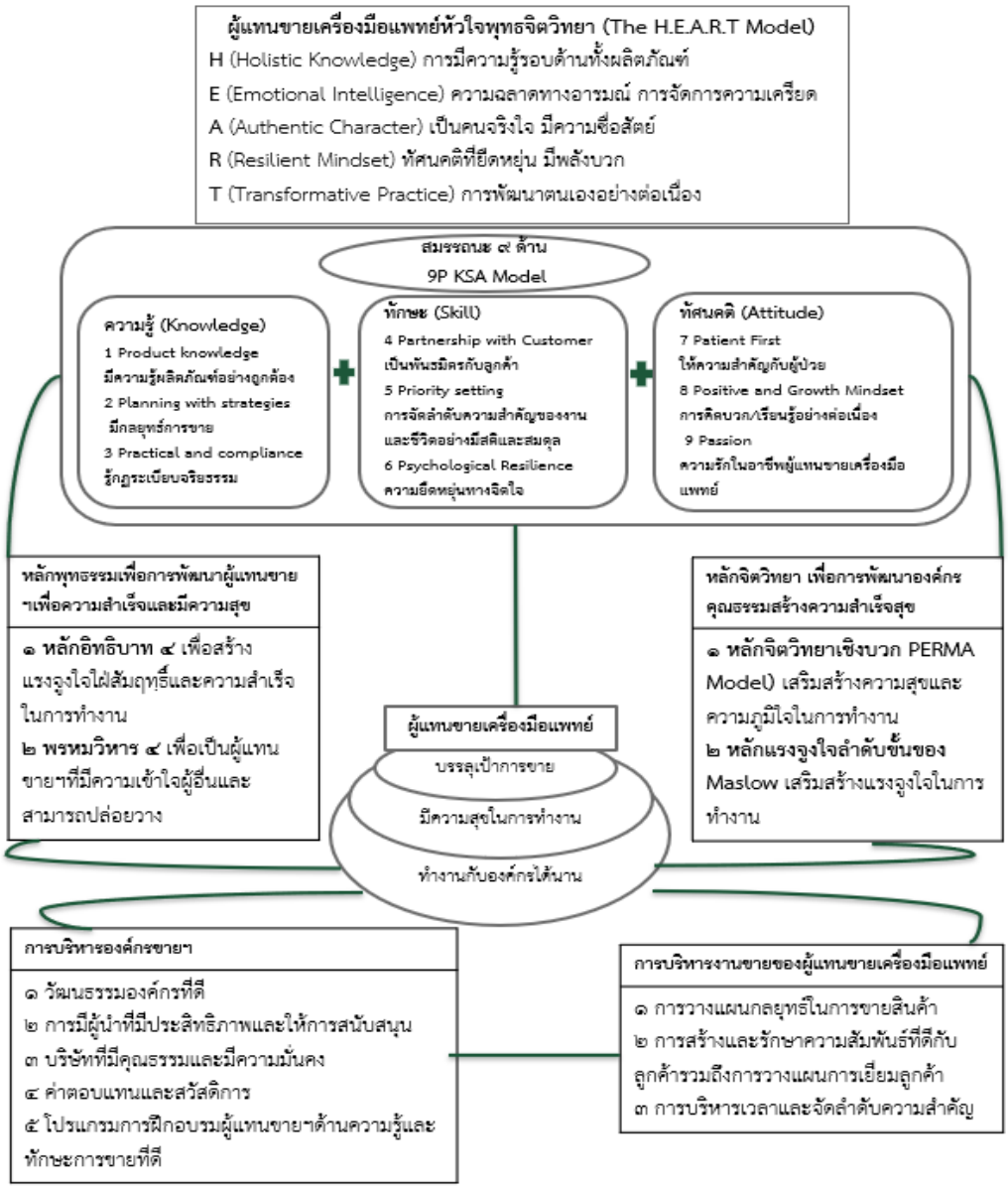
ในมิติของแรงจูงใจ ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Maslow (1954) ที่เสนอว่า มนุษย์มีความต้องการตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงการเติมเต็มศักยภาพสูงสุด (Self-actualization) โดยผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ต้องการทั้งความมั่นคงทางเศรษฐกิจและความหมายในงาน ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “ฉันทะ” ในอิทธิบาท 4 ที่เป็นแรงขับภายในให้เกิดความเพียรและความสุขในการทำงาน

เมื่อพิจารณาในเชิงบูรณาการ เห็นว่าผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ จิรชฎา เชียงกูล (2561) ที่กล่าวว่า การบูรณาการหลักพุทธศาสนากับจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม และยังสนับสนุนผลการศึกษาของ กนกนุช นิยนันท์ และคณะ (2562) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการพัฒนาบุคลากรช่วยเพิ่มแรงจูงใจและประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูง เพราะช่วยเสริมสร้างสมรรถนะทางอาชีพควบคู่กับการพัฒนาความสุขทางใจอย่างยั่งยืน อันเป็นแนวทางที่ตอบโจทย์ทั้งความสำเร็จทางธุรกิจ (Business Success) และความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychological Well-being) ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาองค์กรและบุคลากรในอุตสาหกรรมเครื่องมือแพทย์ไทยอย่างยั่งยืน การพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาไม่เพียงเป็นแนวทางใหม่ของการบริหารบุคลากรในอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขันสูงเท่านั้น แต่ยังเป็นการยกระดับอาชีพนี้ให้มีคุณค่าเชิงจริยธรรมและคุณค่าทางจิตใจ โดยสร้างความสมดุลระหว่าง “ความสำเร็จทางธุรกิจ (Business Success)” และ “ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychological Well-being)” ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล องค์กรและสังคม

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา” สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในหลากหลายระดับ ในระดับบุคคล ผู้แทนขายสามารถใช้ รูปแบบสมรรถนะทางพุทธจิตวิทยา 9 ด้าน และรูปแบบการพัฒนาผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์หัวใจพุทธจิตวิทยา (HEART Model) HEART Model เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้ดังภาพที่ 2 นี้



ภาพที่ 2 สมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์เพื่อเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

งานวิจัยนี้นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ว่าด้วยการพัฒนาสมรรถนะผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ภายใต้กรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยา โดยผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าความสำเร็จและความสุขในการทำงานเกิดจากการบูรณาการทั้ง สมรรถนะด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เข้ากับ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่

คุณลักษณะผู้แทนขายหัวใจพุทธจิตวิทยา ผู้แทนขายที่มีความรู้รอบด้าน เข้าใจการแพทย์และลูกค้า สามารถจัดการอารมณ์ได้ มีความซื่อสัตย์จริงใจ คิดเชิงบวก ยืดหยุ่นต่อแรงกดดันและมุ่งพัฒนาตนเองทั้งกาย จิตและปัญญา ถือเป็นรากฐานสำคัญของความสำเร็จและความสุขอย่างยั่งยืน

สมรรถนะหลัก 3 ด้าน ความรู้ (Knowledge): ความรู้เชิงลึกด้านผลิตภัณฑ์ การวางแผนกลยุทธ์ และการปฏิบัติงานตามหลักจริยธรรม ทักษะ (Skills) : การสร้างสัมพันธ์กับลูกค้า การจัดลำดับความสำคัญ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทัศนคติ (Attitudes) : การยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง การคิดเชิงบวกและใฝ่เรียนรู้และความรักในอาชีพ

หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ประยุกต์ใช้ อิทธิบาท 4 เพื่อเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาจิตใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์

PERMA Model ของ Seligman เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow เพื่อทำความเข้าใจแรงจูงใจ Resilience เพื่อเสริมพลังใจและความสามารถในการฟื้นตัวจากแรงกดดัน

ปัจจัยสนับสนุนจากองค์กร วัฒนธรรมองค์กรเชิงบวก ผู้นำที่สนับสนุน ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสม รวมถึง ระบบการฝึกอบรมและพี่เลี้ยง ช่วยเสริมให้ผู้แทนขายสามารถพัฒนาตนเองและสร้างผลงานได้ต่อเนื่อง

ผลลัพธ์ของการวิจัย ได้รับการพัฒนารูปแบบ 9P Competency Model และ H.E.A.R.T Model ที่สะท้อนการพัฒนาผู้แทนขายทั้งในเชิงสมรรถนะและจิตใจ โดยมุ่งให้เกิดความสำเร็จในอาชีพควบคู่กับความสุข โดยทำให้ผู้แทนขายฯบรรลุเป้าหมายการขาย มีความสุขในการทำงานและทำงานอยู่กับองค์กรได้นาน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ในเชิงปฏิบัติองค์กรควรส่งเสริมการพัฒนาผู้แทนขายในหลายระดับ จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ระดับบุคคล ควรมีแผนพัฒนารายบุคคล (IDP) ที่ผสานการฝึกทักษะทางจิต เช่น สมาธิ การจัดการอารมณ์และการคิดบวก ควบคู่กับการพัฒนาทักษะด้านการขาย

2) ระดับทีม หัวหน้างานควรเป็น โค้ชและพี่เลี้ยง (Coach & Mentor) จัดประชุมทีมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความสัมพันธ์และลดความตึงเครียด

ISSN: 3056-9834

3) การฝึกอบรมและการเรียนรู้ ควรมีโปรแกรมฝึกอบรมต่อเนื่อง ทั้งด้านวิชาการ เทคนิคการขาย การใช้เทคโนโลยี เช่น CRM, Data Analytics และ AI พร้อมทั้งเสริมสร้างทักษะด้านจิตใจ เช่น Mindfulness และ Resilience เป็นต้น

4) การสร้างวัฒนธรรมองค์กร ควรเน้น “สมดุลระหว่างความสำเร็จกับความสุข” ผ่านการทำงานที่ยืดหยุ่น การยึดมั่นจริยธรรม การให้ความสำคัญกับผู้ป่วยและการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR)

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในอนาคตควรต่อยอดจากเชิงคุณภาพไปสู่ 1) การทดสอบเชิงปริมาณเพื่อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะ ความสุข และความสำเร็จ 2) การพัฒนาเครื่องมือวัดเฉพาะ เช่น แบบวัดสมรรถนะเชิงพุทธจิตวิทยาของผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ นอกจากนี้ยังควรมี 3) การศึกษาเชิงทดลอง เพื่อติดตามผลกระทบของการใช้รูปแบบฯ ต่ออัตราการลาออก ความสัมพันธ์ในทีม และความยั่งยืนขององค์กร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาคธุรกิจเครื่องมือแพทย์กำหนดนโยบายการพัฒนาบุคลากรที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา เช่น การเจริญสติ สมาธิและอิทธิบาท 4 เข้ากับการพัฒนาทักษะวิชาชีพ เช่น การขายเชิงกลยุทธ์ การเจรจาต่อรองและการบริหารลูกค้า เป็นต้น

2) สมาคมอุตสาหกรรม เช่น THAIMED ควรกำหนดมาตรฐานสมรรถนะร่วม (Competency Standard) ที่ครอบคลุมทั้งความรู้ ความสามารถ จริยธรรมและสมรรถนะทางจิตวิทยา เพื่อยกระดับอาชีพผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์ให้เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ

รายการอ้างอิง

กนกนุช นิยนันท์, สุริยา รักษาเมือง และพงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์. (2567). การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาสมรรถนะบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 7*(3), 1-13.

กองสุขภาพระหว่างประเทศ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *รายงานผลการวิจัยและสำรวจข้อมูลด้านบริการสุขภาพและบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของไทยประกอบการจัดทำศูนย์ข้อมูลรองรับนโยบาย Medical Hub.* (รายงานวิจัย). กองสุขภาพระหว่างประเทศ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

นันทพร จงสุขกิจพานิช. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, *10*(1), 207-226.

ปัญจนาฏ วรวัฒนชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, *16*(2), 190-223.

พนัทเทพ ณ นคร และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. (2563). การศึกษาคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, *6*(1), 109-123.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : ดวงแก้ว.

วรัตถ์นันท์ ศรีเจริญ, ชลธิศ ดาราวงษ์ และ รมิดา วงษ์เวทวณิชย์. (2563). คุณสมบัติของพนักงานขายเครื่องมือแพทย์ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจและความจงรักภักดีของพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการศรีปทุม*, *19*(2), 199-210.

สมาคมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ไทย. (2565). *หลักจรรยาบรรณด้านการขายและการตลาด* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สมาคมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ไทย.

Abraham H. Maslow. (2549). *การบริหารแบบมาสโลว [Maslow on Management]*. (พันโทอานนท์ ชินบุตร, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : ผู้จัดการ.

Board of Investment of Thailand. (2022). Thailand's medical device industry overview. Retrieved August 10, 2025, from https://agora.mfa.gr/infofiles/BOI-Medical%26Pharma%20Industry_Thailand%20th.pdf

Global Market Insights. (2023). Medical devices market size report, 2023–2030. Retrieved August 10, 2025, from https://www.gminsights.com

Goleman, D. (1998). What Make the Leader?. *Harvard Business review, 76*, 93-104.

McClelland, D. C. (1975). *A Competency Model for Human Resource Management Specialists to be Used in the Delivery of the Human Resource Management Cycle*. Boston: Mcber.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

ISSN: 3056-9834

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House Australia Pty Ltd.

Trade.gov. (2022). Thailand: Medical devices and technology market overview. Retrieved August 10, 2025, from https://www.trade.gov/country-commercial-guides/thailand-medical-devices-and-technology

องค์ประกอบของภาวะผู้นำครูที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู กรณีศึกษา: นักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู

Instructional Leadership Elements Effecting Preservice Teacher Students' Self-Development: A Case Study on the Students of the Graduate Diploma in Teaching Profession Program

บุษราคัม อินทสุก[1], **ชนนิกานต์ เครือยิ้ม**[2] และ **จิราพันธ์ สง่าวิทยากุล**[3]
Busarakham Intasuk[1], **Chonnikan Krueayim**[2] and **Jirapan Sangavittayakul**[3]
(busarakham.in@northern.ac.th, chonnikan1970@gmail.com and aj.jirapop@gmail.com)

Received: October 24, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 15, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. สำรวจระดับองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู และ 2. ตรวจสอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครูโดยการประเมินตนเอง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ที่เรียนในชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 25 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นนักศึกษาลงทะเบียนเรียนในรายวิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสานวิธี เครื่องมือเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถาม มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าคุณภาพ 3.67 ใช้เก็บข้อมูลระดับภาวะผู้นำครูจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจงและการวิจัยเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีค่าคุณภาพ 3.58 ใช้เก็บข้อมูลนักศึกษา 10 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครู ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครู

[1, 2, 3] คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
Faculty of Education, Northern College, Tak Province

ISSN: 3056-9834

และด้านการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยภาพรวมในระดับมากที่สุด และ 2. ผลประเมินตนเองด้านภาวะผู้นำครู พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90 มีคุณลักษณะของภาวะผู้นำด้านความมีวินัยและความรับผิดชอบ ร้อยละ 90 มีคุณลักษณะด้านการสร้างแรงจูงใจและร้อยละ 80 มีคุณลักษณะด้านความทันสมัยและใช้เทคโนโลยีในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการแสดงความคิดเห็นและการร่วมกันหาทางแก้ปัญหา ทั้งนี้ ความต้องการพัฒนาตนเองสูงสุด คือ ด้านการสื่อสาร ผลการวิจัยสะท้อนว่านักศึกษามีภาวะผู้นำครูในระดับสูง แต่ยังต้องการเสริมทักษะการสื่อสารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานทางวิชาชีพครูต่อไป

คำสำคัญ : ภาวะผู้นำครู, การพัฒนาตนเอง, องค์ประกอบของภาวะผู้นำครู, วิชาชีพครู

Abstract

This research article aimed 1. to examine the levels of teacher leadership components among students enrolled in the Graduate Diploma in Teaching Profession program and 2. to investigate their teacher leadership through self-assessment. The population and sample consisted of 25 second-year students enrolled in the first semester of the 2025 academic year, selected purposively based on the criterion that they were registered in the Curriculum and Instruction course. A mixed-methods research design was employed. The quantitative instrument was a five-point rating-scale questionnaire with a quality index of 3.67, administered to all purposively selected participants to assess their levels of teacher leadership. The qualitative component utilized semi-structured interviews with a quality index of 3.58, conducted with 10 students selected through simple random sampling. Data were analyzed using mean, standard deviation, percentage, and content analysis.

The findings revealed that 1. the three components of teacher leadership—learning activity management, self-development and peer development, and communication and teamwork—were rated at the highest overall level. 2. According to the self-assessment results, 90% of the students demonstrated leadership characteristics in discipline and responsibility, 90% showed motivation, and 80% exhibited modernity and effective use of technology, including the ability to express opinions and collaboratively solve problems. The greatest self-development need identified was communication

skills. Overall, the findings indicate that the students possess a high level of teacher leadership but still require further development in communication to enhance their future professional practice.

Keywords: Instructional Leadership, Self-development, Instructional Leadership Elements, Teaching Profession

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนในปัจจุบัน เป็นผลให้การพัฒนาทักษะและสมรรถนะของผู้สอนเป็นประเด็นที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาภาวะผู้นำครูในการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน เนื่องจากในปัจจุบันผู้สอนมีหลายบทบาทในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ เป็นผู้กำกับการเรียนรู้ เป็นที่ปรึกษา เป็นโค้ชและเป็นต้นแบบในการเรียนรู้ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมในศตวรรษที่ 21 การเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้สอนจึงเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและสถานศึกษา การพัฒนาภาวะผู้นำของครูเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการสอนของผู้สอน ส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ของผู้สอนและผู้เรียน สร้างความเชื่อมโยงที่กลมกลืนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ลดความโดดเดี่ยวของผู้สอนในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ เพิ่มการเสริมพลังการเรียนรู้ร่วมกันของคณะผู้สอน สร้างจุดเน้นร่วมกันในการส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายการเรียนรู้และกำหนดโครงสร้างแผนงานร่วมกันเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของผู้เรียน (Le Fevre, 2019)

ผู้สอนที่มีภาวะผู้นำในการจัดการเรียนรู้มีผลต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนและเสริมสร้างประสิทธิภาพการเรียนรู้ที่ดีของผู้เรียนและในขณะเดียวกัน ผู้สอนที่ขาดภาวะผู้นำครูที่ดีมักประสบปัญหาในการจัดการเรียนรู้ ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในเชิงลบ รวมถึงเป็นผลให้ผู้สอนบางรายประสบความล้มเหลวในการเข้าถึงระบบการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ (Warren, 2021) การเสริมสร้างภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูมุ่งเน้นการปฏิบัติทักษะภาวะผู้นำครูในชั้นเรียนจนสามารถปฏิบัติกิจวัตรให้สอดคล้องกับบทบาทของครูในศตวรรษที่ 21 ในรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือของครู การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning) ผ่านประสบการณ์การปฏิบัติการสอน การประเมินตนเองและการสังเกตการปฏิบัติการสอนซึ่งนำไปสู่การประเมินภาวะความเป็นผู้นำครูในห้องเรียนที่ประเมินโดยเพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือผู้สอน (Rodrigues, 2019) การเตรียมความพร้อมเหล่านี้เป็นการสร้างความรู้และความเข้าใจที่ดีสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูก่อนก้าวไปสู่การปฏิบัติงานสอนในฐานะผู้ประกอบวิชาชีพครู (Abidin et al.,

2016) ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบของผู้สอน ลดอัตราการลาออกระหว่างภาคเรียนและเมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนและสถานศึกษาที่ปฏิบัติการสอน (Ado, 2016)

การพัฒนาภาวะผู้นำครูในการจัดการเรียนการสอนเชื่อมโยงกับการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนและเชื่อมโยงกับผลการพัฒนาผู้เรียนเห็นได้จากการที่ผู้สอนจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน และการจัดสรรสื่อและแหล่งเรียนรู้สำหรับผู้เรียน (กนิกนันต์ กล้าหาญ และ คณะ, 2564; ผกามาศ บัวพงษ์ และ กฤษดา เชียรวัฒนสุข, 2564; Ado, 2016) รวมถึงบทบาทของครูในการสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน

จิรวดี ทวีโชติ และ วัลนิภา ฉลากบาง (2561) ให้ความหมายของภาวะผู้นำของผู้สอนว่า หมายถึงการที่ผู้สอนแสดงพฤติกรรมเด่นชัดเป็นผู้นำเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ทำให้การจัดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมายและเป็นแบบอย่างให้บุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งเพื่อนครูและคนในชุมชนยกย่อง การมีภาวะผู้นำในการจัดการเรียนรู้ทำให้ครูต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ความสามารถในการสอน ด้านความเข้าใจและความสามารถในการพัฒนาหลักสูตร ด้านการวัดและประเมินผล ด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครู และด้านการเป็นบุคคลแห่งการเปลี่ยนแปลง ส่วนผกามาศ บัวพงษ์ และ กฤษดา เชียรวัฒนสุข (2564) เน้นความหมายของภาวะผู้นำครูในฐานะที่เป็นการประพฤติตนของครูที่แสดงถึงความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนโดยปราศจากการใช้อิทธิพล สอดคล้องกับ Meyer (2019) ที่กำหนดคุณลักษณะของผู้นำครูไว้ว่า ผู้นำครูไม่ได้หมายถึงตำแหน่งทางการศึกษาหรือตำแหน่งการบริหารของสถานศึกษา แต่เป็นครูที่ได้รับการไว้วางใจในฐานะผู้นำทีมและกำหนดคุณลักษณะของผู้นำครูไว้ 6 ประการ ในรูปแบบของคำขวัญ “EXCITE” มีคำอธิบายไว้ว่า E-Exerts หมายถึงผู้นำครูต้องมีความเชี่ยวชาญ X-Exceptional Communication หมายถึงเป็นนักการสื่อสารที่ยอดเยี่ยมได้รับการยอมรับ C-Change Agents หมายถึง เป็นตัวแทนการเปลี่ยนแปลง I-Inspiration Leaders เป็นผู้นำแรงบันดาลใจ T-Trustworthy Colleagues หมายถึง เป็นเพื่อนร่วมงานที่น่าเชื่อถือ และ E-Explores หมายถึง เป็นนักสำรวจ ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ดังนั้น ภาวะผู้นำครูในการจัดการเรียนการสอน จึงหมายถึงการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของครูต่อผู้เรียน การแสดงออกถึงความสัมพันธ์ที่ดีของครูในการนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนด การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสื่อสาร การพัฒนาตนเองและการเป็นแบบอย่างที่ดี

เมื่อพิจารณาถึงสภาพการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันพบว่านักศึกษาวิชาชีพครู โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) เป็นนักศึกษาที่มีคุณสมบัติแรกเข้า คือ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่มีวุฒิการศึกษาด้านวิชาชีพครู แต่ปฏิบัติการด้านการสอนในสถานศึกษา ก่อนเข้าเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ด้วยคุณลักษณะของนักศึกษาที่มีพื้นฐานความรู้ในวิชาเอกแต่ความรู้ในวิชาชีพครูและประสบการณ์ด้านการจัดการเรียนการสอนมีจำกัด เป็นผลให้นักศึกษาหลักสูตรประกาศบัณฑิต (วิชาชีพครู) จำเป็นต้องพัฒนาภาวะผู้นำครูเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้ของตนและเป็นการพัฒนาตนเองในทักษะความเป็นครูและความเป็นครูมืออาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูในประเทศไทยพบว่า มีปรากฏในจำนวนจำกัด การศึกษาองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูจึงเป็นช่องทางหนึ่งในการแสวงหาโอกาสใน การพัฒนาภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูและเป็นช่องทางค้นพบความท้าทายในการพัฒนาภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อรับมือกับความเป็นครูในศตวรรษที่ 21 อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยนี้คาดว่า จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครู ช่วยเสริมคุณค่าของการพัฒนาครูให้มีบุคลิกภาพความเป็นผู้นำทั้งในและนอกห้องเรียน ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยช่วยกำหนดเนื้อหาและทิศทางที่ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาวิชาชีพครูในการพัฒนาตนเองได้ชัดเจน ผลการวิจัยเป็นการเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการและเพิ่มศักยภาพการพัฒนาวิชาชีพครูอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจระดับองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู)
2. เพื่อตรวจสอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) โดยการประเมินตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ที่ลงทะเบียนเรียนในชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ปฏิบัติการสอนในภาคเหนือ จำนวน 25 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ISSN: 3056-9834

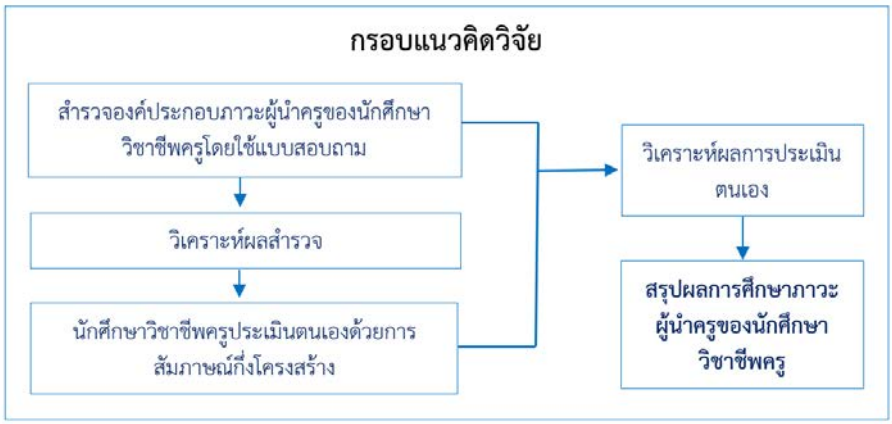
เนื้อหาในการวิจัย กำหนดประเด็นการศึกษาองค์ประกอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) ที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พิจารณาศึกษาใน ศึกษาองค์ประกอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครู 3 ด้าน คือ 1) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครู และ 3) ด้านการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยออกแบบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาองค์ประกอบภาวะผู้นำครูเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างศึกษาองค์ประกอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครู 3 ด้าน คือ 1) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ การกำหนดทิศทางการเรียนรู้ที่ชัดเจนและประเมินผลได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และการมีทักษะที่ดีในการสร้างความร่วมมือและบรรยากาศที่ดีในชั้นเรียน (2) ด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครู ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ การพัฒนาตนเองและผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจหรือกระตุ้นเพื่อนร่วมงานให้ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ การเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสวงหานวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ และ (3) ด้านการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและผู้เรียนได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างเปิดกว้าง ปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ออกแบบไปประเมินหาค่าความสอดคล้องโดยเนื้อความในแบบสอบถามและเนื้อความในแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญด้านการบริหารการศึกษา ด้านการจัดการเรียนรู้และด้านหลักสูตรและการสอน โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า ค่าที่ยอมรับได้ 3.50 ขึ้นไป ได้ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามเท่ากับ 3.67 และค่าความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ เท่ากับ 3.58 ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้น วิเคราะห์ผลสำรวจและสรุปการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อสำรวจองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูและประเมินตนเองเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครู สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การออกแบบการวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีแบบอธิบายเชิงต่อเนื่อง (Explanatory Sequential Design) เก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม หลังจากนั้นเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยสุ่มเลือกนักศึกษาจำนวน 10 คนจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 25 คนเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อหาคำตอบเพิ่มเติมในเชิงอธิบาย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความหมายของแต่ละระดับ ดังนี้ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อยและระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และส่วนที่ 2 ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่ออธิบายผลและวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งเสริมและท้าทายภาวะผู้นำครูของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะผู้นำครูของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงด้วยตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับภาวะผู้นำครูของนักศึกษาวิชาชีพครูจากการประเมินตนเอง

(n=25)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความเห็น
สามารถกำหนดเป้าหมายการสอนอย่างชัดเจนและประเมินผลได้	4.76	0.43	มากที่สุด
สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้	4.32	0.62	มาก
ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน	4.76	0.43	มากที่สุด
มีทักษะที่ดีในการสร้างความร่วมมือและบรรยากาศที่ดีในชั้นเรียน	4.64	0.48	มากที่สุด
มองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง	4.58	0.47	มากที่สุด
สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือกระตุ้นเพื่อนร่วมงานให้ปฏิบัติงานได้เต็มศักยภาพ	4.48	0.5	มาก
เป็นแบบอย่างที่ดีในการแสวงหานวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้	4.43	0.51	มาก
สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์	4.33	0.43	มาก
สื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและผู้เรียนได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม	4.48	0.48	มาก
กล้าแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างเปิดกว้าง	4.62	0.51	มากที่สุด
สามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ	4.52	0.45	มากที่สุด
สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.48	0.51	มาก
รวม	**4.53**	**0.47**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คนประเมินตนเองด้านภาวะผู้นำครูมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.53, S.D. = 0.47) ลำดับของภาวะผู้นำครูจากการประเมินตนเองระดับมากที่สุดไปถึงระดับมาก ดังนี้ ผลการประเมินระดับมากที่สุด ได้แก่ สามารถกำหนดเป้าหมายการสอนอย่างชัดเจนและประเมินผลได้และใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.76, S.D. = 0.43) มีทักษะที่ดีในการสร้างความร่วมมือและบรรยากาศที่ดีในชั้นเรียน ($\bar{X}$ = 4.64, S.D. = 0.48) กล้าแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างเปิดกว้าง ($\bar{X}$ = 4.62, S.D. = 0.51) มองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X}$ = 4.58, S.D. = 0.47) และสามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.45) และผลการประเมินระดับมาก ได้แก่ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X}$ = 4.48, S.D. = 0.51) สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือกระตุ้นเพื่อนร่วมงานให้ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ ($\bar{X}$ = 4.48, S.D. = 0.5) สื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและผู้เรียนได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.48, S.D. = 0.48) เป็นแบบอย่างที่ดีในการแสวงหานวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้ ($\bar{X}$ = 4.43, S.D. = 0.51) สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ ($\bar{X}$ = 4.33, S.D. = 0.43) และสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X}$ = 4.32, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

2. ผลการตรวจสอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) โดยการประเมินตนเองจำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้มาด้วยการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลาก ใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างจากการใช้คำถามปลายเปิด ในประเด็นความคิดเห็นต่อการพัฒนาตนเองด้านภาวะผู้นำครู จำนวน 5 คำถามและสรุปผลการประเมินตนเองรายข้อ ดังนี้

1) ภาวะผู้นำของครูที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร และท่านมีคุณลักษณะเหล่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด สรุปผลการประเมินตนเองพบว่า นักศึกษาร้อยละ 90 มีคุณลักษณะของภาวะผู้นำครูที่ดีในด้านความมีวินัยและความรับผิดชอบ เห็นได้จากผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินโดยผู้บังคับบัญชา ร้อยละ 90 มีคุณลักษณะภาวะผู้นำครูด้านการสร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจ สนับสนุนนักเรียนและเพื่อนร่วมงาน เห็นได้จากการได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชาและผู้ปกครองและได้รับคำชื่นชมจากนักเรียน ร้อยละ 80 มีคุณลักษณะภาวะผู้นำครูด้านความทันสมัย ใช้เทคโนโลยีในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการผ่านเกณฑ์การประเมินและได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชาและสร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจ สนับสนุนนักเรียนและเพื่อนร่วมงาน เห็นได้จากการผ่านเกณฑ์การประเมินจากผู้บังคับบัญชา ได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชาและผู้ปกครองและได้รับคำชื่นชมจากนักเรียน

2) ท่านมีประสบการณ์การเป็น “ต้นแบบที่ดี” หรือไม่ สรุปผลการประเมินตนเองพบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างยังไม่มีประสบการณ์การเป็น “ต้นแบบที่ดี” อย่างเป็นทางการ เนื่องจากมีประสบการณ์การทำงานในสถานศึกษาในเวลาจำกัด แต่ได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและผู้ปกครองด้วยวาจา

3) เมื่อประสบปัญหาในห้องเรียน ท่านมีวิธีการใดในการแก้ปัญหา ยกตัวอย่างประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ภาคภูมิใจ สรุปผลการประเมินตนเองพบว่า วิธีการแก้ปัญหาที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างใช้ ได้แก่ การขอคำปรึกษาจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานและการขอความร่วมมือจากผู้ปกครองและเพื่อนร่วมงาน ประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ภาคภูมิใจ ได้แก่ ผลการแก้ปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนและการแก้ปัญหาการปรับตัวกับนโยบายใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ในสถานศึกษา

4) เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งในการทำงานร่วมกับเพื่อนหรือผู้เรียน ท่านใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหาและผลลัพธ์เป็นอย่างไร สรุปผลการประเมินตนเองพบว่า การจัดการปัญหาความขัดแย้งที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างใช้ ได้แก่ การปฏิบัติการแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน การรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนและผู้ปกครองและการแสวงหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน

ISSN: 3056-9834

5) หากท่านได้เป็นครูเต็มตัวในอนาคต ท่านต้องการพัฒนาภาวะผู้นำของตนเองด้านใดมากที่สุด เพราะเหตุใด สรุปผลการประเมินตนเองพบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างต้องการพัฒนาภาวะผู้นำของตนเองด้านการสื่อสารมากที่สุด (ร้อยละ 90) เพราะการสื่อสารช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนักเรียน ช่วยสร้างความร่วมมือที่ดีของผู้ปกครองและช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนและด้านภาวะผู้นำครูด้านเทคโนโลยี (ร้อยละ 90) เพราะเทคโนโลยีช่วยในการสื่อสารและการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

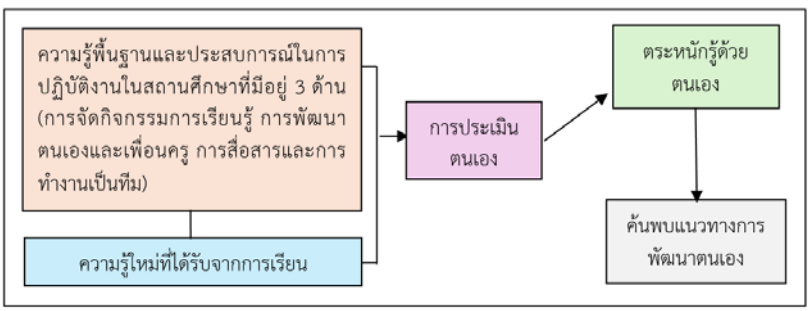
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ระดับองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนตามหลักสูตรซึ่งเป็นผลจากการจัดการเรียนรู้ที่เน้นสมรรถนะของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการเรียนรู้ การปฏิบัติการสอนและการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ ทำให้นักศึกษากลุ่มเป้าหมายสามารถประยุกต์ความรู้ ประยุกต์ใช้กลยุทธ์และเครื่องมือการนำตนเองไปปฏิบัติงานจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชญา ผิวคำ (2561) ที่พบว่า หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างภาวะผู้นำครู นักศึกษาครูมีภาวะผู้นำครูมีระดับภาวะผู้นำครูสูงขึ้น เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกด้วยการปลูกฝังด้วยการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยเน้นองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ ผู้นำต้องปลูกฝังความภาคภูมิใจ ความศรัทธาและความเคารพ มีความสามารถในการถ่ายทอดวิสัยทัศน์ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ผู้นำต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมและสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวกและผู้นำครูต้องมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการเสนอแนวคิดที่ท้าทายและให้ทางแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนิกนันต์ กล้าหาญ, วสันต์ อติศัพท์ และโอภาส เกาไศยาภรณ์ (2564) ที่พบว่า ภาวะผู้นำครูอยู่ในระดับสูงเนื่องจากปัจจัย 3 ประการ คือ ปัจจัยด้านบริหารจัดการองค์กรที่มีการจัดระเบียบ วางแผนและควบคุมการบริหารจัดการ ด้านทักษะความเข้าใจและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อใช้ในการสื่อสารและพัฒนากระบวนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพและด้านลักษณะบุคคลที่ส่งผลต่อการสื่อสารการทำความเข้าใจและการสร้างความร่วมมือในองค์กร

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ผลการตรวจสอบภาวะผู้นำครูของนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) โดยการประเมินตนเองด้านการพัฒนาความสามารถส่วนบุคคลและเจตคติ ได้แก่ ภาพรวมของภาวะผู้นำครูที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา การเป็นต้นแบบที่ดี อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาวิชาชีพครูหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์การปฏิบัติการสอน

ในสถานศึกษา เมื่อเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาในหลักสูตรกับการปฏิบัติการสอนจึงทำให้มีมุมมองในภาพรวมของภาวะผู้นำครูที่ชัดเจน มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านการสะท้อนคิด เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติใหม่ (นัยนา ดอรมาน, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2563) ความต้องการในการพัฒนาตนเองที่พบมากที่สุด คือ ด้านการสื่อสารและด้านผู้นำทางเทคโนโลยี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพกัญญา ไชยปัญหา, วาโร เพ็งสวัสดิ์ และ อภิสิทธิ์ สมศรีสุข (2567) ที่พบว่า ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำของครู ได้แก่ ด้านการพัฒนาหลักสูตร ด้านการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงและด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครู และงานวิจัยของ Wanitchong, Duangchatom and Phoojomjit (2025) ที่ศึกษาความต้องการจำเป็นของครูในการพัฒนาภาวะผู้นำครู ได้แก่ การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะที่พึงประสงค์และการพัฒนาผู้สอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ให้มากที่สุด

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยองค์ประกอบของภาวะผู้นำครูที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูโดยเน้นกลุ่มนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) เป็นการศึกษาองค์ประกอบของภาวะผู้นำครู 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาตนเองและเพื่อนครูและด้านการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีลักษณะพิเศษ คือ เป็นกลุ่มที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาและศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตในช่วงเวลาเดียวกัน การรวบรวมข้อมูลจึงมุ่งเน้นการนำความรู้จากการเรียนไปใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูในสถานศึกษาเป็นการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่เข้ากับความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการเรียน เมื่อนักศึกษาประเมินตนเองแล้ว ผลการประเมินตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ด้วยตนเองและค้นพบแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำของตนเองที่สอดคล้องตามความต้องการของตนเองดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

สามารถนำการวิจัยครั้งนี้ไปจัดทำหลักสูตรเสริมภาวะผู้นำครูโดยเน้นความต้องการของผู้เรียนร่วมกับความต้องการของสถานการณ์ที่เป็นปัจจุบันเพื่อส่งเสริมความเป็นผู้นำที่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยติดตามผลของการพัฒนาผู้เรียนในด้านการส่งเสริมคุณลักษณะภาวะผู้นำของครูในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นการพัฒนาสมรรถนะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมภาวะผู้นำครูและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต (วิชาชีพครู) ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการสื่อสารเพื่อส่งเสริมทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการจัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคโนโลยีโดยเน้นการปฏิบัติและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพภาวะผู้นำครูของผู้เรียน

รายการอ้างอิง

กนิกนันต์ กล้าหาญ, วสันต์ อติศัพท์ และ โอภาส เกาไศยาภรณ์. (2564). การสร้างเสริมภาวะผู้นำในนักศึกษาสู่ผลสัมฤทธิ์บัณฑิตที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารบริหารการศึกษาและภาวะผู้นำ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, *9*(34), 206–215.

จักรพงษ์ แสนสุริวงค์, วัลนิกา ฉลากบาง และ วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2566). องค์ประกอบภาวะผู้นำการจัดการเรียนรู้ของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยวิชาการ*, *6*(6), 97–114.

จิรวดี ทวีโชติ และ วัลนิภา ฉลากบาง. (2561). ภาวะผู้นำการจัดการเรียนรู้ของครู. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด*, *12*(1), 243–250.

ทิพกัญญา ไชยปัญหา, วาโร เพ็งสวัสดิ์ และ อภิสิทธิ์ สมศรีสุข. (2567). การประเมินความต้องการจำเป็นและแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 2. *วารสารวิชาการและวิจัยมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, *14*(4), 13–27.

ณัฐพล ปินทอง, ยงยุทธ ยะบุญธง และ มนต์นภัส มโนการณ์. (2565). การสังเคราะห์องค์ประกอบและแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำครูในยุคการศึกษา 4.0. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, *5*(5), 45–56.

นัยนา ดอรมาน, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2563). การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, *10*, 20–28.

ผกามาศ บัวพงษ์ และ กฤษดา เชียรวัฒนสุข. (2564). ภาวะผู้นำของครูและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของครูในระดับมัธยมศึกษา. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*, *8*(1), 50–62.

วิชญา ผิวคำ. (2561). *การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะผู้นำครูของนักศึกษาครูบนฐานทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและแนวคิดการสืบสอบแบบร่วมมือ* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

Abidin, M. Z., Norwani, N. M., & Musa, K. (2016). Teacher leadership knowledge to pre-service teachers. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *6*(11), 351–358.

Ado, K. (2016). From pre-service to teacher leader: The early development of teacher leaders. *Issues in Teacher Education*, *25*(1), 3–21.

Le Fevre, D. (2019). *Instructional leadership and why it matters*. The Education Hub. Retrieved November 23, 2025, from https://theeducationhub.Org.nz/wp-content/uploads/2021/03/Instructional-leadership-and-why-it-matters.pdf

Mayer, D. (2019). *What is teacher leadership?*. Emhurst University. Retrieved November 23, 2025, from https://emhurst.edu/blog/teacher-leadership

Rodrigues, A. L. (2019). The leadership process in teacher education: A case study at the University of Lisbon. *International Journal of Organizational Leadership*, *8*, 22–37.

Wanitchong, W., Duangchatom, K., & Phoojomjit, P. (2025). The development for academic leadership of teachers under the Office of Roi Et Educational Service Area 2. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, *5*(2), 259–278.

Warren, L. L. (2021). The importance of teacher leadership skills in the classroom. *Education Journal*, *10*(1), 8–15.

ISSN: 3056-9834

แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซด ในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

Approaches to Parenting Generation Z Adolescents in Thai Society Based on Buddhist Psychology

พิมพ์ลดา มาศวิศาลพงศ์[1], **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2] และ **นภัทร์ แก้วนาค**[3]
Pimlada Mardvisanpong[1], **Phutthachat Pheansomboon**[2] and **Naputr Gewnak**[3]
(piyavara@icloud.com)

Received: September 06, 2025
Revised: November 18, 2025
Accepted: November 22, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 2. นำเสนอแนวทางการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมี 2 ขั้นตอนหลัก คือ 1) การศึกษาเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งปฐมภูมิและทุติยภูมิ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 5 กลุ่มตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis 6Cs), Matrix Analysis และการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาหลักเกิดจากผู้ปกครองยึดติดวิธีการเลี้ยงดูแบบดั้งเดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นเจนแซดที่มีความใจร้อน ขาดความอดทน ติดเทคโนโลยี ขาดวิจารณญาณ คิดเป็นของตัวเองสูง ชอบตั้งคำถาม ขาดสมาธิและวินัย ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวและปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง 2. แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูที่ได้ คือ แนวทางหลัก 6 ประการ และโมเดล B-GENZACT ที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย การประยุกต์หลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อสร้างความ

[1] พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyala University.
[2] สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyala University.
[3] อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Program Advisor, Graduate Studies, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

ISSN: 3056-9834

สมดุล การสอนหลักปฏิจจสมุปบาทเพื่อพัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์ การพัฒนาสติและสมาธิ การปลูกฝังเมตตากรุณา การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และการบูรณาการเทคโนโลยีกับคุณธรรม โมเดลนี้สร้างกรอบการคิดที่ยืดหยุ่นและปรับใช้ได้จริง 3 ระยะ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทยเติบโตอย่างมีคุณภาพและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศ

คำสำคัญ : การเลี้ยงดูลูก, วัยรุ่น, เจนเนอเรชันแซด, สังคมไทย, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of this research were to: 1. examine the problems and parenting practices of raising Generation Z adolescents in Thai society based on Buddhist psychology, and 2. propose guidelines for raising Generation Z adolescents according to Buddhist psychological principles. The study employed two main methodologies: (1) documentary research using primary and secondary sources, and (2) in-depth interviews with 17 key informants from five sample groups in Bangkok and its metropolitan areas. The data were analyzed using Content Analysis (6Cs), Matrix Analysis, and Triangulation.

The findings indicated that: 1. the major problems stemmed from parents' adherence to traditional parenting approaches that are inconsistent with the unique characteristics of Gen Z adolescents, who tend to be impatient, have low tolerance, be highly dependent on technology, lack critical judgment, possess strong individualistic thinking, frequently question authority, and exhibit short attention spans and low discipline. These mismatches contribute to family conflicts and risky behaviors. 2. The proposed parenting guidelines consist of six key principles and the B-GENZACT model, which integrates Buddhist psychology through the application of the Middle Path to foster balance, the teaching of Dependent Origination (Paticca-samuppāda) to enhance analytical thinking, the development of mindfulness and concentration, the cultivation of loving-kindness and compassion, the strengthening of psychological immunity, and the integration of technology with moral values. This model provides a flexible and practical framework across three developmental phases to support Thai adolescents in growing into quality individuals and valuable human resources for national development.

Keywords: Child-rearing, Teenagers, Generation Z, Thai society, Buddhist psychology

ISSN: 3056-9834

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทั้งในด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีและโครงสร้างครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงดูและพัฒนาเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ ในการสำรวจของ Deloitte ปี 2024 พบว่า เจนเนอเรชั่นแซดไทยมีความกังวลด้านค่าครองชีพสูงถึง 37% การว่างงาน 36% และความเหลื่อมล้ำในการกระจายรายได้ 21% ขณะที่สภาพสังคมเมืองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การอพยพย้ายถิ่นจากชนบทสู่เมืองเพื่อหาโอกาสที่ดีกว่าทำให้เกิดการสลายตัวของครอบครัวขยาย และเกิดครอบครัวที่มีแต่เด็กและผู้สูงอายุในชนบท สถิติแสดงว่าครอบครัวประเภทนี้คิดเป็น 37% ของครอบครัวไทย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (The Nation's, 2024)

เด็กและวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซด (เกิดปี 1997-2012) ในสังคมไทยปัจจุบันเป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากรุ่นก่อนอย่างชัดเจน การศึกษาของ YouGov (2022) พบว่า เจนแซดไทยร้อยละ 94 ใช้ Facebook และร้อยละ 58 โพสต์เนื้อหาบน Instagram มากกว่าคนรุ่นอื่น พวกเขามีความต้องการความรวดเร็วในการตอบสนอง ไม่อดทนต่อการรอคอย เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการตอบสนองที่ทันทีและมีสิ่งกระตุ้นตลอดเวลา จากการศึกษาของ McCann Worldgroup พบว่า เจนแซดไทย 43% มองว่าโลกแห่งจินตนาการในโลกเสมือนเป็นวิธีหลบหนีความเป็นจริงที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นอัตราสูงที่สุดในโลก (Brandinginasia, 2024)

การเลี้ยงดูลูกในยุคปัจจุบันจึงกลายเป็นความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นสำหรับผู้ปกครองไทย พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังคงใช้วิธีการเลี้ยงดูที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากประสบการณ์เดิม เช่น จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือแม้แต่ต้นแบบในสื่อต่าง ๆ เป็นต้น แต่วิธีการเหล่านี้อาจไม่เหมาะสมกับเด็กรุ่นใหม่ที่มีพัฒนาการและความต้องการแตกต่างไป ประกอบกับพ่อแม่ในปัจจุบันมีแนวโน้มเลี้ยงลูกแบบทะนุถนอม ไม่อยากให้เผชิญกับปัญหา เนื่องจากกังวลว่าสังคมภายนอกเต็มไปด้วยอันตราย และมักเน้นวิชาการมากเกินไป ในขณะที่ละเลยการปลูกฝังเรื่องจริยธรรม มารยาทและทักษะการใช้ชีวิต

ปัญหาเด็กและวัยรุ่นมีมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ปัญหาการหนีเรียน เด็กเกเร ประพฤติผิดทางเพศ ติดยา มีปัญหาบุคลิกภาพ เป็นต้น อีกทั้งอาการเริ่มต้น ยังพบในเด็กที่อายุน้อยลง สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการการเลี้ยงดูเด็กและปัญหาครอบครัวที่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว

John Rosemond (2023) ได้สรุปว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กมักเน้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของเด็ก แต่ขาดการฝึกควบคุมตนเอง (self-control) ทำให้เด็กหลงตัวเอง เอาตนเองเป็นใหญ่ ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น และไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ในทางตรงกันข้าม Coopersmith กล่าวว่า การพัฒนา

ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้รับอิทธิพลอย่างมากจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ บ้าน ชุมชน และโรงเรียน โดยเด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตและสังคม ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างการเสริมสร้างความมั่นใจและการฝึกวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

บริบทเชิงพื้นที่วิจัย คือ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จากสถิติจำนวนประชากรปี 2566 พบว่า ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีประชากรมากที่สุด จำนวน 5 ล้านคน เป็นวัยรุ่น อายุ 10-23 ปี จำนวน 809,762 คน (สำนักบริหารการทะเบียน, 2566) กรุงเทพมหานครจึงเป็นจังหวัดที่มีลูกวัยรุ่นเป็นจำนวนมากและอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เนื่องจากสภาวะจิตใจเด็กวัยนี้ ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย ต้องการเป็นที่ยอมรับ อยากรู้อยากเห็นอยากลอง แต่ยังขาดการคิดไตร่ตรอง

สภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น นำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและการขาดที่พึ่งทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่แนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถเข้ามามีบทบาทในการบรรเทาและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจได้ การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจลักษณะพิเศษของเด็กรุ่นใหม่ สามารถปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบันและสร้างสมดุลระหว่างการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เป็นรากฐานทางวัฒนธรรมไทยกับการรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัล การวิจัยนี้จะนำไปสู่แนวทางในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ลดความขัดแย้งในครอบครัวและช่วยให้เยาวชนไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความสุขและสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ต่อไป

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ระบุถึงลักษณะเฉพาะของ Gen Z ที่แตกต่างจากรุ่นก่อน (YouGov, 2022) และชี้ให้เห็นถึงความท้าทายในการเลี้ยงดูยุคดิจิทัล (Rosemond, 2023) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซด รูปแบบการเลี้ยงดูของ Diana Baumrind และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เช่น พรหมวิหาร 4, มัชฌิมาปฏิปทา, ไตรสิกขา เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมุ่งศึกษาว่าหลักการพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางที่เป็นรูปธรรมเพื่อแก้ปัญหาการเลี้ยงดูในบริบทสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

2. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

ISSN: 3056-9834

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ดำเนินการในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยแบ่งการดำเนินการเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา ขั้นตอนนี้มุ่งสำรวจปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูในปัจจุบัน

เครื่องมือและกระบวนการเก็บข้อมูล 1) การศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาวิเคราะห์เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และทุติยภูมิ ได้แก่ งานวิจัย ตำรา บทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเลี้ยงดูวัยรุ่น Gen Z และหลักพุทธจิตวิทยา 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จาก 5 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา (4 รูป) นักวิชาการด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา (4 คน) ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูวัยรุ่น (3 คน) ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่น Gen Z (3 คน) และวัยรุ่น Gen Z (3 คน) โดยใช้คำถามที่มุ่งเน้นการสำรวจสภาพปัญหา ความท้าทาย และวิธีการเลี้ยงดูที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์สภาพปัญหาหลักลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น Gen Z ที่เป็นความท้าทายและผลกระทบที่เกิดขึ้น

2. การนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยขั้นตอนนี้มุ่งพัฒนาแนวทางและโมเดลการเลี้ยงดูที่เป็นรูปธรรม

เครื่องมือและกระบวนการพัฒนา 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้คำถามที่มุ่งเน้นการแสวงหาแนวทางแก้ไข การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 5 กลุ่ม 2) การวิเคราะห์สังเคราะห์ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลสภาพปัญหาจากตอนที่ 1 และข้อเสนอแนะเชิงแนวทางจากตอนที่ 2 มาสังเคราะห์รวมกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เทคนิค 6Cs (Concept, Contents, Classify, Category, Conceptualize, Communication) และ Matrix Analysis 3 มิติ เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและพัฒนาเป็นแนวทางหลัก 6 ประการ และ "โมเดล B-GENZACT" ซึ่งเป็นกระบวนการที่เป็นรูปธรรม 3 ระยะ ที่ผู้ปกครองสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จากนั้น จึงใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านข้อมูล วิธีการและทฤษฎี เพื่อยืนยันความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของแนวทางที่นำเสนอ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการขอรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม ขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล รักษาความเป็นส่วนตัวและความลับ เก็บรักษาข้อมูลอย่างปลอดภัยและให้สิทธิในการตรวจสอบข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูล ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่รับรอง ว.330/2568

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา การศึกษาพบว่า สภาพปัญหาการเลี้ยงดูมีความซับซ้อนและเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยีและวัฒนธรรมอย่างรวดเร็วในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ปัญหาหลักแบ่งเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ประกอบด้วย 1) การพึ่งพาประสบการณ์เดิมและการปรับตัวไม่ทันยุคสมัยของผู้ปกครอง 2) ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดที่แตกต่างจากรุ่นก่อนอย่างชัดเจน 3) แนวปฏิบัติของพ่อแม่ที่ส่งผลเสียต่อการเลี้ยงดู และ 4) ผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทั้งห้ากลุ่ม พบว่า วัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดมีลักษณะเฉพาะ 5 ประการที่สร้างความท้าทายใหม่ให้กับการเลี้ยงดู ได้แก่ 1) ความใจร้อนและไม่อดทนเนื่องจากการเติบโตมากับเทคโนโลยีที่ให้การตอบสนองแบบทันทีทันใด 2) การติดเทคโนโลยีและความเสี่ยงภัยดิจิทัลจากการขาดทักษะวิจารณญาณในการกลั่นกรองข้อมูล 3) ความคิดเป็นของตัวเองสูงและการตั้งคำถามต่อบรรทัดฐานสังคม 4) การขาดสมาธิและวินัยจากการเคยชินกับสื่อที่เปลี่ยนแปลงเร็ว และ 5) พัฒนาการทางสมองที่ยังไม่สมบูรณ์โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าที่ควบคุมการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ

ในด้านแนวปฏิบัติของผู้ปกครอง การศึกษาระบุแนวปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม 7 ประการ ประกอบด้วย 1) การเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมที่ทำให้เด็กขาดความอดทนและทักษะการแก้ปัญหา 2) การเน้นวิชาการแต่ละเลยจริยธรรมจากความต้องการในการแข่งขันทางการศึกษา 3) การขาดการฝึกระเบียบวินัยและการลงโทษจากความเข้าใจผิดเรื่องการสร้างความมั่นใจในตนเอง 4) ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสมโดยไม่คำนึงถึงความต้องการและความสามารถของลูก 5) การใช้คำพูดเชิงลบหรือการเปรียบเทียบที่ส่งผลต่อความนับถือตนเอง 6) การปฏิบัติกับลูกเหมือนเพื่อนมากเกินไปจนขาดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน และ 7) การละเลยบทบาทหน้าที่จากการไม่เตรียมความพร้อมในการเป็นพ่อแม่

ผลกระทบจากสภาพปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อทั้งระดับบุคคลและครอบครัว ในระดับบุคคลพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาความนับถือตนเองต่ำ ขาดทักษะชีวิต มีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ส่วนในระดับครอบครัวเกิดความขัดแย้งและความตึงเครียด การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพและการสูญเสียการถ่ายทอดคุณค่าและประเพณีจากรุ่นสู่รุ่น

2. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูได้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางที่ครอบคลุมและเป็นรูปธรรม โดยมีรากฐานมาจากสามแนวคิดสำคัญ ได้แก่ แนวคิดการบูรณาการที่ผสมผสานระหว่างหลักธรรมพุทธศาสนากับความเข้าใจทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แนวคิดการปรับตัวที่เน้นการปรับประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับบริบทสังคมดิจิทัลโดยไม่สูญเสียแก่นแท้ของคำสอนและแนวคิดความสมดุลที่ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทาในการสร้างสมดุลระหว่างการให้อิสระกับการมีระเบียบวินัย ระหว่างความเมตตากับความเด็ดขาด และระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับการรักษาคุณค่าทางจิตวิญญาณ

การวิจัยได้พัฒนาหกแนวทางหลักสำหรับการเลี้ยงดูวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซด ประกอบด้วย 1) การประยุกต์หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการเลี้ยงดู 2) การสอนหลักปฏิจจสมุปบาทเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ 3) การพัฒนาสติและสมาธิเพื่อจัดการอารมณ์ 4) การปลูกฝังเมตตากรุณาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น 5) การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตตามหลักตนเป็นที่พึ่งของตน และ 6) การบูรณาการเทคโนโลยีกับคุณธรรม

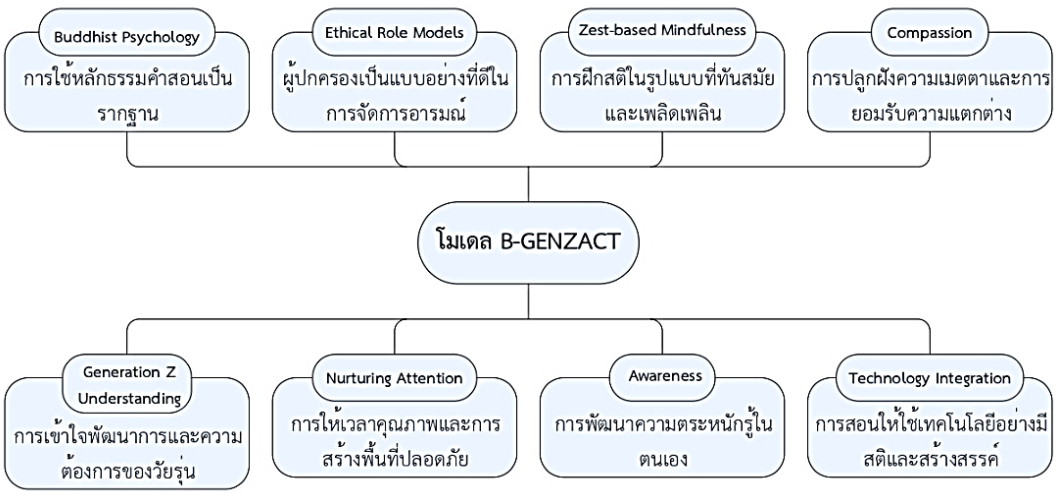
นอกจากนี้ ผลการวิจัยได้นำไปสู่การพัฒนาโมเดล B-GENZACT ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบแปดด้าน การประยุกต์ใช้โมเดลในทางปฏิบัติแบ่งออกเป็นสามระยะ คือ ระยะที่หนึ่ง การสร้างรากฐาน ระยะที่สอง การพัฒนากลาง และระยะที่สาม การบูรณาการสมบูรณ์ โดยโมเดลนี้ถูกออกแบบให้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับครอบครัวเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้ในวงกว้างให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในการให้องค์ความรู้และทรัพยากรและควรดำเนินการโดยสอดคล้องกับกฎหมายคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนในระดับโครงสร้าง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้สรุปได้ว่า 1) สภาพปัญหาหลัก ของการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น Gen Z ในสังคมไทย เกิดจากการที่ผู้ปกครองใช้วิธีการเลี้ยงดูแบบเดิมที่ไม่สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะ 5 ประการของวัยรุ่น เช่น ใจร้อน ติดเทคโนโลยี ขาดสมาธิ เป็นต้น นำไปสู่แนวปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม 7 ประการ เช่น เลี้ยงแบบทะนุถนอม ขาดวินัย คาดหวังสูง เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวและปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น 2) แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยแนวทางหลัก 6 ประการ และ "โมเดล B-GENZACT" ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่บูรณาการพุทธจิตวิทยา เช่น มัชฌิมาปฏิปทา สติ เมตตา เป็นต้น เข้ากับความเข้าใจ Gen Z เพื่อเป็นกรอบการปฏิบัติ 3 ระยะสำหรับผู้ปกครอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวคนธ์ วีระศิริและคณะ (2560) ที่พบว่า การเสริมสร้างศักพยภาพบิดามารดาสามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิจัยนี้ จึงเป็นการขยายผลโดยการเสนอ "พุทธจิตวิทยา" เป็นเครื่องมือหลักในการเสริมสร้างศักยภาพดังกล่าว นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ สุกีตา บินรัตแก้ว และอินทกะ พิริยะกุล (2563) ที่พบว่า Gen Z มีความหลากหลายสูง แต่ยังคงมองว่า "ครอบครัวคือที่ปรึกษาปัญหาที่ดีที่สุด" ซึ่งสนับสนุนแนวทางการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยหลักเมตตากรุณาในโมเดล B-GENZACT สอดคล้องกับ นิพนธ์ ชาญอัมพร (2557) ที่จำแนก Gen Z เป็น 7 รูปแบบ สนับสนุนความจำเป็นในการปรับแนวทางการเลี้ยงดูให้เหมาะกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ รัชฎา เทพประสิทธิ์ (2563) ที่พบว่า Gen Z มีรูปแบบการเรียนรู้แบบความร่วมมือและแบบอิสระสูง สนับสนุนองค์ประกอบการเลี้ยงดูด้วยความใส่ใจ (Nurturing Attention) และการฝึกสติ (Mindfulness) ในโมเดล B-GENZACT ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการพึ่งพาตนเอง

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 โมเดล B-GENZACT

โมเดล B-GENZACT อธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

B - Buddhist Psychology (พุทธจิตวิทยา) ไดแก่ การใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิจจสมุปบาท พรหมวิหาร 4 และ ไตรสิกขา เป็นรากฐานในการเลี้ยงดูวัยรุ่น Gen Z

G - Generation Z Understanding (ความเข้าใจเจนเนอเรชั่นแซด) ได้แก่ การเข้าใจพัฒนาการทางสมอง ความต้องการทางจิตใจ และวิธีการเรียนรู้ของวัยรุ่นยุคใหม่

E - Ethical Role Models (การเป็นแบบอย่างทางจริยธรรม) ได้แก่ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการอารมณ์และการตัดสินใจแก่บุตร

N - Nurturing Attention (การเลี้ยงดูด้วยความใส่ใจ) ได้แก่ การให้เวลาคุณภาพ การฟังด้วยสติ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ

Z - Zest-based Mindfulness (การฝึกสติแบบเพลิดเพลิน) ได้แก่ การประยุกต์การฝึกสติและสมาธิในรูปแบบที่ทันสมัย เช่น ใช้แอปพลิเคชัน การทำกิจกรรมสั้น ๆ เป็นต้น

A - Awareness (สติสัมปชัญญะ) ได้แก่ การพัฒนาความตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเอง

C - Compassion (ความเมตตากรุณา) ได้แก่ การปลูกฝังความเมตตา การให้อภัย และการยอมรับความแตกต่าง

T - Technology Integration (การบูรณาการเทคโนโลยี) ได้แก่ การสอนให้ใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ สร้างสรรค์และมีสมดุล

โมเดลนี้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะสร้างรากฐาน ระยะพัฒนากลางและระยะบูรณาการสมบูรณ์ ทำให้เป็นแนวทางที่จับต้องได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงสำหรับผู้ปกครองในสังคมไทยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น Gen Z ในยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาประสิทธิผลและการติดตามผลระยะยาว การวิจัยครั้งต่อไปควรเป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของแนวทางพุทธจิตวิทยาที่เสนอ โดยเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มที่ใช้โมเดล B-GENZACT กับกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีการเลี้ยงดูปกติ การออกแบบการทดลองควรมีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่หลากหลาย ครอบคลุมทั้งพื้นที่เมืองและชนบท ครอบครัวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันและวัยรุ่นที่มีลักษณะและปัญหาที่หลากหลาย การวัดผลควรใช้เครื่องมือที่มีความตรงและความเชื่อมั่นสูง ทั้งแบบรายงานตนเอง การสังเกต และการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ

2) การขยายขอบเขตการศึกษาและกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย การศึกษาในบริบทที่หลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเพิ่มความสามารถในการนำผลไปใช้ทั่วไป ควรศึกษาใน

ชนบท เมืองขนาดกลางและภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย เพื่อดูความแตกต่างทางวัฒนธรรม สังคมและเศรษฐกิจที่อาจส่งผลต่อการประยุกต์ใช้แนวทาง การศึกษาแบบเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมกับประเทศเพื่อนบ้านที่นับถือพุทธศาสนา เช่น ลาว เมียนมาร์ และศรีลังกา เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นสากลและความเฉพาะของแนวทางที่พัฒนาขึ้น

3) การพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการเลี้ยงดู การพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลที่ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงดูตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทิศทางที่สำคัญ การสร้างแอปพลิเคชันที่ครอบครอบคลุมทุกแนวทางของโมเดล B-GENZACT โดยมีฟีเจอร์การให้คำปรึกษาแบบปฏิสัมพันธ์ การติดตามพัฒนาการของเด็ก ระบบแจ้งเตือนสำหรับกิจกรรมครอบครัว และการเชื่อมต่อกับชุมชนออนไลน์ของผู้ปกครอง แอปฝึกสมาธิสำหรับครอบครัวที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับแต่ละวัย มีระบบติดตามความก้าวหน้าและสามารถปรับระดับความยากง่ายตามความสามารถ ระบบ AI ที่สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของวัยรุ่นและให้คำแนะนำเพื่อการใช้อย่างมีสติ

4) การศึกษาในมิติใหม่และผลกระทบวงกว้าง การศึกษาผลกระทบของการเลี้ยงดูตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อสังคมในวงกว้างเป็นทิศทางที่น่าสนใจ การวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูตามแนวนี้กับการลดปัญหาสังคม เช่น อาชญากรรมเยาวชน การใช้ยาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น การศึกษาผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคม การสืบทอดวัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม การศึกษาบทบาทของการเลี้ยงดูตามแนวพุทธจิตวิทยาในการสร้างคนดีสู่สังคมและการพัฒนาทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพสำหรับประเทศ

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาแบบบูรณาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้าสู่ระบบการศึกษาทุกระดับ โดยเริ่มจากการฝึกอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้และทักษะในการถ่ายทอดแนวทางนี้ การจัดทำหลักสูตรสำหรับผู้ปกครองที่เป็นมาตรฐานและการสร้างระบบประเมินผลที่วัดได้ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

2) การสร้างระบบสนับสนุนชุมชนแบบเครือข่าย ควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาครอบครัวในระดับชุมชนที่มีผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาวัยรุ่น การพัฒนาผู้นำชุมชนให้เป็น "พี่เลี้ยงครอบครัว" ที่สามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นและเป็นตัวเชื่อมระหว่างครอบครัวกับผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้ง การสร้างกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครองที่สามารถให้กำลังใจและแบ่งปันวิธีการปฏิบัติที่ได้ผล

3) การพัฒนานโยบายสื่อและเทคโนโลยีเชิงสร้างสรรค์ ควรมีนโยบายส่งเสริมการผลิตสื่อที่มีเนื้อหาทางจิตวิญญาณสำหรับเยาวชน การควบคุมเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมโดยใช้กลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนและการสนับสนุนการพัฒนาแอปพลิเคชันและเทคโนโลยีการศึกษาที่ผสมผสานหลักธรรมกับการเรียนรู้สมัยใหม่

รายการอ้างอิง

นิพนธ์ ชาญอัมพร. (2557) *รูปแบบการดำเนินชีวิตและความคิดเห็นต่อรายการโทรทัศน์ของเด็กเจเนอเรชั่นแซด* (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

รัชฎา เทพประสิทธิ์. (2563). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, *13*(11), 13-23.

เสาวคนธ์ วีระศิริ และคณะ. (2560). การเสริมสร้างศักยภาพบิดามารดาในการเลี้ยงดูลูกเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. *62*(3), 201-205.

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2566). *สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร (รายเดือน), พื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร.* สืบค้น 15 กันยายน พ.ศ. 2568, จาก https://www.google.com/search?q=https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/%23/mainpage

Brandinginasia. (2024). *The Truth About Thai Youth: New Study Explores Emerging Gen Z Trends.* Retrieved September 15, 2025. From https://www.brandinginasia.com/the-truth-about-thai-youth-new-study-explores-emerging-gen-z-trends/

John Rosemond. (2023). *Why high self-esteem is bad for children and parenting*. Retrieved September 15, 2025. From https://www.johnsoncitypress.com/living/family/john-rosemond-why-high-self-esteem-is-bad-for-children-and-parenting/article_286c4fba-a63a-11ed-89f4-bf955a0d5609.html

Resident population Thailand. (2024). *by age group - Statista. (2025).* Retrieved September 15, 2025. From https://www.statista.com/statistics/1283627/thailand-resident-population-by-age-group/

The Nation's. (2024). *2024 Gen Z and Millennial survey results in Thailand*. Retrieved September 15, 2025. From https://www.nationthailand.com/blogs/news/general/40038829

YouGov. (2022). *Generational trends in Thailand's social media use: how Gen Z differs from other age groups.* Retrieved September 15, 2025. From https://business.yougov.com/content/44004-generational-trends-thailand-social-media-Gen-Z

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา

The Holistic Well-Being Development Model for Employees in the Service Business Based on Buddhist Psychology

ประพีร์ บุรี[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2], **นภัทร์ แก้วนาค**[3] และ **อำนาจ บัวศิริ**[4]
Prapee Buri[1], Maytawee Udomtamanupab[2],
Napat Kaewnak[3] and Amnaj Buasiri[4]
(prapeebbitec@gmail.com)

Received: September 28, 2025
Revised: October 28, 2025
Accepted: November 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. สร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. เสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือ 1) การวิจัยเอกสารเพื่อสร้างกรอบแนวคิดและเครื่องมือวิจัย 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 19 คน การสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน เพื่อพัฒนาร่างรูปแบบ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การวิเคราะห์แบบเมทริกซ์ เทคนิค 6'C QDAT และ Triangulation

ผลการวิจัยพบว่า 1. สุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาวะทางกาย มิติสุขภาวะทางจิตใจ มิติสุขภาวะทางสังคม มิติสุขภาวะทาง

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Program Advisor, Graduate Studies, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi
[4] นักวิชาการอิสระ, กรุงเทพมหานคร
Independent Scholar, Bangkok

ISSN: 3056-9834

อารมณ์และมิติสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีของ Ryff และ Keyes 2. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ รูปแบบ "PB WISE Model for Holistic Well-being of Service Employees Based on Buddhist Psychology" บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกและพุทธจิตวิทยา มี 4 ระยะ คือ 1) ระยะปูพื้นฐานเพื่อทำความเข้าใจ 2) ระยะพัฒนาลงมือปฏิบัติ 3) ระยะบูรณาการและความเชี่ยวชาญ และ 4) ระยะพัฒนาอย่างต่อเนื่อง 3. รูปแบบ PB WISE ได้รับการยืนยันความถูกต้องตามหลักธรรม ความสมบูรณ์ของโครงสร้างทฤษฎี และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงในธุรกิจบริการจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 กลุ่ม จนพัฒนาเป็นกรอบแนวคิด PB WISE ที่ได้รับการปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, พุทธจิตวิทยา, ธุรกิจบริการ, สติปัฏฐาน 4, สังคหวัตถุ 4

Abstract

This research aimed to: 1. examine the problems and components of holistic well-being among employees in the service industry based on Buddhist psychology; 2. develop a holistic well-being development model for service industry employees grounded in Buddhist psychology; and 3. propose the finalized holistic well-being development model for service industry employees based on Buddhist psychology. A qualitative research design was employed and conducted in three phases: Documentary research to construct the conceptual framework and research instruments; In-depth interviews with 19 experts in Buddhism, Buddhist psychology, general psychology, and the service industry; and Focus group discussions with 12 experts to refine the draft model. Data were analyzed using content analysis, matrix analysis, the 6'C QDAT technique, and triangulation.

The findings revealed that: 1. Holistic well-being of service industry employees consists of five dimensions—physical, mental, social, emotional, and intellectual well-being—which align with the theories of Ryff and Keyes; 2. The “PB WISE Model for Holistic Well-Being of Service Industry Employees Based on Buddhist Psychology” integrates principles from positive psychology and Buddhist psychology. The model comprises four phases: (1) foundation phase for understanding, (2) development and practice phase, (3) integration

and mastery phase, and (4) continuous development phase; 3. The PB WISE Model was validated by three groups of experts for doctrinal correctness, theoretical completeness, and practical applicability in the service industry. The validation process led to the refinement and enhancement of the PB WISE conceptual framework.

Keywords: Holistic Well-Being, Buddhist Psychology, Service Industry, Four Foundations of Mindfulness, Four Principles of Benevolence

บทนำ

ในภูมิทัศน์ของเศรษฐกิจโลกปัจจุบัน ธุรกิจบริการได้กลายเป็นกลไกสำคัญที่ขับเคลื่อนการเติบโตและการจ้างงานอย่างมีนัยสำคัญ เบื้องหลังการเติบโตนั้น พนักงาน ซึ่งเป็นหัวใจของการส่งมอบบริการกลับต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนและแรงกดดันมหาศาล สภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความคาดหวังของลูกค้าที่เพิ่มสูงขึ้น และลักษณะงานที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนตลอดเวลา ก่อให้เกิดภาวะความเครียดสะสมและ “แรงงานทางอารมณ์” (Emotional Labor) ซึ่งพนักงานจำเป็นต้องจัดการอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับมาตรฐานขององค์กร แม้จะสวนทางกับความรู้สึกที่แท้จริงก็ตาม (Hochschild, 2012) ปรากฏการณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาวะของพนักงานทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา ซึ่งท้ายที่สุดแล้วย่อมสะท้อนกลับไปยังประสิทธิภาพในการทำงาน ความผูกพันต่อองค์กร และคุณภาพของบริการที่ส่งมอบให้แก่ลูกค้า รายงานจาก Deloitte Insights (2023) ยืนยันความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสุขภาวะของพนักงานกับผลลัพธ์ทางธุรกิจ ทำให้การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) ไม่ใช่เป็นเพียงสวัสดิการ แต่เป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่องค์กรยุคใหม่ต้องให้ความสำคัญ

อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมในบริบทของสังคมไทยยังคงมีความท้าทาย เนื่องจากจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่สอดคล้องกับรากฐานทางวัฒนธรรมและความเชื่อ ซึ่งพระพุทธศาสนามีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตและวิธีคิดของคนไทย “พุทธจิตวิทยา” (Buddhist Psychology) ซึ่งเป็นการบูรณาการหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ากับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการตอบโจทย์ดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “หลักสติปัฏฐาน 4” ซึ่งเป็นแก่นของการปฏิบัติเพื่อการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิตและธรรม ถือเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการพัฒนาสติ (Mindfulness) และการจัดการอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับพนักงานในธุรกิจ

บริการ (Good et al., 2016) การมีสติช่วยให้พนักงานสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างสงบและมีประสิทธิภาพ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับลูกค้าได้ดียิ่งขึ้น

ด้วยตระหนักถึงช่องว่างดังกล่าว การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมสำหรับพนักงานในธุรกิจบริการ โดยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาอันได้แก่ สติปัฏฐาน 4 และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อสร้างเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ผลจากการวิจัยนี้ ไม่เพียงแต่จะสร้างองค์ความรู้ใหม่เชิงวิชาการ แต่ยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อองค์กรในภาคบริการที่กำลังมองหาแนวทางที่ยั่งยืนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งถือเป็นสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดในการสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันและความสำเร็จขององค์กรอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาวิธีการวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) ที่มุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์อย่างลึกซึ้ง โดยออกแบบกระบวนการวิจัยอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องรวม 3 ขั้นตอน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและครอบคลุม สำหรับการสร้างและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) : ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา สังเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง ทั้งจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ บทความวิจัยและงานวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลัก 3 ประการ คือ 1) สุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) 2) พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) โดยเน้นหลักสติปัฏฐาน 4 และสังคหวัตถุ 4 และ 3) การพัฒนา

ทรัพยากรมนุษย์ในธุรกิจบริการ เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้นสำหรับการวิจัย (Conceptual Framework) และใช้เป็นฐานในการออกแบบเครื่องมือสำหรับการเก็บข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) : ขั้นตอนนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์และความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่

1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 6 คน ได้แก่ พระเถระและนักวิชาการผู้มีความเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎกและหลักการปฏิบัติธรรม

2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา/พุทธจิตวิทยา จำนวน 5 คน ได้แก่ นักวิชาการและนักจิตวิทยาผู้มีประสบการณ์ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่

3) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริการ จำนวน 8 คน ได้แก่ ผู้บริหารระดับสูงและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลากรในธุรกิจบริการ

เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้มั่นใจว่าคำถามสามารถนำไปสู่ข้อมูลที่ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้ครบถ้วน

ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) : หลังจากได้ร่างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมฯ จากการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยได้นำร่าง รูปแบบดังกล่าวมาตรวจสอบและยืนยันความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ ผ่านกระบวนการสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน ซึ่งคัดเลือกจากผู้ที่เคยให้สัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 2 เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องทางความคิดและได้ข้อคิดเห็นที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เครื่องมือที่ใช้คือ ประเด็นคำถามปลายเปิด ที่มุ่งเน้นการวิพากษ์และเสนอแนะต่อรูปแบบในมิติต่าง ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล : ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพหลายวิธี ได้แก่ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis), การวิเคราะห์แบบ Matrix (Matrix Analysis), เทคนิค 6'C QDAT Concept, และเทคนิค Triangulation

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัยในการทำวิจัยผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดย ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิโดยเสนอเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ อว. 8007/ว.361 ได้รับการอนุมัติวันที่ 28 มิถุนายน 2568

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยได้ข้อมูลเชิงลึกและรอบด้านจากการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างเป็นระบบ

1. ผลศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า บุคลากรในธุรกิจบริการเผชิญกับบริบทปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างจากอุตสาหกรรมอื่นอย่างมีนัยสำคัญ โดยปัญหาหลักที่พบคือ "การแบกรับภาระทางอารมณ์" (Emotional Labor) ซึ่งพนักงานจำเป็นต้องควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ให้สอดคล้องกับความคาดหวังของลูกค้าและองค์กร แม้จะขัดแย้งกับความรู้สึกที่แท้จริงภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความเครียดสะสม นอกจากนี้ ยังพบปัญหาความกดดันจากมาตรฐานการบริการที่สูงท่ามกลางความหลากหลายของลูกค้า การขาดสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) อันเนื่องมาจากตารางงานที่ไม่แน่นอน รวมถึง ความไม่มั่นคงในรายได้และเส้นทางความก้าวหน้าในสายอาชีพ

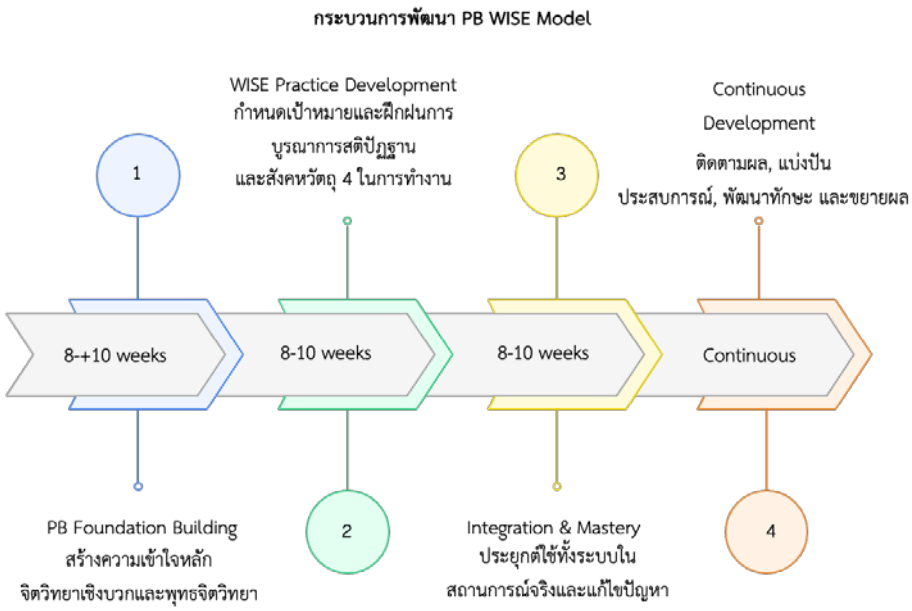
สำหรับองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ค้นพบประกอบด้วย 4 มิติที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ได้แก่ 1) มิติสุขภาวะทางกาย ที่เน้นการมีสติกำกับอิริยาบถในการทำงานตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและการแบ่งปันการดูแลสุขภาพตามหลักทาน 2) มิติสุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกตามหลักเวทนานุปัสสนาและการสื่อสารเชิงบวกด้วยปิยวาจา 3) มิติสุขภาวะทางสังคม ที่มุ่งเน้นการสร้างความหมายในการทำงานเพื่อผู้อื่นตามหลักอัตถจริยาและการปฏิบัติอย่างเสมอภาคด้วยหลักสมานัตตตา และ 4) มิติสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเน้นความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงตามหลักธัมมานุปัสสนาและการมีสติในกระบวนการคิดตัดสินใจตามหลักจิตตานุปัสสนา

2. ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อสร้างนวัตกรรมรูปแบบการพัฒนาภายใต้ชื่อ “PB WISE Model” ซึ่งมีโครงสร้างที่บูรณาการระหว่างจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) อย่างลงตัว โดยจุดเชื่อมต่อสำคัญอยู่ที่การสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาตนเองผ่านหลักสติปัฏฐาน 4 (รู้เรา) และการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านหลักสังคหวัตถุ 4 (รู้เขา)

ISSN: 3056-9834

โครงสร้างของรูปแบบแบ่งออกเป็น 2 ระดับสำคัญ คือ ระดับพื้นฐาน (PB Foundation) ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างรากฐานความเข้มแข็งทางจิตใจโดยผสานโมเดล PERMA เข้ากับหลักธรรมและระดับการประยุกต์ใช้ (WISE Application) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 ประการ ได้แก่ 1. การบูรณาการสุขภาวะ (Well-being Integration) 2. การสร้างการตระหนักรู้ภายใน (Inner Awareness) 3. การสร้างความสามัคคีทางสังคม (Social Harmony) และ 4. การมีความเห็นอกเห็นใจบนพื้นฐานจริยธรรม (Ethical Empathy) ทั้งนี้ เพื่อให้การนำรูปแบบไปใช้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เป็นรูปธรรม ผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการพัฒนาเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การปูพื้นฐานเพื่อสร้างความเข้าใจ (Foundation Building) ระยะที่ 2 การพัฒนาและฝึกฝนทักษะ (Practice Development) ระยะที่ 3 การบูรณาการสู่ความเป็นมืออาชีพ (Integration & Mastery) และระยะที่ 4 การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (Continuous Development) ระยะเวลาดำเนินการในแต่ละช่วงประมาณ 8-10 สัปดาห์



ภาพที่ 1 กระบวนการพัฒนา PB WISE Model

3. ผลการเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการ

การนำเสนอรูปแบบ ผู้วิจัยได้นำร่างต้นแบบเข้าสู่กระบวนการพิจารณาตรวจสอบคุณภาพและยืนยันผลผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยคณะ

ผู้ทรงคุณวุฒิระดับสูงจำนวน 12 คน ซึ่งผลการนำเสนอสามารถจำแนกออกเป็น 2 มิติสำคัญที่สะท้อนถึงความสมบูรณ์ของงานวิจัย ดังนี้

1. การยืนยันความถูกต้องและความเป็นไปได้เชิงประจักษ์ (Model Validation) ผลจากการระดมความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิปรากฏผลฉันทานุมัติในการรับรองรูปแบบ PB WISE Model โดยผ่านการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) จาก 3 มุมมองที่สำคัญ ได้แก่ 1) มิติหลักธรรมและศาสนา : โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาให้การรับรองความถูกต้องของการประยุกต์ใช้หลักธรรม โดยยืนยันว่าการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้เพื่อการตระหนักรู้ภายใน (รู้เรา) และหลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อการสร้างสัมพันธภาพภายนอก (รู้เขา) เป็นการตีความที่ถูกต้องตามหลักปริยัติและเหมาะสมกับการนำมาใช้ในบริบทฆราวาส 2) มิติโครงสร้างทฤษฎี ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยายืนยันความแข็งแกร่งของกรอบแนวคิดที่บูรณาการระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกและพุทธจิตวิทยา (PB Integration) ว่ามีความสอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะทางจิตสมัยใหม่และมีโครงสร้างที่ครบถ้วนสมบูรณ์ 3) มิติการนำไปปฏิบัติจริง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านธุรกิจบริการให้การยอมรับถึงความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้ (Practical Feasibility) โดยเฉพาะศักยภาพในการแก้ไขปัญหาเรื้อรังของคนทำงานบริการ เช่น ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความขัดแย้งในทีมงาน

2. การยกระดับสู่ "กรอบแนวคิด PB WISE ที่สมบูรณ์" (The Enhanced PB WISE Framework) จากข้อเสนอแนะเชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาต่อยอดจากร่างโมเดลเดิม จนเกิดเป็นนวัตกรรมทางปัญญาขั้นสุดท้ายที่เรียกว่า "Enhanced PB WISE Framework" ซึ่งมีความละเอียดอ่อนและครอบคลุมบริบทที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ดังนี้

2.1 การเติมเต็มมิติที่ขาดหาย ได้มีการผนวกกลยุทธ์การจัดการแรงงานทางอารมณ์ (Emotional Labor Management) และการบูรณาการความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance Integration) เข้าเป็นองค์ประกอบหลัก เพื่อตอบสนองต่อสภาพปัญหาที่แท้จริงของพนักงานในยุคปัจจุบัน

2.2 การสร้างความยืดหยุ่นทางวัฒนธรรม เพิ่มกระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรม (Cultural Adaptation Methods) เพื่อให้รูปแบบสามารถนำไปใช้ในองค์กรที่มีความหลากหลายทางความเชื่อและศาสนาได้อย่างไม่ขัดแย้ง

2.3 การกำหนดมาตรฐานการวัดผล ได้พัฒนาเกณฑ์การประเมินความสำเร็จที่จับต้องได้ โดยเพิ่มตัวชี้วัดความผูกพันของพนักงาน (Employee Engagement Index) และการคำนวณผลตอบแทนการลงทุน (ROI Analysis) เพื่อให้องค์กรสามารถเห็นความคุ้มค่าของการนำรูปแบบไปใช้อย่างเป็นรูปธรรม

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สร้างและเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการประกอบด้วย 4 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย ซึ่งพัฒนาผ่านหลักกายานุปัสสนา 2) สุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งพัฒนาผ่านหลักเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา 3) สุขภาวะทางสังคม ซึ่งพัฒนาผ่านหลักสังคหวัตถุ 4 และ 4) สุขภาวะทางปัญญา ซึ่งพัฒนาผ่านหลักธัมมานุปัสสนา การบูรณาการระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกและพุทธจิตวิทยาทำให้เกิดรูปแบบที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับบริบทของธุรกิจบริการในสังคมไทย

จากการสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบ PP WISE Model ซึ่ง PP หมายถึงการรวมกันของ **P¹** (Positive Psychology Foundation) ที่เน้นการพัฒนาจุดแข็งส่วนบุคคลผ่าน PERMA Model และ Character Strengths กับ **P²** (Buddhist Psychology Foundation) ที่เน้นการพัฒนาสติปัญญาผ่านหลักสติปัฏฐาน 4 และสังคหวัตถุ 4

ส่วน WISE ประกอบด้วย **W** (Wellbeing Integration) การบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ **I** (Inner Awareness) การพัฒนาการตระหนักรู้ภายในผ่านสติปัฏฐาน 4 **S** (Social Harmony) การสร้างความสามัคคีทางสังคมผ่านสังคหวัตถุ 4 และ **E** (Ethical Empathy) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจอย่างมีจริยธรรมในการให้บริการ โดยรูปแบบนี้มีกระบวนการพัฒนา 4 ระยะ คือ PP Foundation Building, WISE Practice Development, Integration & Mastery และ Continuous Development โดยแต่ละระยะใช้เวลา 8-10 สัปดาห์ ยกเว้นระยะสุดท้ายที่เป็นการพัฒนาต่อเนื่อง

จากการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน จาก 3 กลุ่มความเชี่ยวชาญ ได้ให้การยืนยันและรับรองรูปแบบ PP WISE อย่างเป็นเอกฉันท์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนายืนยันความถูกต้องของการประยุกต์หลักธรรม โดยเฉพาะการแบ่งแยกระหว่าง "การรู้เรา" ผ่านสติปัฏฐาน 4 และ "การรู้เขา" ผ่านสังคหวัตถุ 4 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านธุรกิจบริการ ยืนยันความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยายืนยันความแข็งแกร่งของฐานทฤษฎี ข้อเสนอแนะที่ได้รับนำไปสู่การพัฒนา Enhanced PP WISE Framework ที่เพิ่มมิติใหม่ เช่น Work-Life Balance Integration, Emotional Labor Management, Cultural Adaptation Methods และ Industry-Specific Implementation Guidelines

ผลการวิจัยสนับสนุนแนวคิดของ Seligman (2011) เกี่ยวกับ PERMA Model ในการสร้างสุขภาพจิตที่เป็นบวก โดยการบูรณาการกับหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดการเสริมศักยภาพซึ่งกันและกัน ดังที่ปรากฏในการพัฒนามิติ Inner Awareness ที่ช่วยเสริมสร้างสติ

ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ PERMA+ Model การค้นพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการฝึกสติกับการเพิ่มขึ้นของจุดแข็งของคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Peterson และ Seligman (2004) ที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนทางจิตวิญญาณสามารถเสริมสร้างจุดแข็งส่วนบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะจุดแข็งด้านการอยู่เหนือประสบการณ์ทางโลก (Transcendence) เช่น ความกตัญญู ความหวัง และการมีมุมมองที่กว้างไกล เป็นต้น

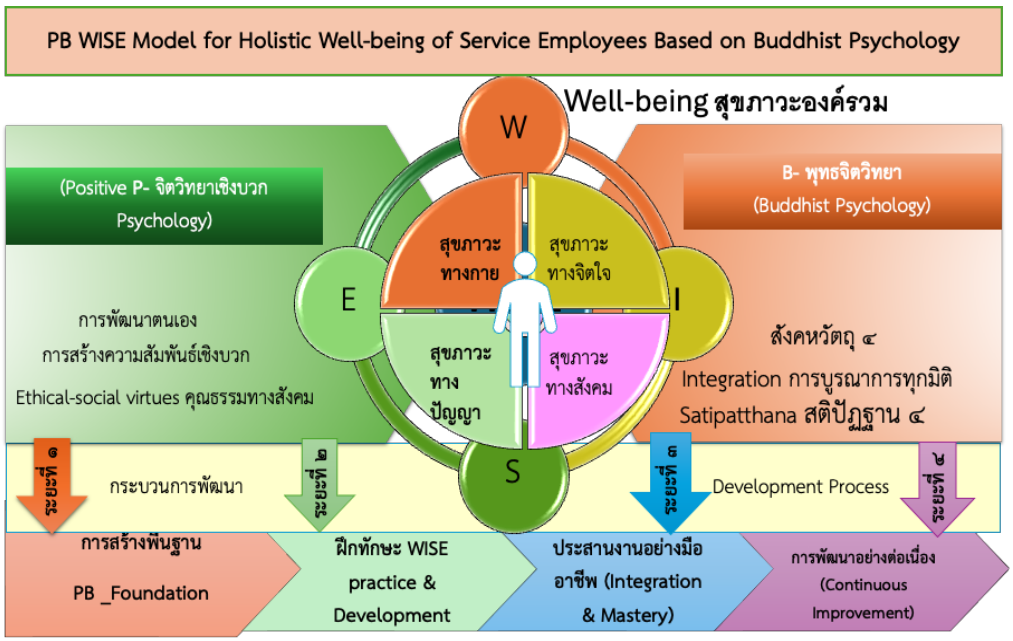
ผลการวิจัยยืนยันข้อค้นพบของ Bodhi (2011) เกี่ยวกับประสิทธิภาพของหลักสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม โดยเฉพาะการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทการทำงานสมัยใหม่ที่มีความซับซ้อนและความกดดันสูง การใช้เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจสอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Goleman (1995) ที่เน้นความสำคัญของการรับรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การพัฒนามิติ Social Harmony ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 สะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Harvey (2000) เกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ในองค์กร ซึ่งหลักสังคหวัตถุสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างวัฒนธรรมการแบ่งปันและการดูแลซึ่งกันและกัน

การพัฒนาแนวคิดคุณภาพการให้บริการจากภายใน (Internal Service Quality) เป็นรากฐานของการให้บริการลูกค้าภายนอกสอดคล้องกับแนวคิดสายโซ่ผลกำไรจากการบริการ (Service-Profit Chain Model) ของ Heskett, Sasser และ Schlesinger (1997) ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างคุณภาพการบริการภายในกับความพึงพอใจของพนักงาน ความภักดีของลูกค้าและผลกำไรขององค์กร ส่วนการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ (Emotional Labor) ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของงานบริการสอดคล้องกับแนวคิดของ Hochschild (1983) และ Grandey (2000) โดยการใช้เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาช่วยให้พนักงานสามารถจัดการกับสวภาวะทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเครียดและความหมกไหม้ทางอารมณ์

แม้ว่าผลการวิจัยจะมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาเป็นส่วนใหญ่ แต่รูปแบบ PP WISE มีจุดเด่นที่แตกต่างในการบูรณาการหลักธรรมหลายด้านเข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้าที่มักเน้นหลักธรรมเฉพาะด้าน การพัฒนาแนวคิด "รู้เรา-รู้เขา" ที่แบ่งการใช้หลักธรรมออกเป็น 2 มิติที่ชัดเจน คือ "รู้เรา" ผ่านสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาตนเอง และ "รู้เขา" ผ่านสังคหวัตถุ 4 เพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง นอกจากนี้ การพัฒนาแนวคิดการจัดการสภาวะทางอารมณ์ (Emotional Labor Management) แบบพุทธจิตวิทยา" ยังเป็นนวัตกรรมเฉพาะสำหรับธุรกิจบริการที่ใช้ในการจัดการกับงานทางอารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของการให้บริการลูกค้า

การใช้หลักพุทธธรรมเป็นรากฐานในการพัฒนาสุขภาวะมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในบริบทสังคมไทยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาที่แข็งแกร่ง อย่างไรก็ตาม การบูรณาการกับจิตวิทยาเชิงบวก ช่วยให้รูปแบบมีความเป็นสากลและสามารถสื่อสารกับผู้คนที่มีพื้นฐานทางศาสนาที่แตกต่างกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะองค์กรในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม และรูปแบบ PP WISE จะตอบสนองต่อปัญหาสำคัญของสังคมไทยหลายประการ ได้แก่ ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การขาดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การสื่อสารในองค์กรที่ไม่มีประสิทธิภาพและการขาดการพัฒนาศักยภาพของพนักงานอย่างเป็นระบบ

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับพุทธจิตวิทยา : ค้นพบว่าจิตวิทยาเชิงบวกและพุทธจิตวิทยามีจุดเชื่อมต่อที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และการสร้างความสุขที่ยั่งยืน การบูรณาการทั้งสองแนวคิดทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูง

2. ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ PB WISE Model ที่เป็นนวัตกรรมใหม่ : สร้างรูปแบบ "PB WISE Model for Holistic Well-being of Service Employees Based on Buddhist Psychology" ซึ่งเป็นรูปแบบใหม่ที่บูรณาการแนวคิดทั้งสองอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับลักษณะการทำงานในธุรกิจบริการ สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและประยุกต์ใช้ได้จริงในองค์กรสมัยใหม่

3. ความรู้เกี่ยวกับการเชื่อมโยงสติปัฏฐาน 4 กับสังคหวัตถุ 4 : ค้นพบการเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งระหว่างหลักสติปัฏฐาน 4 (ทำหน้าที่ "รู้เรา") กับสังคหวัตถุ 4 (ทำหน้าที่ "รู้เขา") ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลทั้งในระดับบุคคลและสังคม

4. ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ในบริบทธุรกิจบริการ : ค้นพบว่า ธุรกิจบริการมีลักษณะเฉพาะที่ต้องอาศัยการจัดการสภาวะทางอารมณ์ และการทำงานเป็นทีม หลักพุทธจิตวิทยาสามารถช่วยพนักงานจัดการกับความเครียดและความท้าทายเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม 4 มิติแบบบูรณาการ : พิสูจน์ให้เห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะที่ยั่งยืนต้องครอบคลุมทั้ง 4 มิติ (กาย จิตใจ สังคม ปัญญา) โดยแต่ละมิติเชื่อมโยงและเสริมสร้างซึ่งกันและกัน รูปแบบ PP WISE แสดงวิธีการพัฒนาทั้ง 4 มิติอย่างบูรณาการ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ควรจัดทำแผนการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นขั้นตอนและมีระบบ โดยกำหนดเป้าหมาย ผู้รับผิดชอบและกรอบเวลาที่ชัดเจน

2) ควรส่งเสริมการทำงานแบบบูรณาการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชนและชุมชน เพื่อให้การนำผลการวิจัยไปใช้เกิดผลกระทบเชิงบวกอย่างกว้างขวาง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยในพื้นที่และประชากรที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวาง

2) ควรประยุกต์ใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่หลากหลายและทันสมัย เช่น การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการวิจัย หรือ การวิจัยเชิงทดลองในสภาพแวดล้อมจริง

3) ควรมีการติดตามศึกษาผลกระทบและความยั่งยืนของการนำผลการวิจัยไปใช้ในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผลที่แท้จริงและปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นฐานข้อมูลในการกำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

2) ผู้กำหนดนโยบายควรพิจารณาจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ รวมถึง การสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรโดยใช้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของพนักงานในธุรกิจบริการตามแนวพุทธจิตวิทยนี้

รายการอ้างอิง

ธีระพงษ์ มีไธสง. (2562). การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, *11*(2), 115-130.

นภาพร ลิขิตวงศ์ขจร. (2559). การจัดการอารมณ์ในงานบริการ. *วารสารการจัดการธุรกิจ*, *9*(2), 25-40.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพสิทธิมุนี (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ). (2547). *การเจริญสติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: วัดธรรมมงคล.

มหัทธนาดุลย์ ส. (2019). การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเพื่อการดำรงชีวิตแบบสมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครธัศ*, *6*(3), 1161-1172.

รวุฒิ โรจนพานิช. (2562). เมตตาธรรมกับการพัฒนาคุณภาพงานบริการ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, *10*(1), 90-105.

วิชัย สุวรรณ. (2557). สติสัมปชัญญะกับประสิทธิภาพในการทำงาน. *วารสารการจัดการสมัยใหม่*, *12*(1), 65-80.

สุวรรณี แสงมหาชัย. (2560). ความสุขในการทำงานตามแนวพุทธ. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, *8*(1), 110-125.

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 19-39.

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, *42*(1), 114-142.

Grandey, A. A. (2003). When "the show must go on": Surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, *46*(1), 86-96.

Harvey, P. (2000). *An introduction to Buddhist ethics: Foundations, values and issues*. Cambridge: Cambridge University Press.

Heskett, J. L., Jones, T. O., Loveman, G. W., Sasser Jr, W. E., & Schlesinger, L. A. (1994). Putting the service-profit chain to work. *Harvard Business Review*, *72*(2), 164-174.

Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.

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

World Health Organization. (2019). *Mental Health in the Workplace*. Information sheet. Retrieved October 12, 2025, from https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/

รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Model for Enhancing Ethics of Lawyer Based on Buddhist Psychology

กิฏโชค พัธณะนิติ[1], **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2] และ **นภัทร์ แก้วนาค**[3]
Kitchoke Phatananiti[1], **Witchuda Thitishotirattana**[2], and **Napat Kaewnak**[3]
(kitchoke555@gmail.com, zoon_wlem@hotmail.com and pthana8911@gmail.com)

Received: September 09, 2025
Revised: November 09, 2025
Accepted: November 22, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหา หลักธรรม และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมจริยธรรมทนายความ 2. สร้างและประเมินรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอรูปแบบดังกล่าว โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึก 21 รูป/คน สนทนากลุ่ม 12 รูป/คน และประเมินรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ 9 รูป/คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Content Analysis, Logical Matrix Analysis, Thematic Analysis, เทคนิค 6’C QDAT และตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วย Triangulation และ Consensus Model ของ Stufflebeam

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัญหามรรยาททนายความเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การบังคับตามกฎหมายเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องเสริมสร้างจริยธรรมภายในโดยหลักพุทธจิตวิทยา เช่น ศีล 5 หิริ โอตัปปะ พรหมวิหาร 4 พละ 5 และทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม เพื่อให้ทนายความเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข 2. รูปแบบที่สร้างขึ้นประกอบด้วยหลัก 9 ส. กรอบปฏิบัติ หลัก 6 ธรรม กรอบคุณค่าและผู้ได้รับประโยชน์ 8 กลุ่ม ผ่านการประเมินพบว่า มีความถูกต้อง ครอบคลุม เหมาะสมและสามารถนำไปใช้จริง 3. การนำเสนอรูปแบบ

[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] อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Program Advisor, Graduate Studies, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

ISSN: 3056-9834

ผ่าน “KC’S 968 LAWYER ETHICS MODEL” เน้นหลัก 9 ส. และ 6 ธรรม เพื่อหล่อหลอมทนายความที่มีคุณธรรมและสมรรถนะ ดำรงตนด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบต่อสังคม เป็นผู้พิทักษ์ความยุติธรรมที่สังคมไว้วางใจได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : จริยธรรมทนายความ, พุทธจิตวิทยา, รูปแบบการพัฒนา

Abstract

This research article aimed to: 1. examine the current problems, Buddhist principles, and theoretical concepts related to promoting lawyer ethics; 2. develop and evaluate an ethical promotion model grounded in Buddhist psychology; and 3. present the finalized model. This qualitative study employed documentary research, in-depth interviews with 21 participants, focus group discussions with 12 participants, and expert evaluation by 9 specialists, selected through purposive sampling. Data were analyzed using Content Analysis, Logical Matrix Analysis, Thematic Analysis, and the 6'C QDAT technique. Credibility and trustworthiness were ensured through Triangulation and Stufflebeam’s Consensus Model.

The findings revealed that: 1. ethical misconduct among lawyers has continued to increase, indicating that legal enforcement alone is insufficient. Internal moral cultivation based on Buddhist psychological principles—such as the Five Precepts, Hiri-Ottappa, the Four Brahmaviharas, the Five Powers, and the Ethical Tree Theory—is essential to develop competent, virtuous, and well-balanced legal professionals. 2. The developed model comprises the “9S” ethical dimensions, a value framework, six core Buddhist principles, and eight beneficiary groups. Expert evaluation confirmed that the model is valid, comprehensive, appropriate, and practically applicable. 3. The finalized “KC’s 968 Lawyer Ethics Model” highlights nine ethical foundations and six Buddhist virtues to cultivate morally grounded and competent lawyers who embody honesty, integrity, and social responsibility, thereby serving as trustworthy guardians of justice in a sustainable manner.

Keywords: Lawyer Ethics, Buddhist Psychology, Development Model

บทนำ

จริยธรรมวิชาชีพทนายความเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการยุติธรรม เนื่องจากทนายความมีบทบาทเป็นผู้พิทักษ์สิทธิและเสรีภาพของประชาชน เป็นตัวแทนในการดำเนินคดีและเป็นกลไกสำคัญในการรักษาหลักนิติธรรม อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านจริยธรรมของทนายความในประเทศไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายที่ทวีความรุนแรงขึ้น จากสถิติของสำนักคดีมรรยาทแห่งสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์พบว่า การยื่นคำกล่าวหาในคดีมรรยาททนายความมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2564 มีจำนวน 416 คดี, ปี พ.ศ. 2565 จำนวน 557 คดี, ปี พ.ศ. 2566 จำนวน 696 คดี, ปี พ.ศ. 2567 จำนวน 592 คดี และในช่วง 7 เดือนแรกของปี พ.ศ. 2568 มีจำนวนถึง 407 คดี (สำนักคดีมรรยาท สภาทนายความ, 2568) การศึกษาเชิงลึกพบว่า ปัญหาจริยธรรมของทนายความมีหลายมิติ ทั้งการเน้นผลประโยชน์ส่วนตัวเหนือความยุติธรรม การละเมิดจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อเอาชนะคดี และการขาดการทุ่มเทในการให้บริการลูกความอย่างเต็มความสามารถ (Simon, W. H., 1988) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ปรากฏในทุกภูมิภาคของประเทศ โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีสัดส่วนการถูกร้องเรียนสูงที่สุด

การแก้ไขปัญหาจริยธรรมทนายความในปัจจุบันมักเน้นการใช้มาตรการทางวินัยและการลงโทษ ซึ่งมุ่งเน้นการควบคุมพฤติกรรมภายนอกมากกว่าการพัฒนาจิตสำนึกภายใน งานวิจัยของ Mafumbate, J., (2013) พบว่า มาตรการลงโทษทางวินัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมผิดจรรยาบรรณซ้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาจึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการส่งเสริมจริยธรรมวิชาชีพทนายความ ตามแนวคิดของ Germer และ Siegel (2023) ที่เสนอว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรม เช่น หิริ-โอตตัปปะ และพรหมวิหาร 4 สามารถสร้างรากฐานทางจริยธรรมที่มั่นคง ควบคู่กับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Kohlberg (1984) ที่เน้นการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นสูง

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่บูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อสร้างกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งการปลูกฝังคุณธรรมจากภายใน การพัฒนาทักษะทางอารมณ์และการสร้างระบบการตัดสินใจที่มีคุณภาพทางจริยธรรม โดยรูปแบบดังกล่าวประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นนำ (การสร้างความตระหนักรู้และแรงจูงใจ) ขั้นพัฒนา (การพัฒนาความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและการปลูกฝังคุณธรรมภายใน) และขั้นประเมิน (การติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางจริยธรรม) ทั้งนี้รูปแบบดังกล่าวมุ่งเน้นการส่งเสริมจริยธรรมทนายความทั่วประเทศ แต่มีความยืดหยุ่นในการปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทเชิงพื้นที่และความต้องการเฉพาะของแต่ละภูมิภาค

ISSN: 3056-9834

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิจัยสภาพปัญหาและหลักธรรมและแนวคิดแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมจริยธรรมทนายความที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อสร้างและประเมินรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการ 4 ขั้นตอนหลัก เพื่อพัฒนารูปแบบเชิงวิชาการที่มีความถูกต้อง ครบถ้วนและผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญหลายสาขาอย่างเป็นระบบ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร โดยศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถาและเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม กฎหมายและพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และยืนยันความเที่ยงตรงของข้อมูลด้วย ยืนยัน 3 เส้า (Triangulation Technique) แล้วสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยและแนวทางการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face validity) และตรวจค่า IOC ได้เท่ากับ 1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จากนั้น สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจงรวม 21 คน ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 6 คน ด้านจิตวิทยา/พุทธจิตวิทยา 6 คน ด้านกฎหมาย 7 คน และผู้ใช้บริการ 2 คน แล้ววิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์ สังเคราะห์เชิงตรรกะ (Logical Matrix Analysis) และยืนยันความเที่ยงตรงของข้อมูลด้วยการยืนยัน 3 เส้า (Triangular Technique)

ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่มเพื่อจัดทำร่างรูปแบบและตรวจสอบ โดยจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 12 คน แบ่งเป็นด้านพุทธศาสนา 4 คน ด้านจิตวิทยา 4 คนและกฎหมาย 4 คน หลักเสร็จสิ้นการสนทนา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วย (Content Analysis) และการวิเคราะห์เชิงประเด็นThematic Analysis เพื่อหาประเด็นย่อยและหัวข้อหลัก พิจารณาความสมบูรณ์ร่วมกับผู้ช่วยวิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วสังเคราะห์ข้อมูลด้วย (Logical Matrix Analysis) เพื่อจัดทำรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อปรับรูปแบบให้สมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 4 การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ผู้วิจัยสร้างแบบคำถามสำหรับการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อประเมินรูปแบบในด้านความถูกต้อง ความเป็นไปได้ ความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ นำไปตรวจสอบความตรงเชิงพินิจและค่า IOC ได้เท่ากับ 1.00 แล้วจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 2 คน ด้านจิตวิทยา 4 คน ด้านกฎหมาย 3 คน หลังเสร็จสิ้นการประชุมผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยใช้หลักเทคนิค 6 C (QDAT) และประเมินความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ ตามหลักรูปแบบฉันทามติของ Stuffle Beam

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการทำวิจัยผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยเสนอโดยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามหนังสือที่ ว.335/2568 ได้รับการอนุมัติ เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2568

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหา หลักธรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ปัจจุบันวิชาชีพทนายความประสบวิกฤตด้านจริยธรรม เช่น การมุ่งผลประโยชน์ส่วนตัว การโฆษณาเกินจริงและการละเมิดจรรยาบรรณ สาเหตุสำคัญมาจากการขาดการบ่มเพาะคุณธรรมภายในและการขาดหิริ–โอตตัปปะ การแก้ไขจึงต้องเริ่มจากการพัฒนาจิตสำนึกภายใน ผ่านศรัทธา ปัญญา สติ สมาธิและปัญญา เพื่อสร้างความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบต่อสังคม รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมต้องเกินกว่าการบังคับตามกฎ ให้เน้นการสร้างความตระหนักรู้ การฝึกปฏิบัติและสะท้อนผลอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ระบบ 3 ขั้นตอน คือ บ่มเพาะ ปฏิบัติ ประเมินผล พร้อมกลไกสนับสนุน เช่น แบบอย่างที่ดี เครือข่ายทนายคุณธรรม ระบบพี่เลี้ยง และคลินิกจริยธรรม เป็นต้น เพื่อให้คุณธรรมเป็นมาตรฐานร่วมของวิชาชีพและสร้างความไว้วางใจจากสังคมอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างและการประเมินรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การสร้างรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย

1. การบูรณาการหลักธรรม เบญจศีล เบญจธรรม หิริ โอตัปปะ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา การเรียนรู้จากจิตภายใน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม การพัฒนาตัวตนสู่ความดีสุงสุดและกรอบกฎหมายจริยธรรมทนายความ ข้อบังคับสภาทนายความว่าด้วยมรรยาท พ.ศ. 2529 ข้อที่ 18 มรรยาทต่อศาล ต่อลูกความ ต่อทนายความด้วยกันและต่อสังคม

2. องค์ประกอบและหลักการของรูปแบบการส่งเริมจริยธรรม ประกอบด้วย

2.1 ขั้นปริยัติ การบ่มเพาะและเรียนรู้หลักจริยธรรมพื้นฐาน การมีคุณธรรม ความถูกต้อง ค่านิยมที่ดีงามและการรักษาเกียรติศักดิ์ศรี

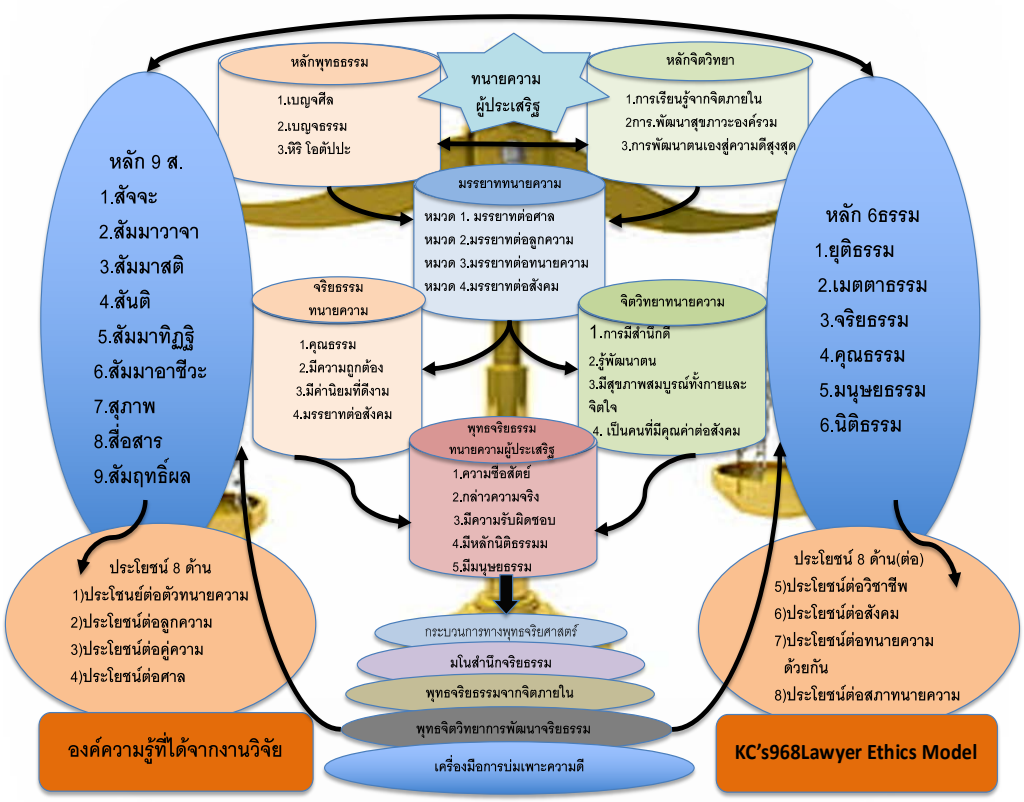
2.2 ขั้นปฏิบัติ การมีพุทธจริยธรรมประจำตัว 5 ประการ คือ 1) มีความซื่อสัตย์ 2) มีการกล่าวความจริง 3) มีความรับผิดชอบ 4) มีหลักนิติธรรม และ 5) มีความยุติธรรม ผ่านหลัก 9 ส. ได้แก่ 1) สัจจะ 2) สัมมาวาจา 3) สัมมาสติ 4) สันติสุข 5) สัมมาทิฏฐิ 6) สัมมาอาชีวะ 7) สุภาพชน 8) สื่อสารที่มีคุณภาพ และ 9) สัมฤทธิ์ผลที่ดี และหลัก 6 ธรรม ได้แก่ 1) ยุติธรรม 2) เมตตาธรรม 3) จริยธรรม 4) คุณธรรม 5) มนุษยธรรม และ 6) นิติธรรม

2.3. ขั้นปฏิเวธ ประโยชน์ 8 ด้าน ได้แก่ 1) ประโยชน์ต่อทนายความ 2) ลูกความ 3) คู่ความ 4) ศาล 5) วิชาชีพ 6) สังคม 7) ทนายความด้วยกัน และ 8) สภาทนายความ

3. การประเมินรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ 9 คน จาก 3 สาขา คือ พระพุทธศาสนา จิตวิทยา และกฎหมาย ตามหลัก Consensus Model ของ Stufflebeam โดยพิจารณาองค์ประกอบสำคัญทั้งชื่อ วัตถุประสงค์ ปัจจัย กระบวนการ ผลลัพธ์ และการนำไปใช้ ผลการประเมินชี้ว่ารูปแบบมีความถูกต้อง ครอบคลุมเหมาะสมกับบริบทปัญหาปัจจุบัน มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาจริยธรรมทนายความอย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยสาระสำคัญขององค์ประกอบดังภาพต่อไปนี้

ISSN: 3056-9834



ภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพัฒนาเป็น “KC’S 968 Lawyer Ethics Model”

การนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่าน “KC’s 968 Lawyer Ethics Model” ดังตารางสรุปคำอธิบายดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของ “KC’S 968 Lawyer Ethics Model”

หลัก 9 ส.	ความหมาย	การปฏิบัติในวิชาชีพ
สัจจะ	ความจริงใจ ซื่อสัตย์ โปร่งใส	บอกข้อเท็จจริงทั้งโอกาสแพ้ชนะ ไม่ให้ความหวังเกินจริง
สัมมาวาจา	พูดถูกต้อง มีเมตตา ไม่บิดเบือน	สื่อสารเพื่อคลี่คลายความขัดแย้ง รักษาเกียรติคู่ความ
สัมมาสติ	สติ ประคองใจ	คุมอารมณ์ พิจารณาผลกระทบก่อนตัดสินใจ
สันติ	สงบระงับไปซึ่งความพุ่งพล่านเร้าร้อน ลดขัดแย้ง	เน้นไกล่เกลี่ย ประนีประนอมก่อนฟ้องร้อง

ISSN: 3056-9834

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของ “KC’S 968 Lawyer Ethics Model” (ต่อ)

หลัก 9 ส.	ความหมาย	การปฏิบัติในวิชาชีพ
สัมมาทิฏฐิ	ทัศนคติถูกต้องต่อบทบาทและหน้าที่ทนายความ	มุ่งแสวงหาความจริง ไม่ยอมทำผิดเพื่อชนะคดี
สัมมาอาชีวะ	สุจริตกรรมในวิชาชีพ	ค่าบริการเป็นธรรม ไม่แสวงหาผล ประโยชน์บนความเดือดร้อน
สุภาพ	บุคลิก วาจา กิริยาเรียบร้อย	เคารพศาล ลูกความ คู่ความ บุคคลทั่วไป
สื่อสารคุณภาพ	พูด ฟัง เขียน นำเสนอชัดเจน ตรงเป้า เข้าประเด็น	นำเสนอข้อเท็จจริงชัดเจน สื่อสารทางกฎหมายเข้าใจง่าย
สัมฤทธิ์ผลที่ดี	ผลลัพธ์ชอบธรรม ชอบด้วยกฎหมาย	วัดความสำเร็จที่คุณธรรมและความยุติธรรม ไม่ใช่แค่ “ชนะคดี”

ตารางที่ 2 “6 ธรรม” (Ethical Analytical Pillars)

หลักธรรม	ความหมาย	การประยุกต์
ยุติธรรม	เที่ยงธรรม เคารพความเสมอภาค	ตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงและกฎหมายเหนือผลประโยชน์
เมตตาธรรม	มีความเห็นอกเห็นใจ ช่วยด้วยใจ	รับฟังอย่างเข้าใจ สนับสนุนผู้ด้อยโอกาส
จริยธรรม	ไม่เอื้อประโยชน์ ไม่คดโกง	ปฏิเสธสินบน ไม่สร้างเอกสารเท็จ หรือบิดเบือนความจริง
คุณธรรม	ซื่อสัตย์ เสียสละ กตัญญู	ทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน เกื้อกูลผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
มนุษยธรรม	เคารพศักดิ์ศรีมนุษย์	ไม่เลือกปฏิบัติ พิทักษ์สิทธิผู้ด้อยโอกาส
นิติธรรม	เคารพกฎหมายและกระบวนการ	ศึกษากฎหมายต่อเนื่อง เคารพศาล แก้ไขลำพัฒนาเมื่อผิดพลาด

ตารางที่ 3 ประโยชน์สำหรับบุคคล 8 กลุ่ม

กลุ่มบุคคล	ประโยชน์
ตัวทนายความ	ใจสงบ ลดเครียด มีชื่อเสียง ยั่งยืน
ลูกความ	ได้ข้อมูลตรง ซื่อสัตย์ เคารพ ศักยภาพเพิ่มขึ้น
คู่ความ	ลดความขัดแย้ง มุ่งประโยชน์ร่วม
ศาล	คดีคุณภาพ ลดระยะเวลา เพิ่มประสิทธิภาพ
วิชาชีพ	ภาพลักษณ์วิชาชีพเป็นที่เชื่อถือ ทนายความเก่ง ดี มีสุข
สังคม	ความสงบ ความเชื่อมั่นต่อระบบยุติธรรม
ทนายความด้วยกัน	สร้างเครือข่ายช่วยเหลือ เรียนรู้ร่วมกัน
สภาทนายความฯ	กำกับดูแลดี พัฒนาหลักสูตร ปฏิรูปอาชีพ สร้างวัฒนธรรมที่ดี

ISSN: 3056-9834

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหา หลักธรรม และแนวคิดที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา ปัญหาการขาดจริยธรรมในวิชาชีพทนายความที่ มีความจำเป็นในการส่งเสริมจริยธรรมของทนายความ โดยใช้กลไกพัฒนาจากภายใน เพื่อฟื้นฟูศรัทธาต่อวิชาชีพและระบบยุติธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุมิตร โตยัง (2562) ได้วิจัยเรื่อง “บทบาทของทนายความในการคุ้มครองสิทธิผู้ต้องหาและควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ทนายความ” งานวิจัยวิเคราะห์บทบาทของทนายความในสหรัฐอเมริกาและการควบคุมจริยธรรมผ่านการศึกษาจากกรณีศึกษา (Case Studies) และการสัมภาษณ์ทนายความในสถานการณ์ต่าง ๆ การวิจัยยังเน้นไปที่วิธีการส่งเสริมจริยธรรมและการควบคุมการกระทำที่ผิดจริยธรรม กลุ่มตัวอย่างคือทนายความจากสำนักงานกฎหมายต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา รวมถึงการสัมภาษณ์นักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานด้านกฎหมาย ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอบรมในเรื่องจริยธรรมอย่างมีประสิทธิภาพและการนำกรณีศึกษาเข้ามาใช้ในการศึกษา เป็นวิธีที่ช่วยให้ทนายความมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับจริยธรรมในงานกฎหมายและสามารถประยุกต์ใช้จริยธรรมในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การกำหนดกฎระเบียบที่ชัดเจนมีผลในการลดการกระทำที่ผิดจริยธรรมในวงการกฎหมาย งานวิจัยนี้สำรวจถึงการควบคุมจริยธรรมของทนายความในบริบทของวิชาชีพทางกฎหมายในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะเรื่องของบทบาทและความรับผิดชอบของทนายความในระบบการทำงานทางกฎหมาย และแนวทางในการส่งเสริมจริยธรรมในวงการนี้

การส่งเสริมจริยธรรมวิชาชีพทนายความให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการส่งเสริมจริยธรรมทนายความ เพื่อสร้างระบบควบคุมตนเองภายใน เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ อภิรัต ศิรินาวิน (2567) ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมจริยธรรม ของผู้บริหารพรรคการเมืองในประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมจริยธรรมหลักฆราวาสธรรมและการพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจัยการส่งเสริมจริยธรรม ประกอบด้วย ด้านความรู้เชิงจริยธรรม ด้านทัศนคติเชิงจริยธรรม ด้านเหตุผลเชิงจริยธรรมและด้านพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาและการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุจิตวิทยา ยกระดับทนายความจากผู้ว่าความสู่ผู้พิทักษ์ความยุติธรรมและที่พึ่งของสังคม โดยหลักพุทธจิตวิทยาเป็นฐานจิตใจ จิตวิทยาเสริมความเข้าใจตนเองและผู้อื่นและการพัฒนาจริยธรรมสร้างความสมดุลทั้งคุณธรรม ความรู้ และพฤติกรรม เมื่อประสานกันจึงก่อให้เกิดทนายความที่มีคุณธรรม ศักดิ์ศรี และความน่าเชื่อถือ อันเป็นรากฐานแห่งศรัทธา

ต่อระบบกฎหมายและสังคมสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2555) ที่อธิบายว่า “แก่นพุทธจิตวิทยา” ต้องมีองค์ประกอบครบสาม คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ หากขาดส่วนใดก็ไม่สมบูรณ์ในการพัฒนาจริยธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างและการประเมินรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาและกรอบกฎหมาย ซึ่งมีองค์ประกอบและหลักการ อย่างถูกต้องครอบคลุม ได้แก่ 1) ขั้นปริยัติ ที่มุ่งบ่มเพาะความรู้และค่านิยมจริยธรรมพื้นฐานเพื่อสร้างคุณธรรม ความถูกต้อง และการรักษาเกียรติศักดิ์ศรีวิชาชีพ 2) ขั้นปฏิบัติ ที่นำ พุทธจริยธรรม 5 ประการ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ การกล่าวความจริง ความรับผิดชอบ การยึดหลักนิติธรรม และความยุติธรรม มาเชื่อมโยงผ่านหลัก 9 ส. และหลัก 6 ธรรม เพื่อให้ทนายความมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม และ 3) ขั้นปฏิเวธ ผลลัพธ์ คือ ประโยชน์ทั้ง 8 ด้าน ครอบคลุมต่อทนายความ ลูกความ คู่ความ ศาล วิชาชีพ สังคม เพื่อนร่วมวิชาชีพและสภาทนายความ สอดคล้องกับ พระโสภณวชิรวาที (อาทิตย์ อตฺถเวที) และคณะ (2566) ที่ศึกษาเรื่อง รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักพุทธจิตวิทยาของพระพรหมบัณฑิต, ศ. ดร. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ชี้ให้เห็นว่า แนวทางพุทธจิตวิทยาทำให้รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความเกิดมาตรฐานที่ดี น่าเชื่อถือ เกิดความไว้วางใจต่อสังคมไทย ด้วยการนำหลักปฏิบัติทางพุทธจิตวิทยามาบริหารจัดการความรู้ให้เกิดความสำเร็จ ความสุขสงบ ส่งผลดีทั้งต่อตัวบุคคลและหน้าที่การทำงาน การตัดสินใจและการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ สอดคล้องกับงานของ กอปรลาภ อภัยภักดิ์ และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูประถัมภ์ ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมจริยธรรมหลักฆราวาสธรรมและการพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจัยการส่งเสริมจริยธรรมประกอบด้วย ด้านความรู้เชิงจริยธรรม ด้านทัศนคติเชิงจริยธรรม ด้านเหตุผลเชิงจริยธรรม และด้านพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความ ในพระบรมราชูปถัมภ์มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ประการที่ 1 การพัฒนาองค์กรให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในองค์กร โดยองค์กรมีความเท่าเทียมกัน มีสมานฉันท์ ดำเนินไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นเอกภาพ ได้รับประโยชน์อย่างเท่าเทียมกันและมีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ประการที่ 2 การปรับตัวขององค์กรให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม โดยเป็นองค์กรแห่งจริยธรรม มีกระบวนการทำงานแบบพลวัฒน์ มีเครือข่ายจริยธรรมภายนอก มีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีการปรับกระบวนการทำงานที่ตามสภาพแวดล้อม ประการที่ 3 การปรับตัวขององค์กรให้

สอดคล้องกับสังคม โดยเป็นองค์กรแห่งจริยธรรมเพื่อสังคม ที่เกิดการปรับตัวให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมให้ความไว้วางใจ และเป็นผู้นำด้านจริยธรรมของสังคม และประการที่ 4 ผลผลิตขององค์ คือเป็นองค์กรที่มีการส่งเสริมจริยธรรมเพื่อให้ทุกส่วนได้รับประโยชน์อย่างเป็นธรรม องค์กรมีทนายความที่มีคุณภาพ องค์กรประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย การร้องเรียนเรื่องผิดจริยธรรมลดลงและองค์กรมีคุณภาพในระดับสากล

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา "KC's 968 Lawyer Ethics Model" เป็นการบูรณาการองค์ความรู้แบบสหวิทยาการระหว่างพุทธธรรม จิตวิทยา และกฎหมายอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยหลัก 9 ส. (พฤติกรรมวิชาชีพเชิงปฏิบัติ) หลัก 6 ธรรม (กรอบคิดและเข็มทิศจริยธรรมจากพุทธจิตวิทยา) และประโยชน์ต่อ 8 กลุ่มบุคคลในกระบวนการยุติธรรม โมเดลนี้เน้นการพัฒนาทั้งมิติภายใน (การบ่มเพาะสติ สมาธิ เมตตาภาวนาและคุณธรรม) และมิติภายนอก (ทักษะวิชาชีพและการยึดมั่นในมรรยาททนายความ) เพื่อก้าวข้ามการปฏิบัติตามกรอบกฎหมายเพียงอย่างเดียวไปสู่การบ่มเพาะจิตสำนึกภายในอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้เกิดทนายความที่มีจิตใจงดงาม มีความรับผิดชอบต่อสังคม และเป็นรากฐานของระบบยุติธรรมที่สังคมไว้วางใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน สอดคล้องกับ วัน สุวรรณพงษ (2560) ได้อธิบายเรื่อง พุทธธรรมกับหลักวิชาชีพสำหรับทนายความ เน้นจริยธรรม จรรยาบรรณเป็นกรอบให้การใช้กฎหมายเกิด “ความเป็นธรรม” และเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและกระบวนการยุติธรรมของรัฐ ทนายความต้องธำรงจริยธรรมวิชาชีพและมรรยาททนายความ เพื่อให้บริการทางกฎหมายอย่างเป็นธรรมตามมาตรฐานสากลและผดุงความยุติธรรมของบ้านเมือง ข้อควรประพฤติหลักคือ (1) มีคุณธรรมจริยธรรม และ (2) มีความรับผิดชอบต่อสังคมและประชาชน การปฏิบัติตามหลักวิชาชีพอย่างถูกต้องครบถ้วน ช่วยยกระดับมาตรฐานบริการ ก่อความเชื่อมั่นแก่สาธารณะ และทำให้อาชีพทนายความเป็น “สัมมาชีพ” ที่ทรงคุณค่าและก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างยั่งยืน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พระครูปลัดธันรบ โชติวโส และวิโรจน์ อินทนนท์ (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง เกณฑ์ตัดสินทางพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับการใช้ปัญญาประดิษฐ์ พบว่า 1) ปัญญาประดิษฐ์ คือ การสร้างเครื่องมือทุ่นแรง อำนวยความสะดวก หรือ การแก้ปัญหาด้านต่าง ๆ ให้กับมนุษย์ และเป็นการสร้างความสามารถในการเรียนรู้ให้กับเครื่องจักร (Machine Learning) 2) ในประเด็นทางพุทธจริยศาสตร์ พบว่า หลักเกณฑ์ตัดสิน คือ (1 เจตนา (2) การกระทำ (3) ผลการกระทำ ทำหน้าที่วินิจฉัยความดี ความชั่ว เริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน คือ เบญจศีล เบญจธรรมที่ควบคู่กัน จนถึงขั้นกลางและขั้นสูง ก็จะยกระดับลึกซึ้งขึ้น โดยมีหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการและ อริยมรรคมีองค์แปด ตามลำดับ และ 3) เมื่อวิเคราะห์เกณฑ์ตัดสินทางพุทธจริยศาสตร์ที่มีต่อปัญญาประดิษฐ์ พบว่า ในทางพุทธจริย

ศาสตร์ ถือว่า มโนกรรมมีความสำคัญที่สุด จัดว่าเป็นผลโดยตรง เช่น การใช้ปัญญาประดิษฐ์โจรกรรมข้อมูลทางการค้า การสั่งโดรนสังหารโจมตีข้าศึกที่เป็นเป้าหมาย เป็นต้น ฉะนั้น เจตนาของผู้ใช้งาน หรือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จึงเป็นเกณฑ์ตัดสินเริ่มต้นก่อน ตามด้วยการกระทำและผลการกระทำตามลำดับ แต่มีหลักการเกี่ยวกับเรื่องเจตนาและผลของการกระทำ คือ (1) การกระทำที่เกิดจากเจตนาที่ดี ให้ดูที่เจตนาเพียงอย่างเดียวเป็นหลัก (2) หากการกระทำนั้นเกิดจากเจตนาร้าย จะดูเพียงเจตนาอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดูผลด้วย หากว่าผลเป็นไปตามเจตนาร้ายนั้นทุกอย่าง การกระทำนั้นก็ชั่วอย่างสมบูรณ์ แต่ถ้าผลไม่ตรงกับเจตนา น้ำหนักของความชั่วร้ายลดลงตามสัดส่วนผู้ใช้งานจึงจำแนกออกเป็น (1) ระดับของผู้ใช้ และ (2) อำนาจการตัดสินใจใช้ โดยต้องยอมรับว่ามีทั้งคุณและโทษ คือใช้เพื่อสร้างสรรค์ก็ได้ และใช้เพื่อทำลายล้างก็ได้ ดังนั้นความรับผิดชอบในการกระทำที่เกิดจากปัญญาประดิษฐ์ จึงเป็นประเด็นทางจริยศาสตร์ โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ที่มีความขัดแย้งทางจริยธรรม (Ethical Dilemmas) เกณฑ์ตัดสินทางพุทธจริยศาสตร์ ตลอดจนหลักการของเจตนาที่เป็นหัวใจสำคัญของพุทธปรัชญาจะเข้ามาช่วยในการวินิจฉัยและตัดสินใจ

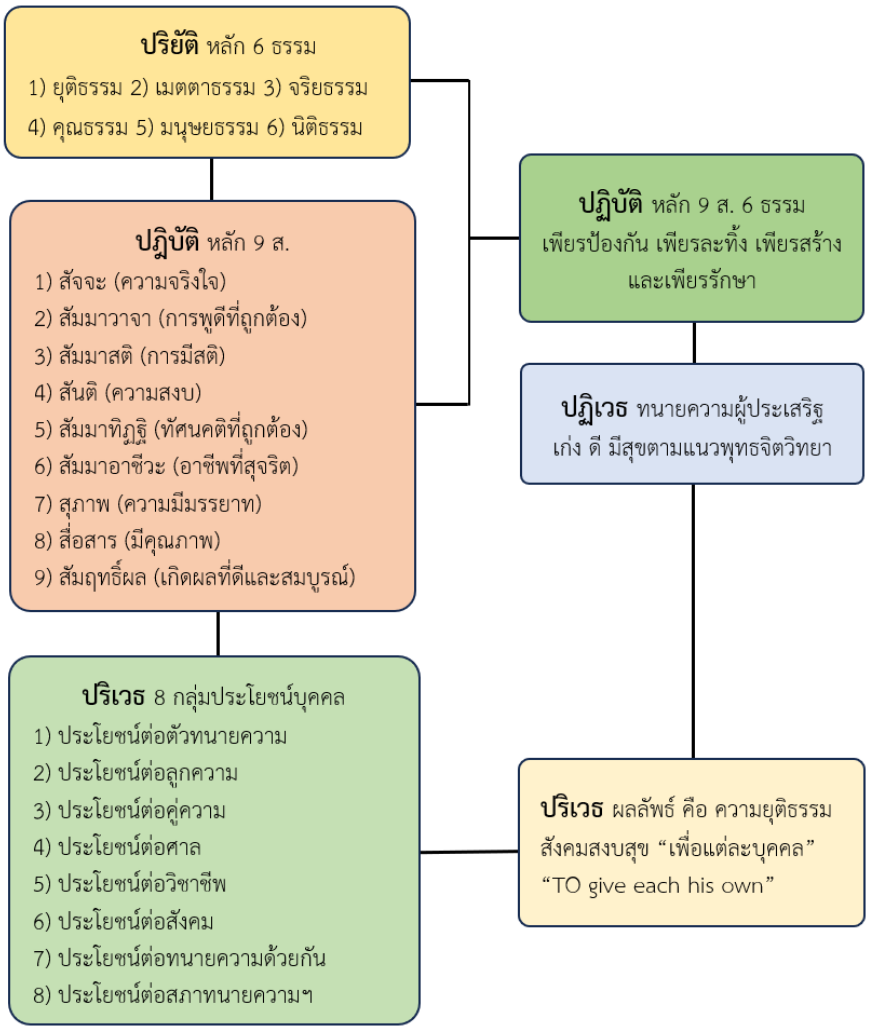
องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย คือ “Kc’s 968 Ethical Lawyer Model” รูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความ ดังนี้

1. การบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาสอดคล้องกับปัญหาจริยธรรมทนายความที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่การสร้างรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาจริยธรรมทนายความ

2. เน้นหลักการพุทธจิตวิทยา คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ฐานรากสำคัญ ศีล 5 วางฐานแห่งความสุจริต ทั้งด้านงดเว้นและบ่มเพาะคุณธรรม โดยเฉพาะไม่ทำลายชีวิต ไม่พูดเท็จ กลไกควบคุมภายใน หิริ-โอตัปปะ ระบบเตือนภัยในใจ พรหมวิหาร 4 สร้างดุลอารมณ์และความเป็นกลางทางวิชาชีพ เมตตา กรุณามุทิตา อุเบกขา พละ 5 เป็น ภูมิคุ้มกันทางจิต เชื่อมศรัทธา ปัญญา และวิริยะ สมาธิ โดยมี สติ เป็นแกนปรับสมดุล

3. กระบวนการทำงานของ หลัก 9 ส. ได้แก่ สัจจะ สัมมาวาจา สัมมาสติ สันติ สัมมาทิฏฐิ สัมมาอาชีวะ สุภาพ สื่อสารที่มีคุณภาพและสัมฤทธิ์ผลที่ดี และหลัก 6 ธรรม ได้แก่ ยุติธรรม เมตตาธรรม จริยธรรม คุณธรรม มนุษยธรรม และนิติธรรม 8 กลุ่มประโยชน์ ได้แก่ ประโยชน์ต่อทนายความ ลูกความ คู่ความ ศาล วิชาชีพ สังคม ทนายความด้วยกัน และสภาทนายความ สร้างกรอบปฏิบัติที่เป็นระบบและชัดเจน โครงสร้างสามชั้น (ฐานราก พัฒนา ผลลัพธ์) เป็นกระบวนการพัฒนาที่เป็นขั้นตอนสร้างความสมดุล ทั้งคุณธรรม ความรู้ ความเพียร แรงจูงใจ สุขภาพจิต สติปัญญาและประสบการณ์ทางสังคม ทัศนคติ ค่านิยม คุณธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เจริญงอกงาม จนส่งผลไปสู่ผล คือ พฤติกรรมพึงประสงค์ของการเป็น “คนดีและเก่งและมีความสุขมีความโปร่งใสและความน่าเชื่อถือของวิชาชีพทนายความ



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สภาทนายความควรจัดโครงการนำร่องกับกรรมการบริหารและกรรมการมรรยาททนายความการเริ่มต้นโครงการนำร่องควรมุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจและการยอมรับจากผู้นำองค์กรเป็นลำดับแรก โดยจัดโปรแกรมเฉพาะสำหรับกรรมการบริหารและกรรมการมรรยาททนายความ เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดนโยบายและเป็นแบบอย่างให้กับสมาชิก การออกแบบโปรแกรมควรเน้นการประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยากับ

การตัดสินใจทางจริยธรรม การจัดการความขัดแย้ง และการพัฒนาภาวะผู้นำที่มีสติ โดยอาจเริ่มต้นด้วยเวิร์กช็อประยะสั้น 1-2 วัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสประสบการณ์ตรงและเห็นคุณค่าของการปฏิบัติก่อนที่จะขยายผลไปยังสมาชิกทั่วไป

2) จัดค่ายปฏิบัติธรรมระยะสั้น 3 ถึง 7 วัน ระยาว 15 วัน ถึง 1 เดือน ต่อครั้ง ควรออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการและข้อจำกัดของทนายความที่มีตารางงานหนาแน่น โดยมุ่งเน้นการสร้างพื้นฐานการปฏิบัติสมาธิ การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน และการจัดการความเครียด ส่วนค่ายระยะยาวควรเจาะลึกไปที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การศึกษาพระไตรปิฎก และการประยุกต์หลักธรรมเข้ากับการปฏิบัติงานทางกฎหมายอย่างเป็นระบบ การจัดค่ายควรคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เช่น สถานที่เงียบสงบห่างไกลจากการรบกวน และมีครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ทั้งในด้านพุทธธรรมและความเข้าใจในธรรมชาติงานทนายความ

3) การพัฒนาโปรแกรมพุทธธรรมสำหรับทนายความควรเริ่มต้นด้วยการประเมินความต้องการและความพร้อมด้วยแบบสอบถามที่ครอบคลุมระดับความเครียด ทัศนคติต่อการปฏิบัติธรรม ประสบการณ์เดิมและความคาดหวัง จากนั้นพัฒนาหลักสูตรแบบผสมผสานที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมพื้นฐานที่เชื่อมโยงกับบริบททางกฎหมาย และภาคปฏิบัติที่เน้นการฝึกสมาธิและการจัดการความเครียด โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งแบบตัวต่อตัว ออนไลน์ และการปฏิบัติด้วยตนเอง พร้อมจัดให้มีเครื่องมือประเมินผลที่ครอบคลุมความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรม รวมถึง การติดตามผลระยะยาวถึง 1 ปี เพื่อประเมินผลกระทบและปรับปรุงหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยเรื่องพุทธจริยศาสตร์ในการส่งเสริมจริยธรรมทนายความควรมุ่งเน้นการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับหลักการทางจริยธรรมในพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในวงการกฎหมายได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการวิเคราะห์หลักศีล สมาธิ ปัญญา ในบริบทของการปฏิบัติงานทนายความ การศึกษาควรครอบคลุมการเปรียบเทียบระหว่างจรรยาบรรณทนายความตามกฎหมายกับหลักจริยธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อสร้างกรอบทฤษฎีที่ชัดเจนสำหรับการพัฒนาจริยธรรมในวิชาชีพทนายความ รวมทั้งการศึกษาความเป็นไปได้ในการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับระบบการศึกษากฎหมายและการปฏิบัติงานในศาล โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การศึกษาเอกสารและการวิเคราะห์เนื้อหา

2) การวิจัยมโนสำนึกจริยธรรมทนายความเพื่อส่งเสริมจริยธรรมทนายความควรศึกษาองค์ประกอบทางจิตใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจทางจริยธรรมในการปฏิบัติงาน โดยเน้นการพัฒนาเครื่องมือวัดระดับมโนสำนึกจริยธรรมที่เหมาะสมกับบริบทของวิชาชีพ

ทนายความ โดยการสำรวจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนสำนึก เช่น การศึกษาพุทธธรรม ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมทั้ง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับมโนสำนึกจริยธรรมกับคุณภาพการปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในการทำงาน และความเครียดในวิชาชีพอาชีพ ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ และสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาแนวทางการส่งเสริมมโนสำนึกจริยธรรมได้อย่างเป็นระบบ

3) การวิจัยเพื่อพัฒนาคู่มือบ่มเพาะความดีภาคปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมจริยธรรมทนายความ การพัฒนาคู่มือบ่มเพาะความดีภาคปฏิบัติเป็นการวิจัยประยุกต์ที่มุ่งเน้นการสร้างเครื่องมือเป็นรูปธรรมสำหรับทนายความในการพัฒนาตนเองทางด้านจริยธรรม โดยคู่มือควรประกอบด้วยกิจกรรมปฏิบัติที่เชื่อมโยงหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับสถานการณ์จริงในการทำงาน เช่น การปฏิบัติสติระหว่างการสอบปากคำ การจัดการอารมณ์เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งและการตัดสินใจอย่างมีสติในกรณีที่มีความกำกวมทางจริยธรรม โดยการใช้กระบวนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม (Participatory Development) โดยเชิญทนายความที่มีประสบการณ์และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมร่วมออกแบบและทดลองใช้คู่มือ รวมทั้ง การประเมินประสิทธิผลของคู่มือผ่านการทดลองใช้จริงและการติดตามผลในระยะยาว เพื่อให้ได้คู่มือที่มีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริงในการพัฒนาจริยธรรมวิชาชีพ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ผู้บริหารระดับสูงของสภาทนายความควรให้ความสำคัญและเข้าใจรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างชัดเจน เพื่อกำหนดนโยบายนำไปปฏิบัติในโครงการฝึกอบรมจริยธรรมสำหรับทนายความระดับผู้บริหาร ทนายความทั่วประเทศ และผู้เข้ารับการทดสอบใบอนุญาต พร้อมประเมินและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง การดำเนินการนี้ต้องการการจัดสรรงบประมาณเฉพาะด้านและความร่วมมือกับสถาบัน การศึกษาและองค์กรทางศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา รวมทั้ง จัดทำแผนยุทธศาสตร์ระยะยาวที่มีเป้าหมายชัดเจนในการยกระดับมาตรฐานจริยธรรมวิชาชีพให้สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยา และกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จที่วัดผลได้เป็นรูปธรรม

2) สภาทนายความควรออกข้อบังคับว่าด้วยการวัดผลทางจริยธรรมในการต่อใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ เพื่อทบทวนและตรวจสอบความรู้ ควบคุมพฤติกรรมและทัศนคติทางจริยธรรม โดยข้อบังคับควรประกอบด้วยเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจนและเป็นธรรม การกำหนดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องทางจริยธรรมที่ทนายความต้องเข้าร่วมเป็นประจำทุกปี และการจัดทำระบบฐานข้อมูลติดตามพฤติกรรมและการพัฒนาตนเองของทนายความ นอกจากนี้ควรมีกลไกการให้รางวัลและการยกย่องสำหรับทนายความที่แสดงออกถึงความประพฤติดีและเป็นแบบอย่างทางจริยธรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

3) การสร้างระบบสนับสนุนและพัฒนาอย่างยั่งยืน การนำรูปแบบการส่งเสริมจริยธรรมทนายความต้องใช้ระยะเวลา 5 ปีขึ้นไปจึงจะเห็นผลลัพธ์ สภาทนายความควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมจริยธรรมทนายความและเน้นการสร้างกลุ่มทนายความต้นแบบเพื่อเข้าสู่โครงการบ่มเพาะและพัฒนาจริยธรรมและติดตามประเมินผลเพื่อการเติบโตทางจริยธรรมทนายความอย่างยั่งยืน ศูนย์ดังกล่าวควรมีทีมงานที่ประกอบด้วยนักจิตวิทยา พระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม และทนายความอาวุโสที่มีประสบการณ์ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการปฏิบัติงาน การดำเนินงานของศูนย์ควรครอบคลุมการให้คำปรึกษาเฉพาะบุคคล การจัดกิจกรรมกลุ่มและควรมีการเชื่อมโยงกับศูนย์ในภูมิภาคต่าง ๆ เพื่อให้บริการครอบคลุมทนายความทั่วประเทศและสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างทนายความที่มีจิตสำนึกในการพัฒนาจริยธรรม

รายการอ้างอิง

กอปรลาภ อภัยภักดิ์. (2564). *การพัฒนาประสิทธิผลการส่งเสริมจริยธรรมของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระครูปลัดธันรบ โชติว์โส และ วิโรจน์ อินทนนน์. (2564). เกณฑ์ตัดสินทางพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับการใช้ปัญญาประดิษฐ์, *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา. 12*(2), 29-38.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2555). *แก่นพุทธจิตวิทยา.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณวชิรวาที (อาทิตย์ อตฺถเวที) และคณะ. (2566). รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักพุทธจิตวิทยาของพระพรหมบัณฑิต, ศ. ดร. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 11*(6), 2363-2378.

วัน สุวรรณพงษ. (2560). พุทธธรรมกับหลักวิชาชีพสำหรับทนายความ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น, 4*(1), 56-69.

สุมิตร โตยัง. (2562). *บทบาทของทนายความในการคุ้มครองสิทธิผู้ต้องหาและควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ทนายความ* (หลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี

สำนักคดีมรรยาท สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์. (2568). *สถิติคดีมรรยาททนายความปี 2564-2568.* กรุงเทพฯ : สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.

อภิรัต ศิรินาวิน. (2567). การบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของผู้บริหารพรรคการเมืองในประเทศไทย. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, 3*(7), 104-115.

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2023). *Mindfulness and legal ethics: Integrating eastern and western approaches to professional integrity*. New York: Guilford Press.

Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages*. San Francisco: Harper & Row.

Mafumbate, J., Ndlovu, N., Mafuka, A., Chivivi, O.O., & Nyabvure, T. (2013). An analysis of the internal disciplinary system used in redressing employee indiscipline in the Delta Beverages transport services. *International Journal of Managment, IT and Engineering, 3(4)*, 80-94.

Simon, W. H. (1998). *The Practice of Justice: A Theory of Lawyers' Ethics.* Cambridge: Harvard University Press.

ISSN: 3056-9834

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ

Approaches to the Legal Counseling Potential Development Based on Buddhist Psychology of Lawyers

ณัชพิมพ์ แสงเดือนกุลชาดา[1], **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
Nutchapim Saengdueankunchada[1],
Phutthachat Pheansomboon[2] and
Witchuda Titichoatrattana[3]
(kapadhoc554@gmail.com and saha70@gmail.com)

Received: September 04, 2025
Revised: October 22, 2025
Accepted: October 26, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา แนวคิดทฤษฎี และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ 2. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการใหคำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ และ 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ วิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คน และการสนทนากลุ่มย่อยผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การตรวจสอบความเที่ยงตรงแบบสามเส้า (Triangulation Technique) และการวิเคราะห์เชิงตรรกะ (Logical Matrix Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหา มี 4 ประการ คือ 1) ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเน้นความรู้กว้างแต่ไม่ลึก 2) ทักษะการสื่อสาร ขาดการฟังเชิงลึกและความเข้าใจจิตใจลูกความ 3) การแสวงหาผลประโยชน์ เน้นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าความยุติธรรม 4) คุณลักษณะส่วนบุคคล ต้องมีความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบและเมตตาสอดคล้องกับกัลยาณมิตรธรรม 7

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

และคุณธรรมด้านความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) 2. ผลการศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 เข้ากับทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่ Competency Theory ของ McClelland และ Person-Centered Counseling ของ Rogers เพื่อสร้างรากฐานด้านคุณธรรม แรงจูงใจและทักษะเชิงจิตวิทยา ความละเอียดอ่อนต่อจิตใจลูกความ และ 3. รูปแบบที่พัฒนา "NP's Buddhist-Psychological Ethical Counseling Model for Lawyers" ประกอบด้วยความรู้และทักษะ 7 ประการ 20 ตัวแปร บูรณาการพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาและกฎหมาย มีความเหมาะสม ครอบคลุม นำไปใช้ได้จริง ยกระดับคุณภาพการให้คำปรึกษา สร้างความไว้วางใจและเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและสังคม

คำสำคัญ : รูปแบบ, การพัฒนา, พุทธจิตวิทยา, ทนายความ

Abstract

This research aimed to 1. examine the problems, theoretical concepts, and Buddhist doctrines related to the development of legal counseling potential among lawyers, 2. study the components of counseling potential development based on Buddhist psychology among legal professionals, and 3. propose a model for developing legal counseling potential grounded in Buddhist psychology. The study employed a qualitative research design, collecting data from document analysis, in-depth interviews with 17 experts, and focus group discussions with 12 specialists. Qualitative data were analyzed using content analysis, triangulation technique for validity checking, and logical matrix analysis.

The findings revealed that: 1. there are four major issues in legal counseling practice: (a) specialization focusing on broad rather than deep knowledge, (b) communication skills lacking deep listening and empathetic understanding toward clients, (c) pursuit of self-interest over justice, and (d) personal characteristics requiring honesty, responsibility, and compassion in alignment with the Seven Virtues of a Good Friend (Kalyāṇamitta Dhamma) and the virtue of empathy. 2. The study identified that integrating key Buddhist doctrines—Four Paths to Success (Iddhipāda 4) and Kalyāṇamitta

Dhamma 7—with psychological theories such as McClelland's Competency Theory and Rogers' Person-Centered Counseling helps establish a foundation of morality, motivation, and psychological skills that enhance sensitivity to clients' mental states. 3. The proposed model, titled "NP's Buddhist-Psychological Ethical Counseling Model for Lawyers," consists of seven domains and twenty variables integrating Buddhist psychology, psychology, and law. The model was found to be appropriate, comprehensive, and practical for enhancing the quality of legal counseling, fostering trust, and strengthening professional and social responsibility.

Keywords: Model, Development, Buddhist Psychology, Lawyers

บทนำ

จากสถิติช่วงปี 2564-2566 พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของจำนวนคดีที่เข้าสู่ศาลชั้นต้น ศาลอุทธรณ์และศาลฎีการับไว้พิจารณามีมากถึง 2,029,245 คดี (สำนักแผนงานและงบประมาณ, 2568) ผู้ประกอบวิชาชีพทนายความมีบทบาทในการให้คำปรึกษาและการแก้ไขข้อพิพาท การให้คำปรึกษาที่มีคุณภาพโดยทนายความ ช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางกฎหมายมีความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นและสามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดคดีในศาล (วรรณพร เกียรติไทย, 2567)

การจัดการปัญหาข้อพิพาทต่าง ๆ จะต้องอาศัยเครื่องมือในการจัดการปัญหาข้อพิพาทเพื่อระงับหรือยุติปัญหาข้อพิพาทด้วยความยุติธรรมนักสันติวิธีได้คิดค้นหาเครื่องมือเพื่อใช้ในการจัดการปัญหาข้อพิพาทโดยสันติวิธี ประกอบด้วย การเจรจา (Negotiation) การไต่สวน (Inquiry) การสร้างความสมานฉันท์โดยการประนีประนอม (Reconciliation) การประนีประนอม (Compromising) เป็นต้น ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จในการจัดการปัญหาข้อพิพาทต่าง ๆ ได้ โดยใช้ให้เหมาะสมกับบริบทปัญหาข้อพิพาทนั้น ๆ เมื่อมีเครื่องมือในการจัดการปัญหาข้อพิพาทที่ดีอยู่แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งผู้ใช้เครื่องมือจะต้องมีคุณสมบัติหรือมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการใช้เครื่องมือนั้นด้วย ซึ่งเรียกบุคคลผู้ใช้เครื่องมือเหล่านั้นว่า คนกลาง (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554) ทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคล มีจุดมุ่งหมายว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ตรงกับความจริง ผู้รับคำปรึกษาจะเข้าใจตนเองว่า อะไรคืออุปสรรค

ของความสำเร็จ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้ก้าวไปสู่ความเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์เปิดกว้างและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้องค์การสามารถได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ ในการพัฒนาผู้มีศักยภาพสูง (developing talent) กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ความสามารถทำเต็มที่ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (สุธินี ฤกษ์ขำ, 2564)

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษารายบุคคล 1) ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ซึ่งต้องมีรายละเอียดครอบคลุมและรอบคอบอย่างเพียงพอ 2) ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้รับคำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งเขาจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ 3) ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วขึ้น 4) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา 5) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะเพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “การให้คำปรึกษา” ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะราย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองเข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ไขปัญหาที่กำลังประสบอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น วิธีการจัดการปัญหาข้อพิพาทเพื่อลดจำนวนคดีที่มาสู่ศาล มีหลักการและแนวคิดที่เป็นระบบดีอยู่แล้วนั้น ย่อมต้องนำมาพัฒนาควบคู่กับผู้ให้คำปรึกษาต้องมีคุณสมบัติหรือมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการนำหลักการและแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในทางปฏิบัติ ดังนั้น หากส่งเสริมรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ ย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ส่งผลดีต่อตัวของทนายความและลูกความลดปัญหาการเพิ่มของจำนวนคดีเข้าสู่ศาลขั้นต้นได้ (กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์, 2541)

ทนายความเป็นผู้นำและตัวอย่างที่ดีของสังคม เป็นบุคคลที่สังคมยกย่องเลื่อมใส ทนายจึงต้องเป็นคนที่บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ เป็นทนายความที่ดีอยู่ทุกขณะ ทุกหนทุกแห่ง ทนายความช่วยกันกระทำความดีให้ผู้คนได้เห็น เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นต้นแบบที่ดีทำให้เกิดความเชื่อถือ ศรัทธาและถือปฏิบัติตามด้วยความรัก ทนายความเป็นผู้ให้คำปรึกษาดีที่ปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ย่อมจะมีคุณอนันต์แก่ลูกความ สังคม องค์กรและประเทศชาติ ตามความในข้อบังคับมรรยาททนายความ พ.ศ. 2529 ข้อ 18)

ด้วยเหตุผลข้างต้น ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของรูปแบบการพัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ประกอบอาชีพทนายความ หัวใจคนทำงานให้มีความสุขภายในตนเอง สามารถปรับตัวได้มีความพร้อมในการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายเพื่อแก้ไขข้อพิพาท ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอแนวทางพุทธจิตวิทยา โดยได้นำหลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ เป็นเครื่องประกอบในการบำเพ็ญเพียรในทางพระพุทธศาสนาอันเป็นหนทางแห่งการแสวงหาความจริงแห่งชีวิต จัดลงในหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย คำว่า มรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8”หลักธรรมที่ได้กล่าวมานี้ มีหลักอิทธิบาท 4 ด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ เนื่องจากอิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพจนทำให้งานประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความรักในทนายความผดุงความยุติธรรม 2) วิริยะ ความเพียรในการทำงานเสมอ 3) จิตตะ ความมีใจจดจ่อในการเตรียมการปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่องโดยใช้จิตเป็นสมาธิ 4) วิมังสา (วิ.มหา. (ไทย) 1/199/185.)

สำหรับหลักจิตวิทยาที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ ประกอบด้วย ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งแห่งสมรรถนะ 5 ส่วน ของ David C. McClelland (1974) ประกอบด้วย 1) Skills คือ สิ่งที่บุคคลกระทำได้ดีและฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ 2) Knowledge คือ ความรู้เฉพาะด้านของบุคคล 3) Self-concept คือ ทัศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตัวเองเป็น 4) Trait คือ บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลผู้นั้น และ 5) Motive คือ แรงจูงใจหรือแรงขับภายใน การพัฒนาศักยภาพสมรรถนะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เมื่อมีเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือในการทำงาน ศักยภาพช่วยให้แต่ละคนส่งผลต่อความสามารถต่าง ๆ ในการจัดการสถานการณ์เหล่านั้น หากมีการผลักดันให้เกิดการฝึกฝน และพัฒนาสมรรถนะก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และสร้างเสริมทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตและการทำงานโดยการพัฒนาสมรรถนะในแต่ละด้าน จะสนับสนุนให้เกิดความรู้พื้นฐานในสิ่งที่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางวิชาการ หรือความรู้ทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต รวมไปถึงพัฒนาความเชี่ยวชาญในการแสดงออกทางด้านต่าง ๆ ด้วย พฤติกรรมเหล่านี้ช่วยในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนแนวคิดทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หรือการให้คำปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Counseling) โดย Carl R. Rogers (1967) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่า เป็นคนดี น่าเชื่อถือมีการรับรู้จากตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของตน สามารถเลือกทางชีวิตของตน พัฒนาตนเองได้ภายใต้สภาพการที่เหมาะสม ในขณะเดียวกัน

มนุษย์ต้องการความรักความเอาใจใส่ ความจริงใจ การให้เกียรติ ยอมรับซึ่งกันและกัน และ Carl R. Rogers กล่าวอีกว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อ การให้คำปรึกษาแบบไม่ชี้นำต่างไปจากรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบดั่งเดิม และต่างจากการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) และการให้คำปรึกษารูปแบบอื่น ๆ เพราะ Carl R. Rogers เชื่อว่า การให้คำปรึกษาควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการให้คำปรึกษาซึ่งสร้างขึ้นจากสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา เป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญ เนื่องจากยังไม่ปรากฏการศึกษาใดที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาในกลุ่มผู้ประกอบวิชาชีพทนายความโดยเฉพาะ ผู้วิจัยจึงมุ่งสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษา อันจะส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ความผูกพันในงาน ความพึงพอใจในการประกอบวิชาชีพ และความสุขในการให้คำปรึกษาด้วยจิตที่เป็นกุศล ซึ่งจะนำไปสู่การถ่ายทอดคุณค่า ความดีและความสุขต่อผู้รับคำปรึกษาตลอดจนส่งเสริมการดำรงอยู่ในวิชาชีพอย่างยั่งยืน เป็นแนวทางเชิงบูรณาการในการพัฒนาทนายความให้เป็น “ผู้พิทักษ์ความยุติธรรมที่มีเมตตาและปัญญา” ส่งเสริมการปฏิบัติงานอย่างมีจริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการประกอบวิชาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งการศึกษาเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา งานวิจัย ตำราและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสร้างกรอบแนวคิดและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คือ การศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ ได้แบ่งผู้ทรงคุณวุฒิเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 6 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 6 คน และด้านทนายความ 5 คน รวมทั้งหมด 17 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน แบบคำถามสนทนากลุ่ม จำนวน 5 ข้อ จัดทำจากผลสังเคราะห์การวิจัยเอกสาร (ขั้นตอนที่ 1) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (ขั้นตอนที่ 2) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ทั้งฉบับได้ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ นำผลการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์ด้วยวิธีการยืนยัน 3 เส้าเพื่อร่างแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Content Analysis และยืนยันความเที่ยงตรงด้วย Triangulation Technic

ขั้นตอนที่ 3 สนทนากลุ่ม(Focus Group) เพื่อร่างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 4 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 4 คน และด้านทนายความ 4 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) สังเคราะห์ข้อมูลด้วย Logical Matrix Analysis วิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า วิเคราะห์กระบวนการ วิเคราะห์ผลผลิต สังเคราะห์เป็นเมทริกซ์ เพื่อจัดทำรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายฉบับสมบูรณ์

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ในการทำวิจัยผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือที่ ว.518/2568 ได้รับการอนุมัติ วันที่ 15 สิงหาคม 2568

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ” มุ่งเน้นการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธ ศาสนา (Buddhist Doctrines) แนวคิดทางจิตวิทยา (Psychological Theories) และหลักกฎหมาย (Legal Principles) รวมทั้ง แนวคิดหลักในการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความเพื่อพัฒนารูปแบบฯ ให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า สภาพปัญหาของการให้คำปรึกษาทนายความไทย 4 ประเด็นหลัก คือ 1) ขาดความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ทนายความถูกคาดหวังให้รู้กฎหมายทุกสาขา จึงมีความรู้กว้างแต่ไม่ลึก ต่างจากต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน 2) ทักษะการสื่อสารและจิตวิทยายังไม่เพียงพอ โดยมากให้คำปรึกษาเชิงกฎหมายเท่านั้น ไม่สามารถเป็นผู้ฟังที่ดีหรือเข้าใจจิตใจผู้รับคำปรึกษาได้ลึกซึ้ง 3) การแสวงหาผลประโยชน์ มีภาพลักษณ์การมุ่งเน้นประโยชน์ทางธุรกิจมากกว่าการมอบความยุติธรรม ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในวิชาชีพ 4) คุณลักษณะทนายความที่ดี ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต บุคลิกภาพที่เหมาะสม ทักษะจิตวิทยาการสื่อสารและความรับผิดชอบต่อลูกความ สังคมและระบบยุติธรรม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ พบว่า องค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า มีแกนหลัก 3 ด้าน 1) หลักพุทธธรรม ได้แก่ อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) และกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งช่วยพัฒนาคุณลักษณะภายใน เช่น แรงจูงใจ ความเพียร ความตั้งใจและความเป็นมิตรที่จริงใจ 2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดสมรรถนะของ McClelland (Iceberg Model) และทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers ที่เน้นสัมพันธภาพ ความจริงใจ การเข้าอกเข้าใจและการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข 3) หลักวิชาชีพกฎหมาย และแนวปฏิบัติของสภาทนายความที่กำหนดมาตรฐานจริยธรรม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ พบว่า ผลการวิจัยสามารถนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของทนายความ ที่มีลักษณะบูรณาการ 3 มิติ คือ พุทธธรรม จิตวิทยาสมัยใหม่และหลักวิชาชีพกฎหมาย โดยเน้นการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก ใช้หลักอิทธิบาท 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 เป็นรากฐาน เสริมด้วยทฤษฎีสมรรถนะของ McClelland และการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers ควบคู่กับข้อบังคับจริยธรรมของสภาทนายความ

รูปแบบดังกล่าวผ่านการตรวจสอบด้วยกระบวนการ Content Analysis, Triangulation และ Logical Matrix Analysis ได้รับการยืนยันจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีความเหมาะสม ชัดเจนและเป็นไปได้จริง สามารถตอบโจทย์ปัญหาหลักของทนายความและช่วยยกระดับศักยภาพทั้งด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาสำคัญของทนายความในการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษา คือ การมีความรู้เชิงกฎหมายที่กว้างแต่ไม่ลึก ขาดความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและยังมีข้อจำกัดด้านทักษะจิตวิทยาและการสื่อสาร ทำให้การให้คำปรึกษามักจำกัดอยู่เพียงการอธิบายข้อกฎหมาย ไม่สามารถเข้าใจปัญหาเชิงจิตใจและสังคมของผู้รับคำปรึกษาได้ลึกซึ้ง สอดคล้องกับ เพชรสุดา เพชรใส (2547) ที่ทำการศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว พบว่า ผู้ที่ไม่มีพื้นฐานด้านจิตวิทยาการปรึกษาจะมีสมรรถภาพการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะด้านคุณลักษณะและทักษะ ทำให้ไม่สามารถตอบสนองผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Harris, C. T., & Meyer, J. D. (2016) ที่ศึกษาเรื่อง รศึกษาการอบรมทนายความด้านการสื่อสาร พบว่า ทนายที่ผ่านการฝึกอบรมสามารถสร้างความเข้าใจและความมั่นใจแก่ลูกความได้ดีกว่าเดิม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาเพียงด้านความรู้ทางกฎหมายไม่เพียงพอ หากแต่ต้องเสริมทักษะการสื่อสารและจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาด้วย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ

การนำองค์ธรรม อิทธิบาท 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 เข้ากับแนวคิด Client-Centered Counseling ของ Rogers แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างพุทธธรรมและจิตวิทยา ซึ่งต่างก็เน้นการฟังด้วยใจ เมตตา ความจริงใจและการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก สอดคล้องกับการวิจัยของ พระเมธีธรรมประนาท (2561) ที่เสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเข้ากับกระบวนการทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเอง ตลอดจนตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างรอบคอบ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานของ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา และคณะ (2560) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา โดยได้พัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ซึ่งเน้นคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีเมตตา อดทนและสามารถอธิบายปัญหาซับซ้อนให้เข้าใจง่าย นอกจากนี้

สอดคล้องกับ Lee & O'Connell, (2017) ที่ศึกษาการใช้แนวทาง Client-Centered Approach กับทนายความ พบว่า แนวทางดังกล่าวช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหากฎหมาย ซึ่งตอกย้ำว่า การใช้พุทธจิตวิทยาร่วมกับแนวคิดเชิงมนุษยนิยมสามารถยกระดับศักยภาพของทนายความได้จริง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ ผลการนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้จัดทำแนวปฏิบัติฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบหลัก 20 ตัวแปรย่อย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การเปลี่ยนจากปัญหาสู่ปัญญา องค์ประกอบนี้สะท้อนแนวคิดการพัฒนา ความรอบรู้เชิงวิชาชีพและทักษะการพัฒนาตน ควบคู่กับจิตวิทยาการสื่อสาร และจิตแห่งความเสียสละเพื่อยกระดับจิตสำนึกทางวิชาชีพจากการมุ่งแก้ปัญหาเชิงกฎหมายสู่การใช้ปัญญาและเมตตาเป็นฐานในการให้คำปรึกษา ได้แก่ 1) ความรอบรู้ในอาชีพ 2) ทักษะการพัฒนาตน 3) จิตวิทยาการสื่อสาร 4) ความเสียสละ

องค์ประกอบที่ 2 พุทธสมรรถภาพของทนายความผู้ประเสริฐ แนวคิดนี้มุ่งสร้างสมรรถภาพทางวิชาชีพบนฐาน สัมมาทิฏฐิและอุปการคุณ โดยยึดความถูกต้องและประโยชน์ส่วนรวมเป็นเป้าหมายหลัก สัมมาทิฏฐิ การมองเห็นความจริงตามข้อเท็จจริงทางกฎหมาย ปราศจากอคติและใช้ดุลยพินิจบนพื้นฐานแห่งธรรม อุปการคุณ การมุ่งปกป้องสิทธิของผู้ด้อยโอกาส สนับสนุนความยุติธรรมเชิงสังคมและยกระดับความเสมอภาคในการเข้าถึงกระบวนการยุติธรรม

องค์ประกอบที่ 3 การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาในแนวพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นความเข้าใจองค์รวมของมนุษย์ ทั้งกาย ใจ สังคม ประกอบด้วยแนวทางสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การปฏิบัติ ฟังด้วยสติ ให้คำปรึกษาอย่างไม่ยึดติด และจัดการอารมณ์ร่วมกับลูกความ 2) หลักธรรมที่ประยุกต์ใช้ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นแนวทางแห่งความสมดุล กรรมและผลกรรม เป็นกลไกแห่งการเรียนรู้ความรับผิดชอบ และเมตตากรุณา เป็นพลังแห่งการสื่อสารและการแก้ปัญหา 3) ผลที่เกิดขึ้น ลดความขัดแย้งทางคดี เกิดการเยียวยาทางใจและสร้างความยั่งยืนในความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพ

องค์ประกอบที่ 4 หลักธรรมที่ใช้ในการทำหน้าที่ 1) อิทธิบาท 4 นำ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มาประยุกต์ในการทำงานทางกฎหมาย ตั้งแต่การตั้งเจตนาบริสุทธิ์ การพากเพียร การมีสมาธิและการใช้ปัญญาในการตัดสินใจเชิงจริยธรรม 2) กัลยาณมิตรธรรม 7 ส่งเสริมคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในมิติของบุคลิกภาพ จริยธรรมและปัญญา เช่น ความน่ารัก (ปิโย) ความน่าเคารพ (ครุ) ความอดทนต่อคำพูด (วจนักขโม) และการไม่นำผู้อื่นไปสู่ทางผิด (โน จัฏฐาเน นิโยชเย) ทั้งหมดเป็นฐานสำคัญของความสัมพันธ์แห่งความไว้วางใจ และ 3) ไตรสิกขา การฝึกฝน ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเป็นระบบ เพื่อยกระดับจากพฤติกรรมสู่จิตใจ และจากจิตใจสู่ปัญญา

องค์ประกอบที่ 5 จิตวิทยาการพัฒนาสมรรถนะ ประกอบด้วย 3 มิติหลัก ได้แก่ 1) ความรู้เฉพาะทางกฎหมาย การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการบริหารจัดการ 2) การวางแผนอย่างมีระบบ การจัดการบุคคลและองค์กรอย่างมีจริยธรรม และ 3) การรับรู้ทางสังคม การสื่อสารเชิงปฏิสัมพันธ์และการบริหารความสัมพันธ์อย่างมีสติ

องค์ประกอบที่ 6 การพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 4 มิติการพัฒนา คือ 1) พุทธจริยธรรมในการให้คำปรึกษา ฟังอย่างมีสติ ให้คำแนะนำด้วยความเท่าเทียม 2)เมตาธรรมนำการปรึกษา ใช้เมตตาและสติเป็นฐานในการสื่อสาร 3) มีความเห็นอกเห็นใจ สร้างสัมพันธภาพที่ปลอดภัย และเข้าใจมิติอารมณ์เชิงลึก และ 4) ศิลปะการสื่อสารอันประเสริฐ สื่อสารทางกฎหมายและทางจิตวิทยาอย่างเข้าใจง่าย ชัดเจน และมีความหมาย

องค์ประกอบที่ 7 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของพุทธสมรรถนะทนายความ ปัจจัยความสำเร็จของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 3 ประการ คือ 1) มนุษยสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ การฟัง การสื่อสาร และการสร้างความไว้วางใจ 2) ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ วิชาชีพและจริยธรรม และ 3) ศรัทธาในกระบวนการ เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์และพลังแห่งการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการสนทนาและการไตร่ตรอง

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ สะท้อนแนวคิดการบูรณาการอย่างมีเหตุผลระหว่างพุทธจิตวิทยาซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาภายในจิตใจเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน เน้นการเสริมสร้างศักยภาพและสมรรถนะของบุคคลให้มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นและหลักกฎหมาย ที่กำหนดกรอบจรรยาบรรณทางวิชาชีพเพื่อรักษามาตรฐานและศักดิ์ศรีของวิชาชีพทนายความ สอดคล้องกับแนวคิดของ Rogers ที่เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แท้จริงเกิดจากการยอมรับและการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness and Self-acceptance) ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนจากภายในอย่างมีคุณภาพ อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ McClelland ที่เน้นการพัฒนาสมรรถนะ (Competency Development) โดยอาศัยแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นกลไกสำคัญในการยกระดับศักยภาพการทำงานของบุคคล นอกจากนี้ ยังพบว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดรับกับหลักอิทธิบาท 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้บุคคลมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อันเป็นพลังภายในที่ผลักดันให้เกิดความเพียร ความมุ่งมั่นและความตั้งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีสติและคุณธรรม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของพันเอก สัญญา พงษ์ศรีดา (2561) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในตามหลักพุทธธรรม โดยใช้กระบวนการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และการตรวจสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง สอดคล้องกับงานของ กาญจนา คงมั่น (2566) ที่ศึกษาเรื่อง รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งพบว่า รูปแบบดังกล่าวสามารถยกระดับศักยภาพของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิผลในทางปฏิบัติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Thompson และ Smith (2020) ที่กล่าวถึงการบูรณาการเทคโนโลยีในกระบวนการให้คำปรึกษาทางกฎหมาย ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพของบริการทางวิชาชีพ ผลการศึกษานี้ตอกย้ำว่า การสร้างรูปแบบการ

พัฒนาที่เหมาะสมกับบริบทและสอดคล้องกับหลักคุณธรรม ย่อมสามารถยกระดับมาตรฐานวิชาชีพทนายความและสร้างคุณค่าเชิงจิตวิทยาได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การนำเสนอรูปแบบนี้เป็นการสร้างกรอบการพัฒนาศักยภาพที่มีความสมบูรณ์ในเชิงองค์รวม โดยบูรณาการคุณค่าจากพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและกรอบมาตรฐานวิชาชีพกฎหมาย เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาทนายความที่ไม่เพียงแต่เก่งในทางวิชาการและทักษะ แต่ยังมีคุณธรรม ความเมตตาและจิตสำนึกสาธารณะ สามารถทำหน้าที่ผู้พิทักษ์ความยุติธรรมได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน ดังรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ คือ “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ” ดังนี้

1. การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาและกฎหมายการวิจัยครั้งนี้ นำเสนอแนวทางการพัฒนาทนายความที่เป็นเลิศทางวิชาชีพผ่านการบูรณาการองค์ความรู้สามศาสตร์เข้าด้วยกัน ได้แก่ หลักพุทธธรรม ที่เน้นคุณธรรม จริยธรรมและปัญญา จิตวิทยา ที่ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ การสื่อสารและการให้คำปรึกษา และกฎหมาย ที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความยุติธรรมในสังคม การบูรณาการนี้มิใช่เพียงการนำเอาความรู้จากแต่ละศาสตร์มาผสมผสาน แต่เป็นการสร้างสรรค์แนวทางใหม่ที่สามารถยกระดับคุณภาพการให้บริการทางกฎหมายให้ครอบคลุมทั้งมิติทางกฎหมาย จิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้ขอรับบริการ

2. หลักการ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการพัฒนาและเป้าหมายหลักการพื้นฐาน ของโมเดลนี้ ยึดมั่นในการสร้างทนายความที่มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Holistic Human Being) ที่สามารถให้บริการด้วยความเป็นเลิศทางวิชาชีพ คุณธรรมและเมตตากรุณาแนวคิดทฤษฎีหลัก ประกอบด้วย ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ จิตวิทยาการให้คำปรึกษา และหลักการสื่อสารเชิงบำบัด กระบวนการพัฒนา เน้นการปฏิบัติจริงผ่านการฝึกสติ การเจริญปัญญา การพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสะท้อนกลับจากประสบการณ์การทำงานเป้าหมายสูงสุด คือ การสร้างทนายความที่เป็นกัลยาณมิตร ในการให้คำปรึกษา สามารถช่วยเหลือลูกความได้อย่างแท้จริงทั้งในมิติกฎหมายและจิตใจและส่งเสริมความยุติธรรมในสังคม โมเดล "พุทธจิตจริยการปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ"

สรุปองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาศักยภาพทนายความตามแนวพุทธจิตวิทยา 7 ประการ คือ

1. Knowledge Integration (ชุดความรู้) การมีความรอบรู้ทางกฎหมายและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง พร้อมบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาและให้คำปรึกษาได้จริง โดยใช้สติและปัญญาอย่างสมดุล

2. Wisdom Cultivation (ปัญญา) การบ่มเพาะปัญญาผ่านการศึกษา ใคร่ครวญ และปฏิบัติจริง ครอบคลุมสุตมยปัญญา จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เพื่อนำไปใช้เพื่อความยุติธรรมและสันติ

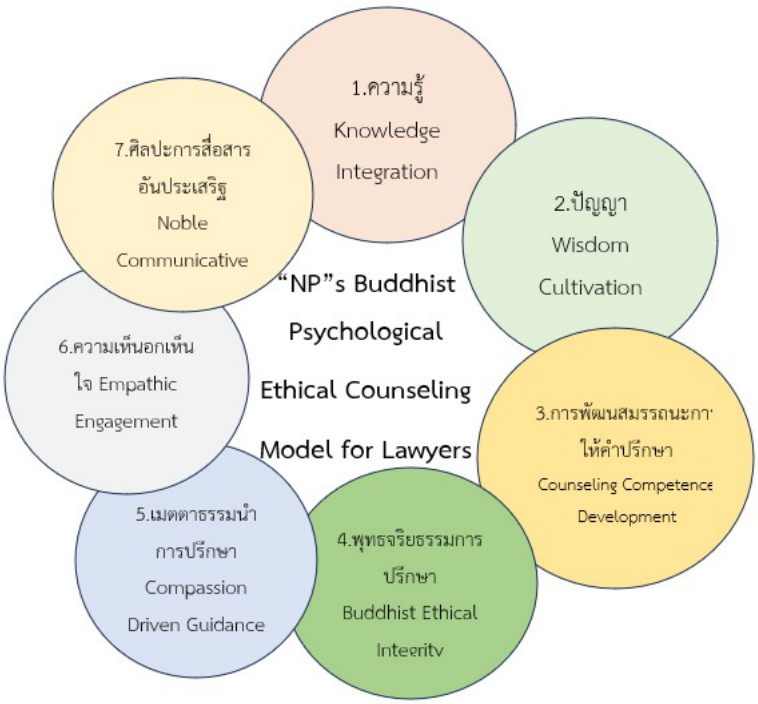
3. Counseling Competence Development (สมรรถนะการให้คำปรึกษา) การสร้างทักษะที่จำเป็น เช่น การฟัง การตั้งคำถาม การคิดเชิงระบบ การจัดการเวลา ภาวะผู้นำเชิงที่ปรึกษา และการสื่อสารเชิงสัมพันธ์ เป็นต้น

4. Buddhist Ethical Integrity (พุทธจริยธรรม) การยึดหลักไตรสิกขา อิทธิบาท 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 เพื่อให้คำปรึกษาด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต คงไว้ซึ่งจริยธรรมวิชาชีพ

5. Compassion-Driven Guidance (เมตตาธรรมนำการปรึกษา) การให้คำปรึกษาด้วยเมตตา กรุณาและการเสียสละ ไม่มุ่งผลประโยชน์ส่วนตน สื่อสารด้วยถ้อยคำที่สร้างสรรค์และยึดมัชฌิมาปฏิปทา

6. Empathic Engagement (ความเห็นอกเห็นใจ) การเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ ของลูกความอย่างลึกซึ้ง สร้างความไว้วางใจ ความปลอดภัยทางใจและพื้นที่สำหรับการเยียวยาอารมณ์

7. Noble Communicative Art (ศิลปะการสื่อสารอันประเสริฐ) การสื่อสารที่จริง เมตตาและมีสติ ถ่ายทอดภาษากฎหมายอย่างแม่นยำแต่เข้าใจง่าย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและแรงบันดาลใจดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) การจัดค่ายอบรมและเวิร์กช็อปเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะจิตวิทยาการสื่อสารและการพัฒนาคุณธรรม เช่น การฝึกสติ สมาธิ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการสื่อสารเชิงบวก เป็นต้น เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจได้กับลูกความ

2) การพัฒนาเฉพาะด้านของทนายความ โดยจัดการอบรมเชิงลึกตามสาขากฎหมายเฉพาะ เช่น กฎหมายแพ่ง กฎหมายครอบครัว กฎหมายแรงงาน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น เพื่อสร้างผู้เชี่ยวชาญที่มีความสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ

3) การสร้างระบบพี่เลี้ยง (Mentorship System) ภายในวิชาชีพทนายความ โดยจัดให้ทนายความรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์และมีคุณธรรมเป็นต้นแบบ ถ่ายทอดทั้งความรู้เชิงกฎหมาย ทักษะการให้คำปรึกษาและแนวทางการรักษาจริยธรรมวิชาชีพแก่ทนายความรุ่นใหม่

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบที่สร้างขึ้น โดยใช้การออกแบบการทดลอง (Experimental Design) ที่เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม

2) การขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังผู้ใช้บริการทางกฎหมาย เช่น ลูกความ ประชาชนทั่วไป หรือแม้แต่ผู้พิพากษาและเจ้าหน้าที่ในกระบวนการยุติธรรม เป็นต้น เพื่อสะท้อนความคาดหวังและมุมมองจากหลากหลายฝ่าย ทำให้ผลการวิจัยรอบด้านมากยิ่งขึ้น

3) การทดลองใช้รูปแบบ (Pilot Study) กับทนายความจริง โดยดำเนินการในสำนักงานทนายความหรือสถาบันฝึกอบรมเฉพาะด้านและติดตามผลการเปลี่ยนแปลง เช่น คุณภาพการให้คำปรึกษา ความพึงพอใจของลูกความ การยึดมั่นในจริยธรรมวิชาชีพ และความเชื่อมั่นของสังคม เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การจัดทำหลักสูตรอบรมเชิงลึกที่บูรณาการองค์ความรู้ ด้านกฎหมาย จิตวิทยาและพุทธธรรม เพื่อยกระดับทักษะการให้คำปรึกษาของทนายความ หลักสูตรดังกล่าวควรมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมรรถนะที่สมบูรณ์แบบ ทั้งด้านความรู้ความสามารถและคุณธรรม เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้รับบริการทางกฎหมายและสังคมโดยรวม

2) การกำหนดมาตรฐานสมรรถนะด้านการให้คำปรึกษา เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นของทนายความ เช่นเดียวกับการสอบใบอนุญาตว่าความ เพื่อสร้างมาตรฐานกลางที่ชัดเจน วัดผลได้และยอมรับได้ในระดับสากล

3) การสนับสนุนเชิงนโยบายจากรัฐและองค์กรวิชาชีพ โดยร่วมมือกับสภาทนายความ มหาวิทยาลัยและสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จัดตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนา (Research and Development Center) ด้านการให้คำปรึกษาทางกฎหมาย เพื่อทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้ อบรมและพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง

ISSN: 3056-9834

สรุปข้อเสนอแนะทั้งสามระดับมีเป้าหมายร่วมในการยกระดับคุณภาพงานให้คำปรึกษาของผู้ประกอบวิชาชีพทนายความ ให้เติบโตทั้งภายในและภายนอกควบคู่กันทั้งความรู้ ทักษะ ทัศนคติความสามารถในการใช้เหตุผลและการสร้างคุณธรรม อันจะนำไปสู่ความไว้วางใจของสังคมเพื่อความยั่งยืนของวิชาชีพ

รายการอ้างอิง

กาญจนา คงมั่น. (2566). *การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ* (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

กฤษฎา สีจันทร์ฮด. (2557). *ศึกษาหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ในพระไตรปิฎกสำหรับครู* (ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการสภาทนายความ. (ม.ป.ป.). *ข้อบังคับสภาทนายความ ว่าด้วยมรรยาททนายความ พ.ศ. 2529*. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2568, จาก http://www.lerson. sc.chula.ac.th/bc/pdf/ethics/CU_Lawyer_Ethics.pdf

พันเอก สัญญา พงษ์ศรีดา. (2561). *รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธธรรม* (ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

เพชรสุดา เพชรใส. (2547). *การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว* (ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

พระครูธรรมสารโกศล (สมรศักดิ์ ธมฺมสนฺติโก). (2563). *รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรบุคคลตามหลักอิทธิบาท 4 ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา.* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

พระญาณสังวร (สุวัฑฒนมหาเถระ). (2553). *สัมมาทิฏฐิตามเถราธิบายของท่านพระสารีบุตร.* มหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

พระมหาสุวรรณ สุวณฺโณ (จุลพงษ์). (2562). *รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะหลักของครูตามหลักกัลยาณมิตรธรรมในโรงเรียนพระปริยัติแผนกบาลี ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ ภาค 4* (ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). *พุทธสันติวิธี : การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง.* กรุงเทพฯ : 21 เซ็นจูรี่.

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู). (2561). *การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

พระอุทัย จารุธมฺโม (แก่นจำปา). (2564). *การพัฒนาสมรรถนะการบริหารงานตามหลักอิทธิบาท 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลพลับพลาไชย อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี* (ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วรรณพร เกียรติไทย. (2567). *บทบาทของทนายความในกระบวนการยุติธรรม.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิญญูชน.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2560). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5*(1), 103-115.

สำนักแผนงานและงบประมาณ. (ม.ป.ป.). *หนังสือรายงานสถิติคดีของศาลยุติธรรมประจำปีพุทธศักราช (ฉบับภาษาไทย).* สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2568, จาก https://oppb.coj.go.th/th/content/category/articles/id/8/cid/2085

สุธินี ฤกษ์ขำ. (2564). *การจัดหาทรัพยากรมนุษย์เชิงกลยุทธ์ในยุคพลิกผัน.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Harris, C. T., & Meyer, J. D. (2016). Training Lawyers to Improve Client Consultation: The Role of Communication Skills. *Journal of Legal Education*, *66*(1), 123-145.

Lee, S. J., & O'Connell, M. P. (2017). Legal Consultation Skills: The Impact of Client-Centered Approaches. *Canadian Journal of Law and Practice*, *15*(3), 67-82.

McClelland, D. C. (1974). Testing for Competence rather than Intelligence. *American Psychologist SIES Journal of Management*, *7*(1), 121-131.

Rogers, C. R. (1967). *Psychotherapy and Personality Change*. University Press.

Thompson, R. P., & Smith, R. L. (2020). The Role of Technology in Legal Consulting: Enhancing Lawyer-Client Interactions. *Law and Technology Journal*, *12*(4), 45-67.

การพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุข จากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ในสหราชอาณาจักร

Developing Volunteer Spirit Based on Buddhist Psychology to Enhance Happiness through the Promotion of Buddhist Activities in the United Kingdom

ชิสา จิรกวินการ[1], **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2] และ **มั่น เสือสูงเนิน**[3]
Shisa Jirakavinkarn[1], **Witchuda Titichoatrattana**[2], and **Man Suesungnoen**[3]
(shisa14@gmail.com, zoon_wkm@hotmail.com and mansuesongnoen@gmail.com)

Received: September 04, 2025
Revised: October 31, 2025
Accepted: November 22, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อวิเคราะห์แนวคิดจิตอาสา หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร 2. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาใน สหราชอาณาจักร เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการวิเคราะห์เอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 25 คน สนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 คน ประเมินองค์ความรู้ด้วยการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (Evaluation Standard) จากผู้เชี่ยวชาญ 6 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย การวิเคราะห์วรรณกรรม แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสนทนากลุ่ม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิค Triangulation Technique, Logical Matrix Technique และ 6’C Technique

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities,Mahachulalongkomrajajajalayalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. การบูรณาการหลักอริยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัตถุ 3 และทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ ช่วยพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา ส่งเสริมการพัฒนาตน พัฒนางาน พัฒนาคน และสร้างสุขด้านกาย สังคม ใจ และปัญญาในการทำงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร 2. แนวทางการพัฒนาจิตอาสาเกิดจากการสังเคราะห์ 3 ศาสตร์ ได้แก่ หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและหลักพุทธจิตวิทยา ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ “พุทธจิตอาสาสร้างสุข UK2PASS” ซึ่งเป็นกรอบการพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาเพื่อสร้างความสุขและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 3. องค์ความรู้ “พุทธจิตอาสาสร้างสุข UK2PASS” ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ พุทธจิตสร้างสุข ความเป็นหนึ่งเดียว กัลยาณมิตร กระบวนทัศน์ ความสงบภายใน บรรยากาศการทำงาน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความยั่งยืนจากการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง องค์ความรู้นี้สามารถใช้เป็นแนวทางพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและสร้างความสุขในสหราชอาณาจักรอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : จิตอาสา, พุทธจิตวิทยา, ความสุข, กิจกรรมพระพุทธศาสนา

Abstract

This qualitative research aimed: 1. to analyze the concepts of volunteerism, Buddhist principles, psychological theories, motivation for engaging in Buddhist activities, and the happiness derived from promoting Buddhist activities in the United Kingdom; 2. to synthesize guidelines for developing volunteerism based on Buddhist psychology to enhance happiness through the promotion of Buddhist activities; and 3. to propose practical guidelines for such development. Data were collected through document and literature analysis, in-depth interviews with 25 experts and qualified individuals, focus group discussions with 12 experts, and knowledge evaluation using a four-dimensional standard evaluation system by 6 experts. Research instruments included literature review, in-depth interview protocols, and focus group guidelines. Data were analyzed using the Triangulation Technique, Logical Matrix Technique, and 6’C Technique.

The findings revealed that: 1. The integration of the Five Noble Growth (Ariyavaḍḍhi), the Three Bases of Meritorious Action (Bun-kiriya-vatthu), and McClelland’s Motivation Theory—particularly achievement and affiliation

motivation—enhanced the characteristics of volunteerism in line with Buddhist psychology. Such characteristics supported personal development, interpersonal development, work effectiveness, and the cultivation of physical, social, emotional, and intellectual well-being in Buddhist activities conducted in the United Kingdom. 2. The development of volunteerism emerged from synthesizing three bodies of knowledge: Buddhist principles, psychological theories, and Buddhist psychology. This synthesis produced a new conceptual framework entitled "Buddhist Volunteerism for Happiness: UK2PASS," which serves as a guideline for developing volunteer characteristics that foster happiness and effectiveness in promoting Buddhist activities. 3. The "UK2PASS" framework comprises eight components: 1) Buddhist Mind Creates Happiness, reflecting volunteer qualities grounded in Buddhist psychological practice; 2) Unity; 3) Kalyāṇamitta, or compassionate companionship; 4) Paradigm, a guiding perspective for volunteer development; 5) Peace of Mind, cultivating inner tranquility that radiates outward; 6) Atmosphere, fostering supportive environments for practice and work; 7) Self-esteem, recognizing personal and interpersonal value; and 8) Sustainability through consistent and continuous practice. This framework provides practical guidance for developing Buddhist psychological volunteerism that promotes sustainable happiness in the United Kingdom.

Keywords: Volunteerism, Buddhist Psychology, Happiness, Buddhist Activities

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดปัญหาซับซ้อนที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คน รวมถึงประเทศไทย การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นต้องอาศัยบุคคลที่มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและพร้อมอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของสังคมผ่านความเสียสละและความอดทน อย่างไรก็ตาม ในสภาพสังคมปัจจุบัน บุคคลที่มีคุณลักษณะดังกล่าวกลับลดลง เนื่องจากขาดแรงสนับสนุนและขาดเครือข่ายที่จะร่วมกันขับเคลื่อนพลังความดีให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สังคมขาดกระบวนการหล่อหลอมด้านจริยธรรมและคุณธรรม นำไปสู่ปัญหาทางสังคมรอบด้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภาวะสังคมที่ห่างไกลจากหลักศีลธรรม

ดังที่พุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ในธรรมบรรยาย “โลกวิปริต” (มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2566) ว่า โลกเกิดความวิปริตเพราะมนุษย์หลงใหลวัตถุนิยมและห่างไกลจากแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา จึงเน้นย้ำว่า “ถ้าศีลธรรมไม่กลับมา โลกาจะวินาศ” สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะแกนหลักด้านจิตใจของสังคมไทยที่ช่วยขัดเกลาคนให้เป็นผู้มีสติ สมาธิ และปัญญาอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข อีกทั้งสามารถใช้หลักธรรมเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตและปัญหาสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและทำงานจิตอาสาในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า การทำงานจิตอาสาเป็นกระบวนการสำคัญในการฝึกฝนจิตใจ ลดละกิเลส ขัดเกลาตนเองและก่อให้เกิดความสุขภายในอย่างลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยสังเกตว่าจิตอาสารุ่นใหม่ในสหราชอาณาจักรยังมีจำนวนไม่มาก ขาดความสม่ำเสมอและไม่สามารถทำงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเกิดความสนใจในการศึกษาการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

งานวิจัยนี้จึงมุ่งวิเคราะห์แนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับจิตอาสา หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา รวมถึง ความสุขที่เกิดจากการส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา และนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับการพัฒนาจิตอาสาให้มีคุณภาพและมีความสุขอย่างยั่งยืน อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในสหราชอาณาจักรอย่างมั่นคง ตลอดจนเป็นพลังในการพัฒนาคนดีสู่สังคมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์แนวคิดจิตอาสา หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

2. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

ISSN: 3056-9834

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการศึกษา 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยใช้กระบวนการวิจัยเอกสาร โดยการทบทวนเอกสาร พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความวิชาการ งานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ข้อมูลทางอินเตอร์เน็ต เพื่อวิเคราะห์ประเด็นองค์ประกอบของจิตอาสา จากหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยนำหลักพุทธธรรมจากหลักอริยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัตถุ 3 และหลักทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland) จากแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) และยืนยันข้อมูลด้วยหลักเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique)

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา 1) วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ กลุ่มจิตอาสาทั้งผู้ชายผู้หญิงและพระภิกษุสงฆ์ในประเทศสหราชอาณาจักร จำนวน 25 รูป นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้ 2 วิธีดังนี้ 1) ยืนยันความตรงของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า (Triangulation Technique) 2) วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ ด้วย 6’C QDAT Technique สรุปข้อค้นพบองค์ความรู้แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินแบบจำลององค์ความรู้แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร โดย 1) การสนทนากลุ่ม (Focus group) นำเสนอประเด็นคำถาม ข้อค้นพบของแบบจำลององค์ความรู้ใหม่ของแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักรกับผู้เชี่ยวชาญแล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 คน เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการสังเคราะห์องค์ความรู้เพิ่มเติมมิติความถูกต้องในแต่ละด้าน ด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique) และ 6’C QDAT Technique 2) การประเมินองค์ความรู้

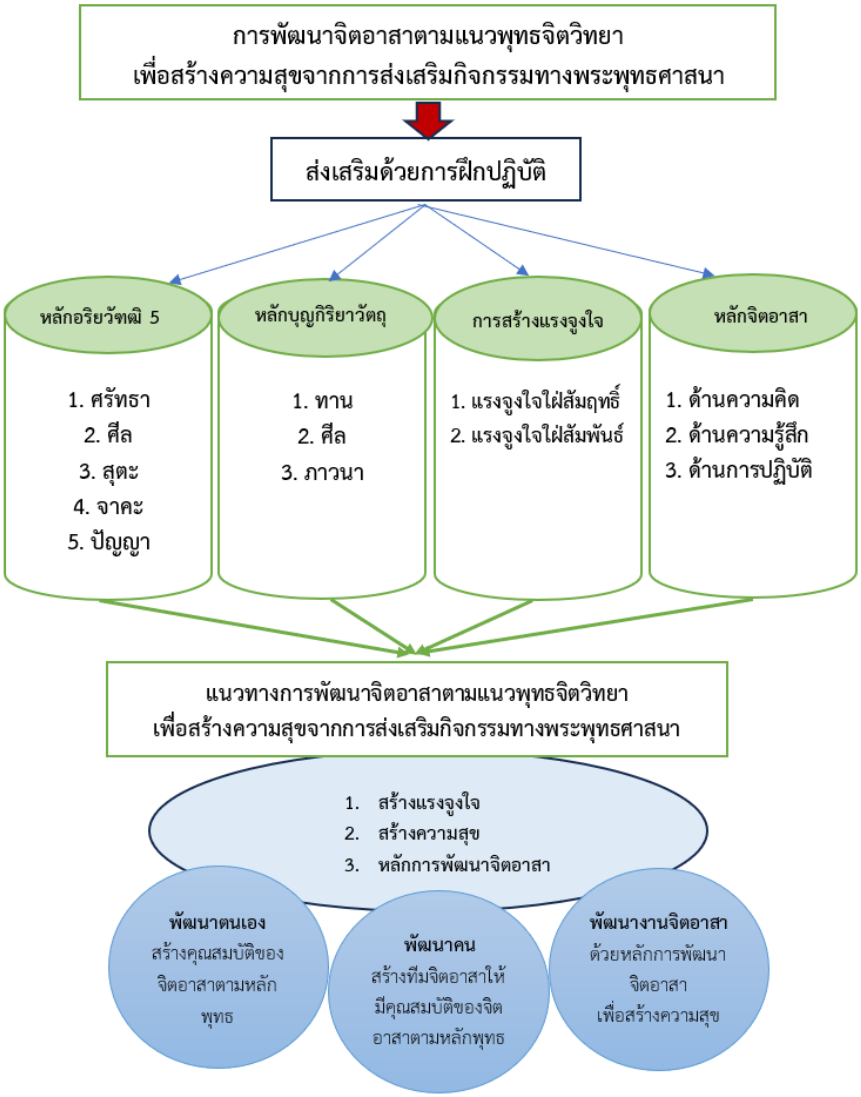
ดังนี้ (1) ด้านความถูกต้อง /ครอบคลุม (Accuracy) (2) ด้านความเหมาะสม (Propriety) (3) ด้านความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ (Feasibility) (4) ความมีประโยชน์ (Utility) พร้อมทั้งข้อคำถามลงมติเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึก จากการทบทวน จากเอกสาร พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความวิชาการ งานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อวิเคราะห์ประเด็น หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูลการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร โดยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกจากประเด็นคำถาม โดยมีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 โดยนัดหมายวัน เวลากับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 25 คน สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล 3) แบบสนทนากลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้ แบบสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus groups) นำเสนอประเด็นคำถามจากข้อค้นพบของการสังเคราะห์แบบจำลององค์ความรู้ใหม่กับผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 คน เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการสังเคราะห์รูปแบบองค์ความรู้เพิ่มเติม และ 4) แบบประเมิน เพื่อประเมินองค์ความรู้แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร โดยสร้างข้อคำถามครอบคลุม 4 ด้าน (สุวิมล ว่องวาณิช, 2547) ดังนี้ 1) ด้านความถูกต้อง/ครอบคลุม2) ด้านความเหมาะสม 3) ด้านความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ 4) ความมีประโยชน์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. **วิเคราะห์แนวคิดจิตอาสา หลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร** ได้ข้อสรุปดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงการพัฒนาของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

2. สังเคราะห์แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

สรุปแบบจำลององค์ความรู้ “การพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร” จากประเด็นผลการวิเคราะห์สังเคราะห์เชิงคุณภาพมีข้อสรุปดังนี้

การพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาโดยการเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตอาสาด้วยการปฏิบัติ คือ 1. หลักพุทธธรรม ได้แก่ 1) หลักอริยวัฑฒิ 5 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา 2) บุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางานให้เป็นพุทธจิตอาสา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีฉันทะในงานจิตอาสา มีความสุขในการทำงานจิตอาสา 2. หลักจิตวิทยาจากทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แรงจูงใจใฝ่อำนาจ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ในงานวิจัยนี้แค่ 2 ส่วน คือ 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) เป็นแรงปรารถนาให้มีผลสัมฤทธิ์ของงานจิตอาสาตามเป้าหมาย 2) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มีแรงปรารถนาเพื่อสร้างสายสัมพันธ์อันดี สร้างความน่าเชื่อถือ สร้างบรรยากาศ ให้เกิดความสามัคคีในการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้งานสำเร็จคนเป็นสุข

ดังนั้น จากการบูรณาการหลักอริยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัตถุ 3 กับทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ของแมคเคลแลนด์ เชื่อมโยงกับการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดกระบวนทัศน์ในการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ มีความรู้ มีความเข้าใจและรู้วิธีการประเมินแก้ไข เพื่อการพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางาน ให้เกิดผลสัมฤทธิ์และสร้างความสุขในการทำงานจิตอาสา โดยมีคุณลักษณะ คือ 1. มีใจใฝ่ศรัทธา (Confidence) ในพระรัตนตรัยและในงานจิตอาสา 2. มีแรงจูงใจ (Motivation) ให้งานสำเร็จ คนเป็นสุข 3. มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Dignity) มีอัตมโนทัศน์ในการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ซึ่งมีอิทธิพลต่อความมั่นใจในการอยู่ในสังคมต่างแดน 4. การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี (Kalyanamitra) ในด้านการสร้างสายสัมพันธ์และการรักษาสายสัมพันธ์อันดีต่อตนเอง ต่อบุคคลและพุทธศาสนิกชน 5. มีความเป็นผู้นำต้นแบบของจิตอาสา (Model leadership) ความเป็นผู้นำต้นแบบของจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อถ่ายทอดให้สู่การเป็นต้นบุญต้นแบบของพุทธจิตอาสารุ่นใหม่ 6. การสื่อสารทันยุคสมัย (Social media) และ 7. มีความสุข (Happiness) เป็นความสุขที่เกิดจากการได้พัฒนาอุปนิสัยการเป็นพุทธจิตอาสา สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางใจ สุขทางปัญญา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร สามารถสังเคราะห์ได้องค์ความรู้ดังนี้ คือ**“พุทธจิตอาสา UK2PASS”** เป็นองค์ความรู้ที่ใช้เป็นแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

3. **นำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร**

จากการบูรณาการเชื่อมโยงสังเคราะห์ข้อมูลได้ข้อสรุปเป็น**องค์ความรู้พุทธจิตอาสาสร้างสุข UK2PASS** ดังนี้

1) พุทธจิตอาสาสร้างสุข เป็นการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยบูรณาการจากหลักอริยวัฑฒิ 5ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย และทฤษฎีจิตวิทยา การสร้างแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland's Motivation) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เชื่อมโยงกับการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานพร้อม ๆ กัน จึงทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาตน พัฒนาคนและพัฒนางานของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตก่อให้เกิดการสร้างความสุข คือ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางใจ สุขทางปัญญา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ของงาน คืองานสำเร็จ คนเป็นสุข วิธีการถ่ายทอดการเรียนรู้เพื่อเป็นพุทธจิตอาสารุ่นใหม่ โดยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานและพูดคุยให้ความรู้ความเข้าใจแบบตัวต่อตัว หรือแบบกลุ่ม ประเมินการพัฒนาพุทธจิตอาสาสร้างสุขโดยการสังเกตจากความต่อเนื่องของการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานและผลสัมฤทธิ์ จากหลักอริยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัตถุ 3 และการพัฒนา 3 สร้างสุข 4 โดยการสังเกตดังนี้ 1) สังเกตตนเอง 2) การสังเกตจากบุคคลในกลุ่มพุทธจิตอาสาด้วยกัน 3) จากผู้นำกลุ่มพุทธจิตอาสา เช่น พระอาจารย์ผู้ดูแลกลุ่มประเมินในหลักการเดียวกันและพุทธจิตอาสาสร้างสุขมีคุณลักษณะและบริบทดังนี้

2) Unity : ความเป็นหนึ่งเดียวกันของพุทธจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักรได้ถูกหล่อหลอมพัฒนาจากความเชื่อความศรัทธาในพระรัตนตรัยเหมือนกัน ทำกิจกรรมเดียวกัน มีแรงจูงใจเหมือนกันคือให้งานสำเร็จคนเป็นสุข มีคุณลักษณะอุปนิสัยทางพุทธจิตอาสาเหมือนกันก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกันของพุทธจิตอาสาเป็นความมั่นคงทางจิตใจในการดำเนินงานพุทธจิตอาสาและการดำเนินชีวิตในต่างแดน

3) Kalyanamitra : ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นหัวใจสำคัญของการขยายความสำเร็จของงานพุทธจิตอาสาเป็นการชี้แนะชี้นำ ปรับทุกข์ผูกมิตร ให้ความรู้ความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน จิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา สร้างสายสัมพันธ์ รักษาสายสัมพันธ์ด้วยความเมตตา เพื่อขับเคลื่อนงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมพระพุทธศาสนาด้วยความสามัคคีมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยสันติวิธี วิธีการโดยการฝึกปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วยความยิ้มแย้ม แจ่มใสและผู้นำจิตอาสาพูดคุยให้เห็นความสำคัญของความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีมีเมตตา แบบตัวต่อตัว แบบกลุ่มจากผู้นำพุทธจิตอาสาต้นแบบ

4) Paradigm : กระบวนทัศน์ เป็นแนวทางการพัฒนาจิตอาสาด้านความคิด อุปนิสัย ทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยการปฏิบัติจากหลักพุทธจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาเป็นพุทธจิตอาสาสร้างสุขเชื่อมโยงกับการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจึงเกิดอัตมโนทัศน์ของการเป็นพุทธจิตอาสาสร้างสุขที่เปี่ยมด้วยคุณภาพและประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนงานจิตอาสาเป็นทีม มีผลสัมฤทธิ์สูง เข้าใจงาน เข้าใจคน เข้าใจแนวทางการพัฒนาพุทธจิตอาสารุ่นใหม่ของทีม วิธีการ โดยการพูดคุยให้ความรู้ทำความเข้าใจแบบตัวต่อตัว หรือแบบกลุ่ม ประเมินผลจากการสังเกตความต่อเนื่องในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วยหลักการเดียวกันกับพุทธจิตอาสาสร้างสุข

5) Peace of mind : ความสุขภายในใจที่เกิดจากความศรัทธาหลักธรรมคำสอนในพระรัตนตรัย จากจาคะ การให้ เสียสละ ช่วยเหลือ แบ่งปัน โดยไม่หวังผลตอบแทนเชื่อมโยงกับการปฏิบัติตนตามหลักอริยวัฑฒิ 5 และบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นการดำเนินชีวิตที่เปี่ยมปิติสุขอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องทำให้เกิดความสุขสงบภายใน ความสงบสุขภายในส่งผลในเกิดความสงบสุขภายนอก ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต คือ 1) มีความสุขทางกาย 2) มีความสุขทางสังคม 3) มีความสุขทางใจ 4) มีความสุขทางปัญญายึดมั่นในหลักธรรมคำสอน มีความพร้อมในการช่วยเหลือแบ่งปันในการดำเนินงาน และในการดำเนินชีวิต เพื่อลดทุกข์สร้างสุข วิธีการโดยการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน เข้ารอบอบรมปฏิบัติธรรมและพูดคุย ให้ความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตนเป็นพุทธจิตอาสาสร้างสุขแบบตัวต่อตัว หรือแบบกลุ่มประเมินผลในหลักการเดียวกันกับพุทธจิตอาสาสร้างสุข

6) Atmosphere : การสร้างบรรยากาศในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพุทธจิตอาสาสร้างสุขให้มีความประทับใจ การให้ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างเหมาะสมและถูกต้อง มีรอยยิ้มต่อกัน มีเคารพต่อกัน เป็นมิตรทีดีต่อกัน เป็นต้นแบบของพุทธจิตอาสาซึ่งกันและกันยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนโดยการเสนอแนะพูดคุยด้วยบรรยากาศที่มีความเป็นสันติ สุขสงบ ยิ้มแย้มแจ่มใส แก้ไขปัญหาอุปสรรคด้วยปัญญาประเมินผลด้วยหลักการเดียวกับพุทธจิตอาสาสร้างสุข

7) Self esteem : ความภาคภูมิใจในตนเอง การทำงานจิตอาสาที่มีความศรัทธามีฉันทะ เป็นพุทธจิตอาสา ซึ่งมีความเป็นอิสระในการเลือกไม่ได้ถูกบังคับเป็นการแสดงความต้องการและแสดงความเป็นจุดยืนของตนเอง เคารพคนรอบข้างสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนรอบข้างให้เห็นคุณค่าของตนเองที่ได้อาสารับผิดชอบงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเห็นคุณค่าของบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูง เพราะการเกิดแก่ เจ็บ ตาย ล้วนผ่านกาลเวลา ดังนั้น การเสียสละเวลาของชีวิตให้งานจิตอาสาจึงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและบุคคลคนอื่น เห็นคุณค่าของการใช้เวลา

ของชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่องานพุทธจิตอาสา มีความพร้อมในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยปัญญา มีความสงบสุขภายใน วิธีการ โดยการพูดคุยเล่าประสบการณ์และความประทับใจในการทำงานจิตอาสาซึ่งกันและกัน แบบตัวต่อตัว หรือ แบบกลุ่ม ด้วยการฝึกพูด ฝึกฟัง ประเมินในหลักการเดียวกับพุทธจิตอาสา

8) Sustainability : การสร้างความยั่งยืนของพุทธจิตอาสาสร้างสุขด้วยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องก่อให้เกิดความยั่งยืนของพุทธจิตอาสาสร้างสุขโดยมีอัตมโนทัศน์คือ 1) มีใจใฝ่ศรัทธา (Confidence) ในพระรัตนตรัย 2) มีแรงจูงใจ (Motivation) ให้งานสำเร็จคนเป็นสุข 3) มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Dignity) ในการทำงานพุทธจิตอาสา 4) การเป็นกัลยาณมิตรที่ดีด้วยความมีเมตตาและมีความซื่อสัตย์ต่อตน ต่อคน ต่องาน (Kalyanamitra) 5) มีความเป็นผู้นำต้นแบบของพุทธจิตอาสาสร้างสุข (Model leadership) 6) มีการสื่อสารทันยุคสมัย (Social media) โดยสื่อสารเชิงบวกและเหมาะสมต่อการเผยแผ่พุทธศาสนาในรูปแบบต่าง ๆ 7) สร้างความสุข (Create Happiness) ในการดำเนินงานพุทธจิตอาสาและการดำเนินชีวิต โดยการปฏิบัติตามหลังพุทธจิตอาสาสร้างสุข ถ่ายทอดและประเมินตามหลักการเดียวกันกับพุทธจิตอสาสร้างสุข

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร โดยผู้วิจัยได้ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตอาสาดังกล่าว ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology Design) โดยอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นที่สำคัญจากข้อค้นพบในการวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาจากหลักอริยวัฑฒิ 5 ในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร โดยการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 เป็นหลักธรรมนำไปสู่ความเจริญเป็นอริยชน ดังนี้คือ 1) เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยคุณค่าในชีวิต 2) เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการตรวจสอบความเจริญของคุณธรรมและคุณค่าชีวิต 3) เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการสร้างคุณค่าชีวิตสู่การเป็นอริยชน ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ 1) ศรัทธา คือ จิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยามีความศรัทธาในพระรัตนตรัยด้วยปัญญา ศรัทธาในการเป็นพุทธจิตอาสา 2) ศีล เป็นข้อปฏิบัติตนทางกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนต่อกันในการ

ดำรงชีวิต มีความซื่อสัตย์ต่อตน ต่อคน ต่องาน 3) สุตะ เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเรียนรู้รับรู้ด้วยการฟังอย่างมีสติ 4) จาคะ การเสียสละ ทางแรงกาย แรงใจ เวลาและวัตถุทาน เพื่อช่วยเหลือส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาโดยไม่หวังผล 5) ปัญญา เกิดจากการปฏิบัติตน คิด พูด ทำ ด้วยความฉลาดทั้งในความเสื่อมและความเจริญสามารถแยกแยะผลแห่งการกระทำด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาอุปสรรคจากคน จากงานด้วยสันติวิธี ก่อให้เกิดการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นคุณลักษณะของ “พุทธจิตอาสา”

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวรัตน์ ไกรษร (2562) ที่ศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5” ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางของสากลประเทศ ซึ่งได้แก่ องค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลกและนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้น สามารถสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตผู้สูงอายุได้แต่จะยังไม่สมบูรณ์และยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอหากผู้สูงอายุไม่ได้นำหลักจริยธรรมและคุณธรรมมาใช้ร่วมในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วย จึงมีการนำหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญามาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะสามารถสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ คุณค่าด้านสุขภาพ คุณค่าด้านการมีส่วนร่วมคุณค่าด้านการเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิตและคุณค่าด้านการสร้างความมั่นคงของชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียกองค์ความรู้ใหม่นี้ว่า “ AHEPS Model” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจิตอาสาของผู้วิจัยในส่วนของการใช้หลักอริยวัฑฒิ 5 เป็นหลักในการสร้างคุณค่าชีวิต นำไปสู่ความเจริญเป็นอริยชน ปฏิบัติตนทางกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนต่อกันในการดำรงชีวิต คิด พูด ทำ ด้วยความฉลาดทั้งในความเสื่อมและความเจริญสามารถแยกแยะผลแห่งการกระทำด้วยปัญญา รู้คุณค่าในตนเองและเคารพคุณค่าของผู้อื่นจากการทำงานจิตอาสา

2. การพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาจากหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักรเป็นหลักพุทธธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาตนและพัฒนาคนด้วยการปฏิบัติในการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยการปฏิบัติด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่นำมาปฏิบัติเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งการสร้างบุญ 3 ประการซึ่งเป็นทางมาแห่งการทำความดีเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญช่วยชำระล้างใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นการพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาให้เป็นพุทธจิตอาสา ที่มีความบริสุทธ์ คือกายบริสุทธ์ วาจาบริสุทธ์ ใจบริสุทธ์ ด้วยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ 1) ทานมัย เป็นบุญกริยาวัตถุสำเร็จด้วยการทำทาน ด้วยความ

เต็มใจ สมัครใจ อิ่มเอมใจ ซาบซึ้งใจ บริสุทธิ์ใจ เกิดปีติสุขก่อนทำ ขณะทำ หลังทำ 2) สีลมัย เป็นบุญกริยาวัตถุสำเร็จด้วยการรักษาศีล คือตั้งใจเจตนาควบคุมความประพฤติตนให้เป็นปกติ งดเว้นจากการเบียดเบียนต่อกันให้เดือดร้อน ตรงกับ “ไม่ทำชั่วทั้งปวง” ก่อให้เกิดความซื่อสัตย์ต่อตน ต่อคน ต่องาน มีเมตตาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ 3) ภาวนามัย บุญกริยาวัตถุสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา โดยการฝึกปฏิบัติอบรมจิตใจให้เจริญปัญญา ตรงกับ “ทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์”ก่อให้เกิดปัญญาในการคิด พูด ทำ ตรงต่อความถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนและเกิดผลสัมฤทธิ์ในกิจแห่งตนและกิจแห่งงาน

ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภาวนาวชิรวิเทศ วิ.(เกื้อกูล) (2568) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกา ในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา” มีผลการศึกษาโดยสรุปว่า องค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน พบว่า 1) มิติปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) บทบาทของวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสอดคล้องกับพันธกิจคณะสงฆ์ คือ ด้านการปกครอง ด้านศาสนศึกษา ด้านศึกษาสงเคราะห์ ด้านเผยแผ่ ด้านสาธารณูปการ และด้านสาธารณสงเคราะห์ (2) กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ กิจกรรมในกลุ่มทาน กลุ่มศีล และกลุ่มภาวนา (3) หลักธรรม พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยหลักไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 10 และภาวนา 4 และ (4) หลักจิตวิทยา พัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและกระบวนการพัฒนา ชีวิตตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และ 2) มิติองค์ประกอบของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) องค์ประกอบของคุณลักษณะของอุบาสก อุบาสิกา ได้แก่ การมีศรัทธา การมีศีลและการขวนขวายเอาใจใส่ ในกิจการของพระพุทธศาสนา และ (2) องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา โดยรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน มีองค์ประกอบ คือ 1) ด้านแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมของวัด 2) ด้านปัจจัยกระบวนการ ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในวัด และกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในชีวิตประจำวัน และ 3) ด้านปัจจัยการสนับสนุนและการส่งเสริมกิจกรรมวัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต นำไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ อุบาสก อุบาสิกาได้รับการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจิตอาสาของผู้วิจัยในส่วนของการใช้บุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนา ในการพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางานจิตอาสา โดยใช้กิจกรรมทางพระพุทธศาสนามามีส่วนร่วมในการพัฒนา มีปัญญาในการคิด พูด ทำ ตรงต่อความถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนและเกิดผลสัมฤทธิ์ในกิจแห่งตนและกิจแห่งงาน

3. การพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาจากทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคนแลนด์ (McClelland's Motivation) (McClelland, 1961) เป็นแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณลักษณะของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นแนวทางการพัฒนาแรงปรารถนาในการทำงานให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายโดยมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานดังนี้ (1) มุ่งสร้างความสำเร็จ (2) ตั้งเป้าหมายสูง (3) มีความรับผิดชอบในการงานดี (4) มีความอดทนในการทำงาน (5) รู้ความสามารถที่แท้จริงของตนเอง (6) มีการวางแผน (7) ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง เป็นแนวทาง (Paradigm) ในการพัฒนาการทำงานของจิตอาสา โดยเชื่อมโยงกับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 และบุญกิริยาวัตถุ 3 ในการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้เกิดผลสัมฤทธิ์ 2) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motivation) เป็นแนวทางการพัฒนาความปรารถนาในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วยสายสัมพันธ์ของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อปฏิบัติพัฒนาตนในการทำงานจิตอาสาส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา สร้างสายสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในกลุ่มจิตอาสาและบุคคลในพุทธบริษัท 4 ให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาต่อกันโดยเชื่อมโยงกับหลักอริยวัฑฒิ 5 และหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณลักษณะคือ 1) สายสัมพันธ์ที่ยั่งยืน 2) ความน่าเชื่อถือของผู้นำทางจิตอาสา 3) การสร้างบรรยากาศ การทำงานจิตอาสาด้วยบรรยากาศยิ้มแย้ม แจ่มใจ เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันด้วยความเมตตา มีปิติสุขในการร่วมงานของกลุ่มจิตอาสา ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางาน เพื่อยังประโยชน์ส่วนรวมให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นคุณลักษณะของ "พุทธจิตอาสา"

สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของ แมคเคลแลนด์ (the need to achieve theory)(McClelland, 1961). โดยวิจัยในเรื่องความต้องการความสำเร็จ พบว่า "ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงทั้งหลาย แตกต่างกับบุคคลอื่นทั่วไป" การทำงานพุทธจิตอาสาเป็นการทำงานด้วยความสมัครใจเพื่อส่วนรวมไม่หวังสิ่งตอบแทน โดยมีเป้าหมาย คืองานสำเร็จและคนเป็นสุข แรงจูงใจในการทำงานพุทธจิตอาสา จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในตัวของบุคคลที่จะทำให้คำนึงถึงส่วนรวม ซึ่งอยู่เหนือความเป็นส่วนตัว เป็นการกระทำที่ถูกต้องได้ชื่อว่าทำความดีเพราะเห็นคุณค่าของความดีพุทธจิตอาสาจึงทำให้ทุกคนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)(2551) ซึ่งกล่าวว่า "การพัฒนาตนเป็นการทำให้เจริญขึ้น โดยมีคุณภาพเพิ่มขึ้น"

4. พุทธจิตอาสาจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือจิตอาสาที่ได้พัฒนาตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานจากการส่งเสริมกิจกรรมทาง

พระพุทธศาสนาโดยบูรณาการจากหลักพุทธธรรม และทฤษฎีจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาคือ อริยวัฑฒิ 5 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา และบุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย เชื่อมโยงกับทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland's Motivation) ประกอบด้วย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) ใช้ในการปฏิบัติตน และปฏิบัติงานของพุทธจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาในการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดการพัฒนา๓ คือ 1) พัฒนาตน ด้านอุปนิสัยในการดำเนินงานและการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตรงต่อหลักธรรมคำสอน 2) พัฒนาคน ด้านกระบวนทัศน์ เป็นแนวทางการพัฒนาพุทธจิตอาสารุ่นเดิมและเพิ่มพุทธจิตอาสารุ่นใหม่ 3) พัฒนางาน มีเป้าหมายให้งานสำเร็จคนเป็นสุข โดยมีคุณลักษณะของพุทธจิตอาสา คือ มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย มีฉันทะในงานจิตอาสา เป็นกัลยาณมิตรด้วยความเมตตา มีความซื่อสัตย์ต่อตน ต่อคน ต่องาน มีแรงจูงใจให้งานสำเร็จคนเป็นสุข มีความสุขในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถรู้ตน รู้คน รู้งาน สร้างสุข 4 คือ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางใจ สุขทางปัญญา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกตามกระบวนการของอริยมรรค ว่าจะต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบที่ถูกต้อง สร้างสรรค์และสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ความคิดที่ถูกต้อง ความคิดที่ดีงามก่อน ซึ่งกระบวนการทางจิตหรือความคิดเช่นนี้ ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่จะต้องได้รับการปลูกฝัง กล่อมเกลา หล่อหลอมและพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยอาศัยบุคคลอื่นผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ อบรม สั่งสอนและเป็นแบบอย่างที่ดีให้ อาทิ บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน นายจ้าง เป็นต้น และต้องอาศัยสภาพสังคมที่เอื้อให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถดำเนินการตามแนวทางการพัฒนาจิตอาสาได้ด้วยความเหมาะสม

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิไลวรรณ บุญล้น (2564) โดยศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคล หลากหลายอาชีพในสังคมไทย” จากผลการวิจัยพบว่ามีการนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้ดังนี้ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามแนวทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่นำมาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสา ได้แก่ อริยวัฑฒิ 5 พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 หลักจิตวิทยา คือ ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของมาสโลว์ และแมคเคลแลนด์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจิตอาสาส่งเสริมความสุขจากการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้วิจัยที่ใช้หลักอริยวัฑฒิ 5 และทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมแรงจูงใจการทำงานจิตอาสา มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในได้แก่ 1) มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา 2) ความมีศีลธรรมในตนเอง เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นโดย ไม่หวังผลตอบแทน เผื่อแผ่และ

แบ่งปัน 3) มีจิตที่เป็นผู้ให้ มีทัศนคติที่ดี คิดดี คิดทางบวก 4) มีความเห็นใจผู้อื่น 5) ความวิริยะอุตสาหะ คิดช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานที่ทำด้วยใจ และ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1) การเลี้ยงดูจากคนในครอบครัว 2) การเห็นตัวอย่างจากบุคคลต้นแบบที่ทำความดี ช่วยเหลือสังคม ทำให้เกิดศรัทธาที่จะดำเนินรอยตาม รวมทั้งจากการได้ศึกษาพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้ถึงความเสียสละของพระพุทธเจ้า 3) การมีกัลยาณมิตร ชักชวนไปร่วมทำกิจกรรมดี ๆ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมที่ได้รับความเดือดร้อน 3. แนวทางการสร้างแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 1) มีใจ และความคิดเชิงบวก ที่พร้อมในการช่วยเหลือผู้อื่น 2) มีความเสียสละ โอบอ้อมอารี แบ่งปันให้แก่ผู้อื่น 3) มีกัลยาณมิตร ชักชวนไปร่วมทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคม 4) มีบุคคลต้นแบบ ที่เป็นตัวอย่างในการทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน 5) มีความรับผิดชอบ ต่อสังคม 6) มีปัญญาพิจารณาสิ่งที่ควรทำ เหมาะสมตามความสามารถของตนและทำด้วยสติ

สอดคล้องกับงานวิจัยจิตอาสาส่งเสริมความสุขจากการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้วิจัย คือ คุณลักษณะของจิตอาสา ประกอบด้วย 1) มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในการสืบทอด รักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้คงอยู่ 2) มีอุปนิสัยในการเรียนรู้ มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือ แบ่งปันสนับสนุนผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ 3) ชอบพัฒนาตนเองและพิสูจน์ความสามารถ เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น 4) มีชีวิตที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีพลัง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งกาย วาจาและจิตใจ 5) มีเหตุผล มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้างอยู่เสมอ 5) มีวิสัยทัศนกว้างไกล ใช้สติปัญญาและเหตุผลในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการบูรณาการเชื่อมโยงสังเคราะห์ข้อมูลได้ข้อสรุปเป็น**องค์ความรู้พุทธจิตอาสาสร้างสุข UK2PASS** ดังนี้

พุทธจิตอาสาสร้างสุข เป็นการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยบูรณาการจากหลักอริยวัฑฒิ 5 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัยและทฤษฎีจิตวิทยาการสร้างแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland's Motivation) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เชื่อมโยงกับการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ด้วยการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานพร้อม ๆ กันจึงทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาตน พัฒนาคนและ

พัฒนางานของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตก่อให้เกิดการสร้างความสุข คือ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางใจ สุขทางปัญญา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ของงาน คืองานสำเร็จ คนเป็นสุข วิธีการถ่ายทอดการเรียนรู้เพื่อเป็นพุทธจิตอาสารุ่นใหม่ โดยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน และพูดคุยให้ความรู้ความเข้าใจแบบตัวต่อตัว หรือแบบกลุ่ม ประเมินการพัฒนาพุทธจิตอาสาสร้างสุขโดยการสังเกตจากความต่อเนื่องของการปฏิบัติตน และปฏิบัติงานและผลสัมฤทธิ์ จากหลักอริยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัตถุ 3 และการพัฒนา 3 สร้างสุข 4 โดยการสังเกตดังนี้ 1) สังเกตตนเอง 2) การสังเกตจากบุคคลในกลุ่มพุทธจิตอาสาด้วยกัน 3) จากผู้นำกลุ่มพุทธจิตอาสา เช่น พระอาจารย์ผู้ดูแลกลุ่มประเมินในหลักการเดียวกันและพุทธจิตอาสาสร้างสุขมีคุณลักษณะและบริบทดังนี้

1. Unity : **ความเป็นหนึ่งเดียวกัน**ของพุทธจิตอาสา ซึ่งถูกหล่อหลอมพัฒนาจากความเชื่อความศรัทธาในพระรัตนตรัยเหมือนกัน ทำกิจกรรมเดียวกัน มีแรงจูงใจเหมือนกันคือให้งานสำเร็จคนเป็นสุข ก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นความมั่นคงทางจิตใจในการดำเนินงานพุทธจิตอาสาและการดำเนินชีวิตในต่างแดน

2. Kalyanamitra : **ความเป็นกัลยาณมิตร** เป็นการชี้แนะชี้นำ ปรับทุกข์ผูกมิตร ให้ความรู้ความเข้าในแนวทางการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน จิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา สร้างสายสัมพันธ์ รักษาสายสัมพันธ์ด้วยความเมตตา

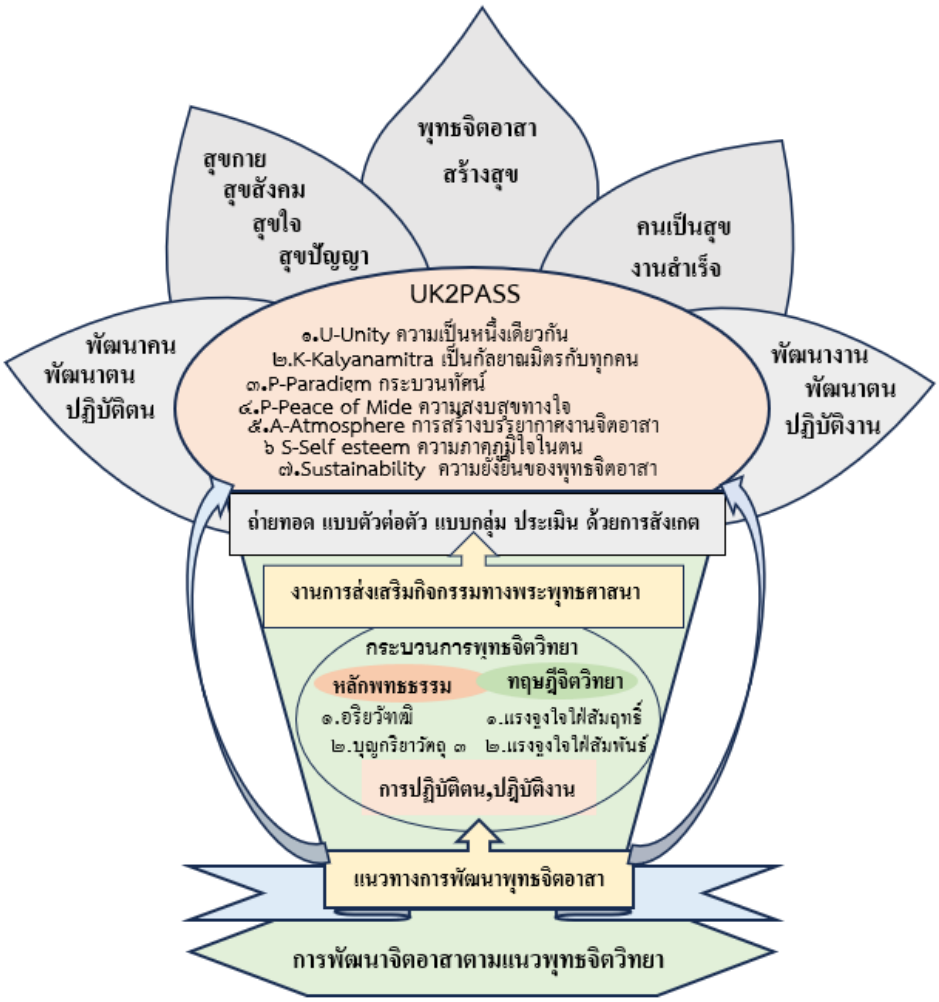
3. Paradigm : **กระบวนทัศน์** เป็นการพัฒนาจิตอาสาด้านความคิด อุปนิสัย ทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยการปฏิบัติจากหลักพุทธจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาเป็นพุทธจิตอาสาสร้างสุขเชื่อมโยงกับการทำงานจิตอาสา

4. Peace of mind : **ความสุขภายในใจ**ที่เกิดจากความศรัทธาหลักธรรมคำสอนในพระรัตนตรัย จากจาคะ การให้ เสียสละ ช่วยเหลือ แบ่งปัน โดยไม่หวังผลตอบแทน

5. Atmosphere : **การสร้างบรรยากาศ** ในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพุทธจิตอาสาให้มีความประทับใจ การให้ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างเหมาะสมและถูกต้อง มีรอยยิ้มต่อกัน มีเคารพต่อกัน เป็นมิตรทีดีต่อกัน

6. Self esteem : **ความภาคภูมิใจในตนเอง** การเห็นคุณค่าของตนเองและบุคคลคนอื่น เห็นคุณค่าของการใช้เวลาของชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่องานพุทธจิตอาสา มีความพร้อมในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยปัญญา

7. Sustainability : **การสร้างความยั่งยืน**ของพุทธจิตอาสาสร้างสุขด้วยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องก่อให้เกิดความยั่งยืนของพุทธจิตอาสาสร้างสุข



ภาพที่ 2 สรุปองค์ความรู้ “พุทธจิตอาสา UK2PASS” แนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) องค์กรทางศาสนา วัด สถานปฏิบัติธรรม สามารถนำแนวทางการพัฒนาจากองค์ความรู้พุทธจิตอาสาสร้างสุข UK2PASS ไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรทางศาสนา วัดและสถานปฏิบัติธรรม

2) ปัจจุบันการพัฒนาบุคคลในองค์กรทางศาสนา เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายมิติของสังคมดิจิทัล ซึ่งบุคคลในองค์กรผ่านการปรับตัวด้วยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาไม่มากพอ การบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักทฤษฎีจิตวิทยาที่เอื้อต่อการหล่อหลอมพัฒนาด้วยการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน เพิ่มเติมเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมด้านจิตอาสา หรือกิจกรรมองค์กรอื่นๆแบบไม่หวังผล จะช่วยเพิ่มคุณลักษณะทางพุทธจิตวิทยาสร้างสุขของบุคคลในองค์กร จะเป็นทางเลือกในการบริหารบุคคลในยุคสังคมดิจิทัลซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมหล่อหลอมพัฒนาให้บุคคลในองค์กรเป็นคนดีมีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ เป็นกัลยาณมิตรด้วยความเมตตาและมีจริยธรรมให้มากยิ่งขึ้น

3) สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปประยุกต์ใช้จัดทำเป็นหลักสูตรอบรมสัมมนา หรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาบุคคลในองค์กรทางศาสนา เนื่องจากผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร ได้ผ่านกระบวนการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบเชื่อถือได้ ทำให้ได้คุณลักษณะของพุทธจิตอาสาสร้างสุข

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาวิจัยการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุเพื่อศึกษาองค์ประกอบของการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความสุขจากการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในสหราชอาณาจักร

2) ศึกษาวิจัยผสานวิธี ด้วยเทคนิคเดลฟายและนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เชิงยืนยันอีกครั้ง เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยมีความเป็นไปได้จริงทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3) ควรเพิ่มเติมการศึกษาวิจัยที่หลากหลายวิธีมากขึ้น เช่น การวิจัยเชิงทดลอง ด้วยการนำหลักธรรมที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบฯ หรือโปรแกรม อาจจะใช้ในแนวทางของการฝึกอบรม หรือการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาคุณลักษณะของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักธรรมที่หลากหลายที่เอื้อต่อการพัฒนาเชื่อมโยงกับทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาคุณลักษณะจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยามากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ประยุกต์ใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อความรับผิดชอบการพัฒนาบุคคล เช่น องค์การบริหารส่วนต่างๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลในองค์กรโดยประยุกต์ใช้กับการพัฒนาบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้งการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน เพื่อพัฒนาบุคคลในการบริหารงานองค์กร ตามข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยนี้

2) สามารถนำคุณลักษณะของจิตอาสาตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปใช้ในการคัดเลือกบุคคลเพื่อการเข้าสู่ตำแหน่ง หรือการเลื่อนระดับในตำแหน่งทางการบริหารองค์กรที่สูงขึ้น

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดให้มีนโยบายการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน ด้วยความสุข 4 ด้าน คือ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางใจ สุขทางปัญญา โดยให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนสามารถเป็นกัลยาณมิตรดูแลร่วมกันได้

รายการอ้างอิง

นพรัตน์ อเนกบุณย์. (2560). *การติดตามจิตอาสาที่ปฏิบัติต่อสังคมปัจจุบันอย่างยั่งยืน. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 3*(1), 17.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระภาวนาวชิรวิเทศ วิ.(เกื้อกูล). (2568). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 10*(3), 401–414.

พิไลวรรณ บุญล้น. (2564). แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคลหลากหลายอาชีพในสังคมไทย. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 7*(1), 71–86.

สุวิมล ว่องวาณิช. (2547). *การประเมินอภิมานวิธีวิทยาและการประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. (2566). *โลกวิปริต-พุทธทาสภิกขุ,* สืบค้น 15 มีนาคม 2566, จาก https://www.youtube.com/watch?v=6H7AipXeYZs.

Denzin, N. K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to Sociological methods. Chicago: Aldine Publishing Co.*

McClelland. (1961). *The Achieving Society.* New York: the Free Press.

รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

An Enhancement Model of Life Balance of Businessmen in Modern Society Based on Buddhist Psychology

Received: August 18, 2025
Revised: September 05, 2025
Accepted: October 10, 2025

ฉัตรชนก โตวัฒนกูร[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Chatchanok Towattanakul[1] and **Witchuda Titichoatrattana**[2]
(rtowattanakul@yahoo.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ 2. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่บูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คนและนักธุรกิจ/ผู้บริหารระดับสูง 8 คน มีการตรวจสอบและสังเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิค Triangulation, Logical Matrix Analysis และ 6’C QDAT

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญปัญหาความเครียด สุขภาวะกาย–ใจเสื่อมถอย ความสัมพันธ์ครอบครัวและสังคมเปราะบางและความขัดแย้งเชิงคุณธรรม แนวทางแก้ไขควรบูรณาการ ไตรสิกขา กับ เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างสมดุลชีวิตที่มั่นคงยั่งยืน 2. รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตที่สังเคราะห์ได้มี 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ

[1] พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ โดยบูรณาการ พุทธจิตวิทยา มาสโลว์ และเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกด้าน 3. การตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 9 คน ยืนยันว่า โมเดลที่นำเสนอมีความถูกต้อง ครอบคลุม และเหมาะสม สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคม โดยแสดงผลในรูปแผนภาพโมเดลเชิงองค์รวม

คำสำคัญ : ดุลยภาพชีวิต, นักธุรกิจ, พุทธจิตวิทยา, ไตรสิกขา, ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

This research article aims to 1. study the problems and approaches for enhancing the life balance of entrepreneurs in modern society, 2. develop a model for fostering the life balance of entrepreneurs in modern society based on Buddhist psychology, and 3. propose a model for promoting life balance among entrepreneurs according to Buddhist psychology. The study employed a qualitative research approach integrating the conceptual frameworks of Buddhist psychology (Threefold Training: morality, concentration, and wisdom), Maslow's hierarchy of needs, and the Sufficiency Economy Philosophy. Data were collected through in-depth interviews with 18 key informants selected by purposive sampling, including five senior Buddhist monks, five experts in Buddhist psychology, and eight entrepreneurs or senior executives. Additional data verification and synthesis were conducted through a focus group discussion with nine experts. Data were analyzed using Triangulation, Logical Matrix Analysis, and the 6'C QDAT technique to ensure validity, consistency, and accuracy.

The findings revealed that: 1. entrepreneurs in modern society face stress, deterioration of physical and mental well-being, fragile family and social relationships, and moral conflicts. Integrating the Threefold Training with the Sufficiency Economy Philosophy can help build a stable and sustainable life balance. 2. The synthesized model comprises five dimensions—health, family, society, economy, and spirituality—by integrating Buddhist psychology, Maslow's theory, and the Sufficiency Economy Philosophy to provide a comprehensive

practical guideline. 3. The validation by nine experts confirmed that the proposed model is accurate, comprehensive, and applicable at individual, family, organizational, and societal levels. The results are presented in the form of a holistic model diagram.

Keywords: Life Balance, Entrepreneurs, Buddhist Psychology, Threefold Training, Sufficiency Economy Philosophy

บทนำ

พุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมุ่งทำความเข้าใจกลไกการทำงานภายในจิตใจของมนุษย์ พร้อมทั้งเน้นการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย (พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ, 2565) การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาจึงมิได้จำกัดเพียงการพัฒนาตน แต่ยังมีบทบาทต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตในระดับครอบครัว สังคมและองค์กร อันนำไปสู่เป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีงามและความสุขที่แท้จริง บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างสมดุล

ในสังคมสมัยใหม่ นักธุรกิจมักถูกยกย่องว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ทั้งด้านเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม ทำให้เกิดการตีความว่าชีวิตของพวกเขาย่อมเปี่ยมด้วยความสุข ทว่าในความเป็นจริง ความสุขที่สะท้อนออกมาจากภายนอกมิได้หมายความว่าจะเป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนจากภายใน เนื่องจากความสุขแท้จริงต้องอาศัยการมี "ดุลยภาพชีวิต" (life balance) อันหมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม (พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.) แนวคิดเรื่องดุลยภาพชีวิตได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในวงการจิตวิทยา การแพทย์และการพัฒนาตน โดยเฉพาะในบริบทของนักธุรกิจที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากการแข่งขันและความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ ซึ่งดุลยภาพชีวิตจึงครอบคลุมถึงการดูแลสุขภาพร่างกาย การเสริมสร้างพลังใจและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและสังคม เพื่อเป็นฐานสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จอย่างยั่งยืน (พระมหาอำคา วรปัญโญ และยุภาพร ยุภาศ, 2564; ปัทมาวรรณ จินดารักษ์ และ สายสุนีย์ เกษม, 2562)

อย่างไรก็ตาม การสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคปัจจุบันกลับเผชิญความท้าทายมากขึ้นจากบริบทของ Society 5.0 ซึ่งเป็นสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง ทำให้วิถีชีวิตและการทำงานมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น (เว็บไซต์ Blendata, 2567) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อน

ถึงความต้องการของมนุษย์ในหลายระดับตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า มนุษย์มีพัฒนาการด้านความต้องการจากขั้นพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง โดยไม่จำกัดเพียงความสำเร็จทางเศรษฐกิจ หากแต่รวมถึงคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ในทุกมิติ (Maslow, 1954) ในส่วนของพระพุทธศาสนา หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน (ที.ม. (ไทย), ม.ป.ป.) ขณะเดียวกัน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ก็สามารถเป็นกรอบการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่สามารถเผชิญกับความไม่แน่นอนของโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน (ยอดพฤติการณ์, 2560)

สังคมสมัยใหม่กำลังก้าวเข้าสู่ยุค Society 5.0 ซึ่งเป็นยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมขั้นสูงถูกนำมาใช้ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจและสังคมอย่างเข้มข้น ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยเฉพาะนักธุรกิจเต็มไปด้วยความซับซ้อนและการแข่งขันสูง ภาพลักษณ์ของนักธุรกิจมักถูกมองว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในเชิงเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จดังกล่าว สะท้อนให้เห็นเพียงความสมบูรณ์ภายนอก มิได้หมายความว่าจะเป็นความสุขที่แท้จริงจากภายใน เพราะนักธุรกิจจำนวนมากยังต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความเครียดและความไม่สมดุลในชีวิตที่ทวีความรุนแรงขึ้นในยุคดิจิทัลนี้

ปรากฏการณ์ที่สำคัญ คือ การขาดดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายมิติ ทั้งด้านร่างกายที่เผชิญปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ด้านครอบครัวที่เกิดความห่างเหินหรือความสัมพันธ์ที่เปราะบาง ด้านสังคมที่นำไปสู่การลดทอนคุณภาพของเครือข่ายสัมพันธ์ ด้านเศรษฐกิจที่สัมพันธ์กับความเสี่ยงในการตัดสินใจทางธุรกิจและด้านจิตวิญญาณที่ขาดความสงบและความหมายในชีวิต ปัญหาเหล่านี้ได้รับการยืนยันทั้งจากงานวิจัยและรายงานด้านสุขภาพจิตซึ่งสะท้อนว่า นักธุรกิจเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะหมดไฟสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ ข้อมูลเชิงประจักษ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบที่สามารถช่วยเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

แนวคิดเรื่อง ดุลยภาพชีวิต (Life balance) ได้รับความสนใจอย่างมากทั้งในสาขาจิตวิทยา การจัดการและสุขภาพ โดยมีการอธิบายว่า ความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากความสำเร็จทางวัตถุหรือเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม (พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตาม แนวทางแก้ไขในปัจจุบันยังคงมีข้อจำกัด เช่น การมุ่งแก้เฉพาะอาการ ไม่ได้เชื่อมโยงกับการพัฒนาภายในอย่างลึกซึ้ง ในขณะที่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) อธิบายถึงพัฒนาการ

ความต้องการมนุษย์เป็นลำดับจากขั้นพื้นฐานไปสู่การเติมเต็มขั้นสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ชี้ให้เห็นการพัฒนาจิตใจตามลำดับขั้นผ่านการฝึกฝน ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และเมื่อบูรณาการเข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วยความพอประมาณ เหตุผลและภูมิคุ้มกัน จะก่อให้เกิดกรอบแนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทนักธุรกิจสมัยใหม่

แม้งานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ความเครียดและการจัดการชีวิตของผู้ประกอบการในมิติต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเชิงเดี่ยว เช่น การจัดการสุขภาพกายหรือการบริหารจัดการเวลา เป็นต้น ขาดการบูรณาการเชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ขณะเดียวกัน งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในกลุ่มนักธุรกิจยังมีจำนวนจำกัด ส่งผลให้ยังไม่มีรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในเชิงปฏิบัติได้จริง การวิจัยนี้ จึงมีความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบใหม่ โดยใช้แนวพุทธจิตวิทยาเป็นฐานร่วมกับทฤษฎีตะวันตกและปรัชญาไทย เพื่อสร้างแนวทางที่มีความเป็นองค์รวมและสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ เพื่อเสนอแก่นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสุขที่สมบูรณ์และยั่งยืน ผลการวิจัยที่ได้จะมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยในเชิงวิชาการจะเป็นการขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและการบริหารจัดการชีวิต ส่วนในเชิงปฏิบัติจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มนักธุรกิจ ครอบครัว สังคมและองค์กร ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมดุลและสามารถเผชิญความท้าทายในยุคดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่
2. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนประสบการณ์ มุมมองและแนวคิดของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน โดยวิเคราะห์ตามหลักธรรมไตรสิกขา ทฤษฎีจิตวิทยาความต้องการของมาสโลว์และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและคำนึงถึงจรรยาบรรณในการวิจัยทุกขั้นตอน โดยการวิจัยมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่

การวิจัยในครั้งนี้เริ่มต้นจากการทบทวนและจำแนกแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบวิเคราะห์สำหรับการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ 1) หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์ 2) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ซึ่งสะท้อนความจำเป็นและแรงขับเคลื่อนของมนุษย์ในมิติที่หลากหลาย และ 3) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มุ่งเน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวตลอดจนเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม อันเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน การศึกษาแนวคิดทั้งสามด้านนี้เป็นการวางรากฐานให้การวิจัยมีความชัดเจน ครอบคลุมทุกมิติและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

เมื่อสร้างกรอบวิเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลที่สะท้อนทั้งสภาพปัญหา อุปสรรค สาเหตุตลอดจนแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจ เครื่องมือนี้ได้รับการออกแบบโดยอิงจากประเด็นที่ได้จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีข้างต้น เพื่อให้ครอบคลุมทั้งมิติด้านสุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของดุลยภาพชีวิต

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของแบบสัมภาษณ์ โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) และดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปในแต่ละข้อ และค่าเฉลี่ยรวมไม่ต่ำกว่า 0.65 ขณะที่ค่า CVI ต้องไม่ต่ำกว่า 0.80 ซึ่งการประเมินดังกล่าวเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จึงมั่นใจว่าเครื่องมือมีคุณภาพเพียงพอที่จะใช้เก็บข้อมูลเชิงลึกอย่างถูกต้องและครอบคลุม

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 18 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากมุมมองที่หลากหลายและตรงประเด็น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา 5 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คน และ 3) นักธุรกิจหรือผู้บริหารระดับสูง 8 คน โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล ทั้งการซักถาม บันทึกและสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ รอบด้านและลึกซึ้ง

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลและวิเคราะห์เชื่อมโยงเชิงเหตุผลด้วย Logic Matrix Analysis อันเป็นการสังเคราะห์ข้อมูลให้เกิดเป็นองค์ความรู้เชิงระบบที่สะท้อนทั้งสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยผลลัพธ์จากขั้นตอนนี้จะถูกนำไปใช้เป็นฐานสำคัญสำหรับการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้วิจัยมุ่งสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยเริ่มจากการวิเคราะห์กรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์อ้างอิงในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์

การเก็บข้อมูลภาคสนามใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน ซึ่งคัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ตรง 3 กลุ่ม คือ 1) พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา 5 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คน และ 3) นักธุรกิจหรือผู้บริหารระดับสูง 8 คน

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วย 3 วิธีการหลัก ได้แก่ 1) การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation Technique) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล 2) การวิเคราะห์เชิงตรรกะด้วยเมทริกซ์ (Logical Matrix Analysis) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ 3) การวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ด้วยเทคนิค 6’C QDAT เพื่อจัดระบบแนวคิดให้เกิดข้อค้นพบเชิงลึกและมีโครงสร้างที่ชัดเจน

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ดังกล่าวได้ถูกรวบรวมเป็น “รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ซึ่งสะท้อนความสมดุลทั้ง 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ และจะถูกนำเสนออย่างเป็นระบบในลำดับถัดไป

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

เพื่อเข้าสู่กระบวนการสังเคราะห์รูปแบบองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เกิดมิติแห่งความถูกต้อง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญที่คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 9 คน ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน ในการประชุมดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามและข้อค้นพบจากการวิจัยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและการปรับปรุงแก้ไขอย่างรอบด้าน ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิค Logical Matrix Analysis และการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation Technique) ควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงระบบ 6’C QDAT เพื่อเชื่อมโยงวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้องค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการนี้มีความถูกต้อง ครอบคลุมและรอบด้าน

รูปแบบที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ได้นำเสนอในลักษณะของ “แผนภาพโมเดล” โดยประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ซึ่งบูรณาการเข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา: ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน) และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (4 ขั้น) เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่อย่างสมบูรณ์และมีความเป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินยืนยันรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ดังนี้ 1) ด้านความถูกต้อง /ครอบคลุม 2) ด้านความเหมาะสม 3) ด้านความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ 4) ความมีประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 เสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ในการวิจัยครั้งนี้คัดเลือกโดยวิธีการแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ครอบคลุมกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญในการประยุกต์ใช้หลักธรรมสู่การดำเนินชีวิต จำนวน 5 รูป ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธจิตวิทยาที่มีความสามารถบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ จำนวน 5 คน และผู้บริหารองค์กรหรือนักธุรกิจระดับสูงที่ประสบความสำเร็จด้านธุรกิจและการบริหารชีวิต จำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 18 คน เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นอกจากนี้ ยังจัดสนทนากลุ่ม

(Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน รวม 9 คน ตลอดจนมีการประเมินรูปแบบ (Evaluation Process) โดยผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมจำนวน 5 คน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย : เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วนตามขั้นตอนการดำเนินงาน ได้แก่ 1) การวิจัยเอกสาร (Document Research) โดยศึกษาและวิเคราะห์หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยาและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัยและดุษฎีนิพนธ์ ทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อกำหนดประเด็นวิจัย 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่สร้างผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พร้อมตรวจสอบคุณภาพด้วย IOC และ CVI นำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน พร้อมดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัย 3) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) สำหรับการสังเคราะห์รูปแบบและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน โดยผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเช่นเดียวกัน และ 4) แบบประเมินรูปแบบ (Evaluation Form) เพื่อประเมินความถูกต้อง ครอบคลุม ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ของรูปแบบ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ซึ่งทุกเครื่องมือได้รับการตรวจสอบคุณภาพและความสอดคล้องตามเกณฑ์มาตรฐานทางวิชาการและหลักจริยธรรมอย่างครบถ้วน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ : โดยเริ่มจากการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ จากนั้นดำเนินการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยนำแบบร่างข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อนำคำตอบมาคำนวณค่าความสอดคล้อง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ขั้นต่ำรายข้อ ≥ 0.50 และภาพรวมทุกข้อ ≥ 0.65 (Rovinelli & Hambleton, 1977) นอกจากนี้ ยังมีการตรวจสอบคุณภาพเชิงโครงสร้างเนื้อหา หรือ ดัชนีความตรงเชิงโครงสร้าง (Content Validity Index: CVI) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านเช่นกัน โดยยึดเกณฑ์มาตรฐาน ≥ 0.80 (Hambleton, Swaminathan, Algina, & Coulson, 1978) เพื่อให้มั่นใจว่าเครื่องมือมีความถูกต้อง ครอบคลุม และเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล : การเก็บข้อมูลวิจัยดำเนินการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารทางพุทธธรรมและจิตวิทยา ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน และการตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยอย่างรอบคอบ ต่อมามี

การสังเคราะห์ผลสัมภาษณ์และยืนยันความถูกต้องผ่านการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ 9 คน โดยบันทึกและถอดความทั้งเสียงและภาพ เพื่อนำไปวิเคราะห์จนได้องค์ความรู้ที่ครบถ้วนและเหมาะสมต่อการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยนี้อาศัยการบูรณาการหลายเทคนิคเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้องและครอบคลุม โดยใช้ เทคนิคสามเส้า (Triangulation Technic) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องในมิติบุคคล สถานที่ เวลาและวิธีวิจัย นำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยา เสริมด้วยเทคนิค Logical Matrix Analysis เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลจากข้อมูลการสนทนากลุ่มอย่างมีมิติ และใช้เทคนิค 6’C QDAT (นภัทร์ แก้วนาค, 2567) เพื่อจัดระบบการวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงคุณภาพอย่างเป็นขั้นตอน ครอบคลุมตั้งแต่การกำหนดมโนทัศน์ รวบรวมเนื้อหา วิเคราะห์และจำแนกประเด็น จัดหมวดหมู่ จัดกรอบระบบความคิด ไปจนถึงการตีความและสื่อสารผลลัพธ์ กระบวนการทั้งหมดนี้ช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นระบบและมีความหมายต่อการพัฒนารูปแบบวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนั้น ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิโดยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ “รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย” ได้รับการอนุมัติแล้ว วันที่ 29 พฤศจิกายน 2568 เลขที่ อว 8004.4/18 จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่

จากการศึกษาพบว่า นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญกับปัญหาหลักหลายประการ ได้แก่ ความเครียดจากการแข่งขันที่รุนแรง สุขภาพกายและใจที่เสื่อมถอย ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เปราะบาง ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตื้นเขิน และความขัดแย้งระหว่างศีลธรรมกับการแสวงหากำไร นอกจากนี้ ยังละเลยการพัฒนาภายในจนขาดความมั่นคงทางจิตวิญญาณ แนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตที่เหมาะสม ควรบูรณาการหลัก

ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกัน) โดยเน้นการจัดสรรเวลาอย่างสมดุล การดูแลสุขภาพกาย–ใจ การฝึกสติ การสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณค่าและการวางแผนทางการเงินอย่างมีคุณธรรมเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

2. ผลการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่สามารถบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ โดยประกอบด้วย 5 มิติหลัก ดังนี้

1. **มิติด้านสุขภาพ** มุ่งพัฒนาสุขภาพกาย–ใจแบบองค์รวม ด้วยการจัดการเวลา การดูแลร่างกายและการฝึกสติ เพื่อสร้างสมดุลชีวิต สอดคล้องกับหลักพอประมาณและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

2. **มิติด้านครอบครัว** เสริมสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจในครอบครัว พร้อมจัดสมดุลระหว่างบทบาทการ ทำงานกับชีวิตครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวเป็นฐานเกื้อหนุนธุรกิจ

3. **มิติด้านสังคม** ส่งเสริมสัมพันธภาพที่มีคุณธรรม เปิดใจยอมรับความหลากหลาย และพัฒนาความร่วมมือบนพื้นฐานจริยธรรมและความพอเพียง เพื่อสร้างเครือข่ายสังคมที่ยั่งยืน

4. **มิติด้านเศรษฐกิจ** ดำเนินธุรกิจด้วยคุณธรรม ลดความโลภ รักษาสมดุลระหว่างผลกำไรและคุณค่า ใช้หลักพอประมาณและภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจควบคู่กับประโยชน์ต่อสังคม

5. **มิติด้านจิตวิญญาณ** พัฒนาจิตใจให้มั่นคง รู้เท่าทันตนเอง และปล่อยวางจากอัตตา เพื่อก้าวสู่ความหมายชีวิตขั้นสูงและการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

3. ผลการเสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบที่ได้จากการวิจัย ได้รับการตรวจสอบและปรับปรุงผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญที่คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 9 คน ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน โดยผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นและเสนอข้อแนะเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความรอบด้านและความถูกต้องของรูปแบบ ผลการตรวจสอบและสังเคราะห์นำไปสู่การนำเสนอรูปแบบในลักษณะ “แผนภาพโมเดล” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 มิติ ได้แก่

สุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ โดยบูรณาการเข้ากับหลักไตรสิกขา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ รูปแบบนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและองค์กร เพื่อเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญสภาพปัญหาทั้งด้านสุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ซึ่งสะท้อนความไม่สมดุลในหลายมิติ ผลการวิจัยจึงเสนอแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการ ไตรสิกขา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีมาสโลว์ เพื่อสร้างความสมดุลอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ดังนี้

มิติด้านสุขภาพ นักธุรกิจควรจัดสรรเวลา พักผ่อนและดูแลสุขภาพกาย–ใจอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียดและภาวะหมดไฟ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา (จิรชฎา เชียงกูล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, 2567) ที่ยืนยันว่าการฝึกสติและการปรับพฤติกรรมสุขภาพช่วยสร้างสมดุลได้จริง

มิติด้านครอบครัว ควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ผ่านการสื่อสารเชิงบวก การให้เวลาอย่างมีคุณภาพและการรับผิดชอบซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างพลังใจและความมั่นคงในชีวิต ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานของ สุธิมา ขุนณรงค์ (2568) ที่ชี้ว่าการจัดสมดุลระหว่างบทบาทงานกับครอบครัวเป็นปัจจัยหลักของความสุข

มิติด้านสังคม นักธุรกิจควรสร้างเครือข่ายบนพื้นฐานคุณธรรม ความจริงใจและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพื่อสร้างความไว้วางใจและลดการแข่งขันที่ไม่เป็นธรรม สอดคล้องกับงานของ พระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ (2564) ที่เน้นการใช้หลักพอเพียงและคุณธรรมเพื่อสร้างเครือข่ายสังคมที่ยั่งยืน

มิติด้านเศรษฐกิจ ควรบริหารการเงินและธุรกิจด้วยความโปร่งใส รอบคอบและไม่แลกคุณธรรมกับผลประโยชน์ระยะสั้น เพื่อสร้างความมั่นคงในระยะยาว งานวิจัยนี้สอดคล้องกับ พระฐาปกรณ์ รตนโชโต (2561) ที่ย้ำถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์และการใช้ทรัพยากรอย่างมีเหตุผลในการดำเนินธุรกิจ

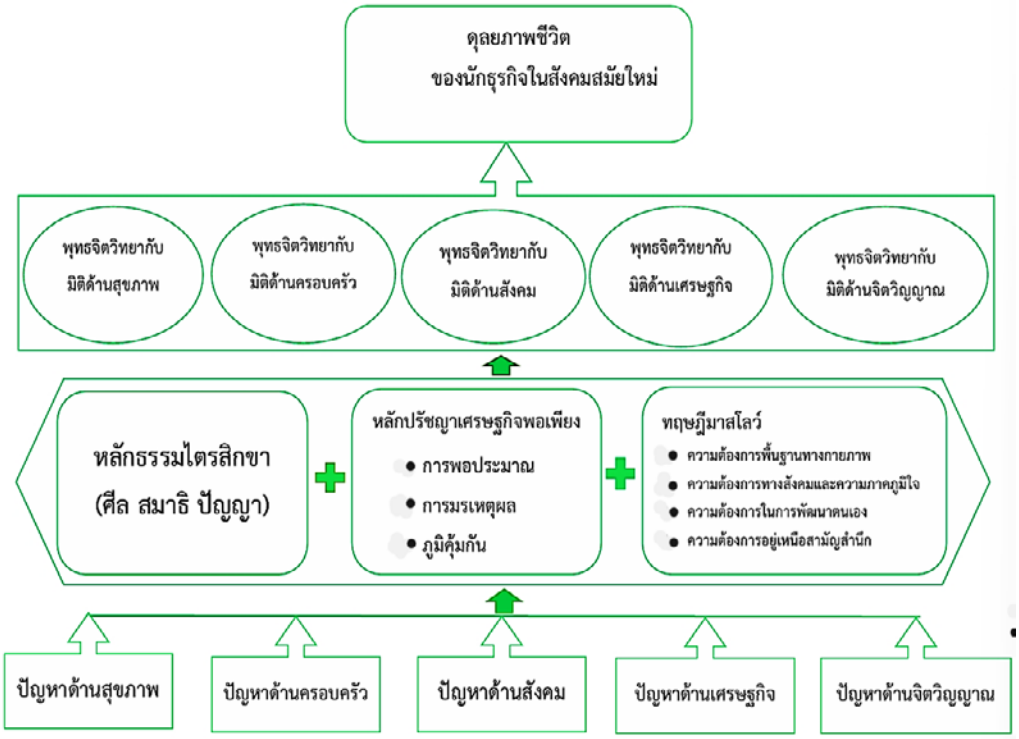
มิติด้านจิตวิญญาณ นักธุรกิจควรพัฒนาสติ กำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าและมุ่งเน้นการอุทิศตนเพื่อส่วนรวม เพื่อลดความว่างเปล่าและสร้างความหมายในชีวิต สอดคล้องกับ สุภเชษฐ์ จงธนากร และ สุวิญ รักสัตย์ (2565) ที่ชี้ว่าการฝึกสมาธิและการปล่อยวางจากอัตตานำไปสู่ความสงบภายในอย่างแท้จริง

ISSN: 3056-9834

การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่จำเป็นต้องดำเนินการอย่างบูรณาการครอบคลุมทั้ง 5 มิติ พร้อมทั้งปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการบริหารองค์กร ซึ่งไม่เพียงช่วยให้นักธุรกิจมีความมั่นคงและยั่งยืนในชีวิต แต่ยังสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจโดยรวม

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการวิจัยเพื่อเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตใน 5 มิติ โดยงานวิจัยนี้สังเคราะห์องค์ความรู้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธจิตวิทยาและนักธุรกิจระดับผู้บริหารองค์กรโดยเน้นการเชื่อมโยงกรอบคิดแบบองค์รวมระหว่าง “พุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา)” “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” และ “ทฤษฎีมาสโลว์” เพื่อสร้างความเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ใน 5 มิติ โดยการตรวจสอบองค์ความรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “ดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่”

1. มิติด้านสุขภาพ (Health Dimension) สุขภาพเป็นฐานของดุลยภาพชีวิต ต้องดูแลทั้งกายและใจสอดคล้องกับ ศีลข้อ 1 และ 5 เพื่อไม่เบียดเบียนและเว้นอบายมุข “สมาธิ” ช่วยคลายเครียด และ “ปัญญา” นำไปสู่การปรับพฤติกรรมสุขภาพ หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้สมดุลและพอดี ตรงกับมาสโลว์ขั้น Basic Needs ด้านความปลอดภัยในชีวิต

2. มิติด้านครอบครัว (Family Dimension) ครอบครัวเป็นศูนย์กลางความมั่นคงทางอารมณ์ ศีลข้อ 1, 3, 4 สร้างความซื่อสัตย์ เคารพ และไม่เบียดเบียน “สมาธิ” ควบคุมอารมณ์ในความขัดแย้ง “ปัญญา” ช่วยวางแผนครอบครัวที่มีคุณภาพ หลักพอประมาณและเหตุผลช่วยจัดสรรเวลาเหมาะสม ตรงกับมาสโลว์ขั้น Social & Esteem Needs เน้นความรักและการยอมรับ

3. มิติด้านสังคม (Social Dimension) การอยู่ร่วมในสังคมต้องมีคุณธรรม ศีลข้อ 1, 2, 4 ป้องกันการเบียดเบียน การทุจริต และวาจาทำลายความสัมพันธ์ “สมาธิ” ระงับอารมณ์เร่งรีบ และ “ปัญญา” ทำให้เข้าใจความหลากหลาย หลักเศรษฐกิจพอเพียงส่งเสริมความพอดีต่อสังคม ตรงกับมาสโลว์ขั้น Social & Esteem เน้นความสัมพันธ์และการยอมรับ

4. มิติด้านเศรษฐกิจ (Economic Dimension) การดำเนินธุรกิจต้องมีคุณธรรม ศีลข้อ 1, 2, 4 สนับสนุนความซื่อสัตย์ ไม่เอาเปรียบ และวาจาที่น่าเชื่อถือ “สมาธิ” ช่วยการตัดสินใจยามกดดัน “ปัญญา” เสริมกลยุทธ์ยั่งยืน หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยบริหารความเสี่ยงและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มาสโลว์เชื่อมโยงทั้งขั้น Basic Needs และ Self-Development คือความมั่นคงทางการเงินและการเติบโตในอาชีพ

5. มิติด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) จิตวิญญาณคือศูนย์กลางดุลยภาพ ศีลข้อ 1–3 สร้างเมตตา ความไม่โลภ และไม่ยึดติดกามคุณ “สมาธิ” สร้างความสงบและรู้จักตนเอง “ปัญญา” ทำให้เข้าถึงสัจธรรมและความไม่เที่ยง หลักเศรษฐกิจพอเพียงหนุนการดำเนินชีวิตเรียบง่ายและเสียสละ มาสโลว์ชี้ว่าความต้องการสูงสุดคือ Transcendence คือการหลุดพ้นจากอัตตาเพื่อประโยชน์สังคม

สรุปได้ว่า องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของนักธุรกิจ ต้องอาศัย “โครงสร้างภายใน” ที่มีไตรสิกขาเป็นแกนกลาง ผสานกับ “กรอบพฤติกรรม” จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ “แรงผลักทางจิตใจ” จากทฤษฎีมาสโลว์ การบูรณาการทั้ง 3 แนวคิดจึงช่วยเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในทุกมิติได้อย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ระดับบุคคล : นักธุรกิจใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อจัดการสุขภาพกายใจ ความเครียดและสร้างเป้าหมายชีวิต ผ่านสติ สมาธิและปัญญา

2) ระดับองค์กร : ใช้ผลวิจัยพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมที่เน้นสมดุลชีวิต คุณธรรมและการฝึกสติ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

3) หน่วยงานรัฐ : นำไปใช้ในนโยบายส่งเสริมสุขภาวะนักธุรกิจเชิงป้องกัน ผ่านการอบรมผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและเศรษฐกิจพอเพียง

4) การพัฒนาหลักสูตร : ใช้เป็นต้นแบบจัดหลักสูตรวิชาการหรืออบรมสั้น เช่น “นักธุรกิจสมดุลยุคใหม่” หรือ “ผู้นำแห่งความสุข”เป็นต้น

5) งานวิจัยต่อยอด : ขยายผลไปยังกลุ่มอื่น เช่น ข้าราชการ ผู้ประกอบการรายย่อย นักศึกษา หรือผู้นำศาสนา เพื่อเสริมองค์ความรู้ด้านการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษากลุ่มอาชีพอื่น เช่น แพทย์ ครู หรือผู้บริหารราชการ เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาโมเดลที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2) วิจัยเชิงทดลอง โดยพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามพุทธจิตวิทยาและทดลองใช้จริง พร้อมวัดผลพฤติกรรม เช่น ความเครียดลดลง ความพึงพอใจเพิ่มขึ้น เป็นต้น

3) วิจัยสหวิทยาการและข้ามวัฒนธรรมเพื่อเปรียบเทียบนักธุรกิจจากต่างชาติและวิเคราะห์ความเหมือน–ต่างกับแนวคิดตะวันตก เช่น MBSR หรือ Existential Psychology เป็นต้น

4) พัฒนาเครื่องมือวัดดุลยภาพชีวิตใน 5 มิติ (สุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ จิตวิญญาณ) เพื่อใช้วัดผลอย่างเป็นระบบและน่าเชื่อถือ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคลและองค์กร : ควรบูรณาการรูปแบบดุลยภาพชีวิต 5 มิติในกิจวัตรและการอบรม โดยใช้ไตรสิกขา เศรษฐกิจพอเพียงและมาสโลว์เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและความยั่งยืน

2) บูรณาการพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาผู้นำ : รัฐควรสนับสนุนการฝึกอบรมผู้นำด้วยแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างภาวะผู้นำที่ยั่งยืน ผ่านสมาธิ เมตตาธรรมและการตัดสินใจบนหลักคุณธรรม

3) ขับเคลื่อนสู่ระดับชาติ จัดตั้งศูนย์พัฒนาดุลยภาพชีวิตนักธุรกิจและบูรณาการพุทธจิตวิทยาในนโยบายกำลังคน เชื่อมโยงกับ SDGs, ESG และ CSR เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ–สังคมอย่างยั่งยืน

ISSN: 3056-9834

รายการอ้างอิง

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และคณะ. (2562). การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น*, *6*(1), 45–57.

กาณติมา พงษ์นัยรัตน์ และบรรพต วิรุณราช. (2563). แนวทางการส่งเสริมจากภาครัฐของสาธารณรัฐประชาชนจีนในการสนับสนุนนักธุรกิจจีนลงทุนค้าขายในประเทศไทย. *วารสารการเมือง การบริหารและกฎหมาย*, *12*(3), 279–294.

คุณิตา ไตรอังกูร. (2562). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าทำงานในองค์กรของกลุ่ม Generation Z* (สารนิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต). วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.

จิดาภา เร่งมีศรีสุข. (2567). นวัตกรรมวิธีการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 7(2). 965-980.

จิรชฎา เชียงกูล และเมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. (2567). การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, *10*(1), 277–290.

ชลลดา แตงเทศ. (2564). *บทบาทของนักธุรกิจกับการเมืองไทยในสมัยรัฐบาล พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ* (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.

นภาพร หงส์ทอง. (2564). วิเคราะห์ความต้องการของมาสโลว์ในมุมมองของพระพุทธศาสนา. *วารสารปณิธาน*, *17*(2), 121–151.

ปัทมาวรรณ จินดารักษ์ และ สายสุนีย์ เกษม. (2562). สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับความหลากหลายของกลุ่มวัย. *นักบริหาร*, *39*(1), 3–11.

พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ. (2565). พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น. *พุทธจิตวิทยา*, *7*(2), 81–88.

พระครูพิพัฒน์ศาสนกิจจาทร และ ปิยวรรณ หอมจันทร์. (2561). ศีล 5 พัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน. *วารสาร มจร หริภุญชัยปริทรรศน์*, *2*(2), 68–77.

พระครูวินัยธรสัญชัย ญาณวีโร และคณะ. (2561). การนำศีล 5 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อพัฒนาทักษะด้านคุณธรรมในรายวิชาการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, *23*(1), 37–58.

พระฐาปกรณ์ รตนโชโต (สุปัญญารัตน์). (2561). *รูปแบบการผลิตและการจัดการการเกษตรแบบพอเพียงกับการสร้างดุลยภาพชีวิตของเกษตรกรในจังหวัดบุรีรัมย์* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ. (2564). วิถีชีวิตใหม่ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, *2*(3), 53–65.

พระมหาบริบูรณ์ ปริสุทฺโธ (อดิศร). (2564). *รูปแบบการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักพุทธธรรมในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสมุทรปราการ* (ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระมหาอำคา วรปัญโญ (สุขแดง) และ ยุภาพร ยุภาศ. (2564). การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, *6*(2), 459–460.

ยอดพฤติการณ์, พ. (2560). เศรษฐกิจพอเพียง : จากปรัชญาสู่ทฤษฎี (ใหม่) ทางธุรกิจ. ใน พิพัฒน์ ยอดพฤติการ. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560, จาก https://www.pipat.com/2017/10/blog-post.html

ลลิมาดา ศรีจำรูญ และ พระมหาขวัญชัย เหมประไพ. (2563). ศึกษาวิเคราะห์เรื่องศีลกับการทำธุรกิจในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, *4*(2), 34–48.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (ม.ป.ป.). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร.* สืบค้นจาก https://www.rdpb.go.th/th/Sufficiency/ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร-c32

สุธิมา ขุนณรงค์. (2568). *พุทธศาสนากับความพอเพียง.* สืบค้นจาก https://dltv.ac.th/utils/files/download/57967

สุภเชษฐ์ จงธนากร และ สุวิญ รักสัตย์. (2565). โอวาทปาติโมกข์: การเสริมสร้างโครงข่ายดุลยภาพชีวิต. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, *8*(3), 153–164.

Blendata. (2024). *What is “Society 5.0”? How technology shapes life and why businesses must adapt.* Retrieved from https://www.blendata.co/th/ยุค-society-5-0-คืออะไร-เทคโนโลยี

Hambleton, R. K., Swaminathan, H., Algina, J. Y., & Coulson, D. B. (1978). Criterion-referenced testing and measurement: A review of technical issues and developments. *Review of Educational Research*, *48*(1), 1–47.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York, NY: Harper and Row.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch*, *2*(2), 49–60.

ISSN: 3056-9834

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

Buddhist Psychology Program with Ānāpānasati and Self-Actualization for Enhancing Happiness of Growth Mind

Received: February 17, 2025
Revised: July 14, 2025
Accepted: July 16, 2025

ฉัตร์รวี รังษีรวิโรจน์[1]
Chatravee Rangseeravirote[1]
(Chatraveepha@hotmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม 3. เพื่อเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง ศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 17 คน ทดลองกับสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 15 คน วิเคราะห์ด้วย t-test for Dependent Samples และ Independent Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการก่อเกิดการพัฒนาจิตใจเสริมสร้างสติ เมตตา ปัญญา ทำให้เข้าใจตนเองและยอมรับความจริงได้มากขึ้น นำไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ สร้างจิตที่งอกงามและความสุขทั้งระดับตื้นและลึกซึ้ง 2. การพัฒนาโปรแกรมใช้หลักอานาปานสติสร้างสติผ่านลมหายใจในทุกกิจกรรม ดำเนินการ 3 ขั้นตอน ออกแบบ 12 กิจกรรม ได้แก่ ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เดินอย่างมีสติ ต้นไม้แห่งชีวิต พิจารณาอาหารอย่างมีสติ สื่อสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ ภาวนากับการตัดกุหลาบบัลแกเรีย ภาวนากับคลื่นเสียงคริสทัลโบว์ล ลมหายใจแห่งสติ ทำวัตรเช้า-เย็น ก้าวสู่ศักยภาพแห่งตนและเสียงจากภายใน 3. ผลการทดลอง พบว่า กลุ่ม

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

ISSN: 3056-9834

ทดลองมีคะแนนความสุขจากจิตที่งอกงามหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 51.60 (S.D.=2.35) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 22.60 (S.D.=1.72)

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, อานาปานสติ, สัจจการแห่งตน, ความสุขจากจิต

Abstract

This study aimed to: 1. examine the conceptual approach to mental development through an integrated Buddhist psychology program combining Anapanasati principles and self-actualization concepts to enhance happiness from a flourishing mind; 2. develop an integrated Buddhist psychology program incorporating Anapanasati and self-actualization principles to promote happiness from a flourishing mind; and 3. propose an integrated Buddhist psychology program designed to cultivate mental growth and inner well-being. A quasi-experimental research design was employed, integrating document analysis and in-depth interviews with 17 key informants. The experimental phase involved 15 female Dharma practitioners. Data were analyzed using a t-test for dependent samples and an independent sample t-test.

The findings revealed that: 1. the integrated Buddhist psychology program effectively fostered mental development, mindfulness, loving-kindness, and wisdom, leading to greater self-understanding and acceptance of truth, resulting in a state of self-actualization consistent with Maslow's theory. This process cultivated both superficial and profound levels of happiness through a flourishing mind. 2. The program was developed using Anapanasati principles to cultivate mindfulness through breathing in daily activities and was implemented in three stages comprising 12 activities: mindfulness song chanting, mindful flower arrangement, mindful walking, the tree of life, mindful eating contemplation, awakening media creation, meditation with Bulgarian rose cutting, meditation with crystal bowl sound waves, breath of mindfulness, morning and evening prayers, stepping toward one's potential, and listening to the inner voice. 3. The experimental results

indicated that the experimental group's post-test scores on happiness from a flourishing mind were significantly higher than their pre-test scores ($p < .05$), with a mean of 51.60 (S.D. = 2.35), while the control group scored 22.60 (S.D. = 1.72).

Keywords: Buddhist Psychology, Anapanasati, Self-actualization, Flourishing Mind, Happiness

บทนำ

สถานการณ์โลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้คนอย่างมาก ทำให้การเจริญสติและสมาธิกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ การวิจัยทางประสาทวิทยาของ Hanson และคณะ (2013) พบว่า การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดความสามารถของสมองในการปรับเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของตนเอง (Neuroplasticity) หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง โดยเฉพาะในบริเวณสมองส่วนหน้าซึ่งเชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของสารเซโรโทนิน (Serotonin) ส่งผลให้เกิดอารมณ์บวก ความผ่อนคลายและการนอนหลับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาของ วิภาวี เธียรลีลา (2563) ยังแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิกระตุ้นให้สมองสร้างเครือข่ายประสาทใหม่ที่เชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ของสมอง รวมถึงส่วนที่ควบคุม ความสามารถในการสังเกตและการเข้าใจตนเอง

การบูรณาการหลักอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นวิธีการฝึกสติโดยการกำกับลมหายใจเข้าออกกับหลักสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) ตามทฤษฎีของ Maslow (1943) สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยที่แข็งแกร่ง Maslow ได้ระบุว่า บุคคลที่เข้าถึงการพัฒนาศักยภาพขั้นสูงสุดจะมีลักษณะเด่น คือ ความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริง การยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความเรียบง่าย ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบ ไม่ยึดติดกับความรู้สึก มีอารมณ์ขันและมีเมตตาจิตต่อผู้อื่น การบูรณาการนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพตามที่ต้องการ ลดอัตตาและเกิดการตระหนักรู้ตัวตนที่แท้จริง

โลกยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน (BANI World) ซึ่งหมายถึงสถานการณ์ที่เปราะบาง (Brittle) วิตกกังวล (Anxious) ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear) และไม่สามารถเข้าใจได้ (Incomprehensible) ได้สร้างผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจต่อผู้คนมากขึ้น การศึกษาของ Jean-Grégoire Manoukian (2021) ระบุว่ามีประชากรวัยแรงงานทั่วโลกกว่า 1,900 ล้านคนที่เสี่ยงต่อปัญหาจากการทำงาน โดยทุกปีมีแรงงานที่

เจ็บป่วยจากการทำงานมากกว่า 160 ล้านคน และร้อยละ 8 ของแรงงานทั้งหมดประสบปัญหาความเครียดจากการทำงาน ในบริบทของประเทศไทย การสำรวจของกรมสุขภาพจิต ราชานุกูล (2558) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยทำงานคือโรคภาวะเครียดและวิตกกังวล คิดเป็นสัดส่วน 32.24% ของประชากรวัยทำงาน

สตรีวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างมาก เนื่องจากต้องเผชิญกับบทบาทหลากหลายทั้งในที่ทำงานและครอบครัว อาภาพร จันทะนาม (2566) แสดงให้เห็นว่า สตรีมักประสบความท้าทายในการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการงาน ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการทำงานได้ง่าย จากงานวิจัยของ อนุสร พันธ์ประเสริฐ (2566) ได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการฝึกสติในการลดความเครียดและเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุขที่แท้จริง

ความสุขจากจิตที่งอกงามที่เกิดจากการบูรณาการหลักอานาปานสติและสัจจการแห่งตน เป็นแนวคิดที่รวมความหมายของความสุขทั้งในระดับผิวเผิน (hedonic well-being) ที่เน้นความพึงพอใจ และความสุขในระดับลึกซึ้ง (eudaimonic well-being) ที่เน้นความหมายของชีวิตและการเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ ความงอกงามแห่งจิตนี้จะกลายเป็นเกราะป้องกันที่ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเป็นจริง มีมุมมองที่เปิดกว้าง และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง Hanson ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามให้กับสตรีวัยทำงาน เพื่อให้สตรีกลุ่มนี้มีความรอบรู้ มีความรู้สึกมั่นคงมั่นใจ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ พ้นไปจากทุกข์และสิ่งเศร้าหมองใจ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาเท่าทันในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งจากเทคโนโลยีสมัยใหม่และความแปรปรวนทางสังคม เพื่อก่อเกิดความสุขขั้นสูงที่จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันตนเอง ลดความสั่นคลอน เกิดความมั่นคงในจิตใจในชีวิตทุกด้าน ทำให้สตรีเหล่านี้มีพลังและความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและพร้อมรับกับทุกการเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคใหม่เพื่อการดำรงชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

3. เพื่อเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบ่งการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอนหลัก คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามและพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนผ่านการวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย งานวิจัย ตำราและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการจัดทำแบบวัดความสุขจากจิตที่งอกงามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 5 คน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 7 คน และด้านการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม 5 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิค 6'C Analysis และ Triangulation Technique แบบวัดที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 2 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไปและการวัดความสุขจากจิตที่งอกงาม 5 ด้าน จำนวน 40 ข้อ แบบมาตรประเมินค่า 5 ระดับ มีค่า IOC = 0.94 ค่า CVI = 0.92 และค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha = 0.89

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม โดยการทบทวนวรรณกรรมและนำผลการศึกษาจากขั้นตอนแรกมาเป็นโครงสร้างพื้นฐาน โปรแกรมบูรณาการระหว่างหลักอานาปานสติภาวนากับหลักสัจจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์ ประกอบด้วย 12 กิจกรรม เช่น ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เดินอย่างมีสติ ต้นไม้แห่งชีวิต และกิจกรรมอื่น ๆ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมง โปรแกรมผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีค่า IOC = 0.90

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนตามหลักการ Max-Min-Con Principle ประชากร คือ สตรีผู้ปฏิบัติธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่าง 30 คน คัดเลือกจากการคำนวณโปรแกรม G*power แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ด้วยวิธีจับคู่คะแนน (Match pairs) เกณฑ์คัดเข้า คือ สตรีผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ในช่วงวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30-44 ปี ใช้โทรศัพท์ได้และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

การออกแบบการทดลองใช้ Pretest-Posttest Control Group Design กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเป็นระยะเวลา 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน t-test for Dependent Samples และ t-test for Independent Samples ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติตามการทดสอบ Shapiro-Wilk (p = 0.059)

ขั้นตอนที่ 5 เป็นการติดตามผลเชิงคุณภาพในกลุ่มทดลองโดยให้ผู้เข้าร่วมบันทึกการปฏิบัติอานาปานสติและประเมินอุปกิเลสของตนเองเป็นระยะเวลา 30 วัน เพื่อติดตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในและการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเลขที่ ว.๓๙๑/๒๕๖๗ ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2567 โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและสิทธิของกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน รักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคล ให้สิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เข้าร่วมทุกคนก่อนเริ่มการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลศึกษาแนวคิดพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม จากการวิจัยเอกสาร พบว่า อานาปานสติภาวนา เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดภาวะสัจจการแห่งตน โดยทำให้เห็นความเป็นจริงของกาย-จิต เกิดการลดอัตตา ไม่ยึดติดและภาวะสัจจการแห่งตนนำไปสู่ความสุขจากความงอกงามแห่งปัญญา เพราะเมื่อเห็นและเข้าใจความจริง ช่วยให้เกิดการปล่อยวางและความสงบที่แท้จริง ความสุขจากความงอกงามแห่งปัญญา จึงเป็นความสุขจากการเข้าใจสัจธรรม เห็นความเป็นไปของทุกสิ่งและอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน

2. ผลของความสุขจากจิตที่งอกงามด้วยหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม จากสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามตามแนวทางพุทธจิตปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ลึกซึ้ง ซึ่งไม่ใช่เพียงการมีความคิดที่ดีหรือความรู้ทางธรรมะเท่านั้น แต่เป็นการฝึกฝนภายในผ่านหลักสติ สมาธิและปัญญาอย่างต่อเนื่อง โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ การให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมภายใน การแบ่งระดับความสุขออกเป็น 3 ขั้น ได้แก่ สุขจากการเสพ สุขจากความสงบและสุขจากการไม่ยึดติด และการรู้เท่าทันกิเลสผ่านการสังเกตจิตเมื่อมีอารมณ์ปรากฏ ทั้งหมดนี้ นำไปสู่การตื่นรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง

การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนาได้รับการยืนยันว่าเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมที่สุดกับการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม เนื่องจากใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือธรรมชาติในการให้จิตมีสติรู้ตัวและตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ กระบวนการนี้ ไม่เพียงเป็นการฝึกสมาธิเพื่อความสงบ แต่เป็นการฝึกสังเกตการเกิดและดับของกิเลส รู้เท่าทันทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาทและสามารถบูรณาการกับหลักธรรมสำคัญอื่น ๆ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และอิทธิบาท 4 เป็นต้น ได้อย่างสมบูรณ์

การศึกษายังพบว่า การฝึกอานาปานสติภาวนาสอดคล้องกับทฤษฎีการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualization) ของ อับราฮัม มาสโลว์ โดยช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองและมีสติในปัจจุบัน ลดการยึดติดกับสิ่งภายนอกและเน้นความสุขที่มาจากการเข้าใจตนเองและการอยู่กับปัจจุบัน การฝึกสติยังได้รับการยอมรับในทางจิตวิทยาว่า เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการดูแลภาวะเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า รวมถึง ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าสู่ภาวะลื่นไหล (Flow State) และส่งเสริมความเข้าอกเข้าใจ (Empathy)

การบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกด้วยอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเป็นจุดเชื่อมที่สำคัญระหว่างศาสตร์ทั้งสอง ทำให้ผู้ฝึกเข้าใจกลไกการพัฒนาจิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่เพียงช่วยเพิ่มสมาธิ แต่ยังพัฒนาอารมณ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้มีเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นและสร้างความสมดุลในชีวิต การบูรณาการนี้ทำให้การฝึกสติกลายเป็นการสร้างชีวิตที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืนโดยไม่ต้องหลุดออกจากโลกแห่งความจริง

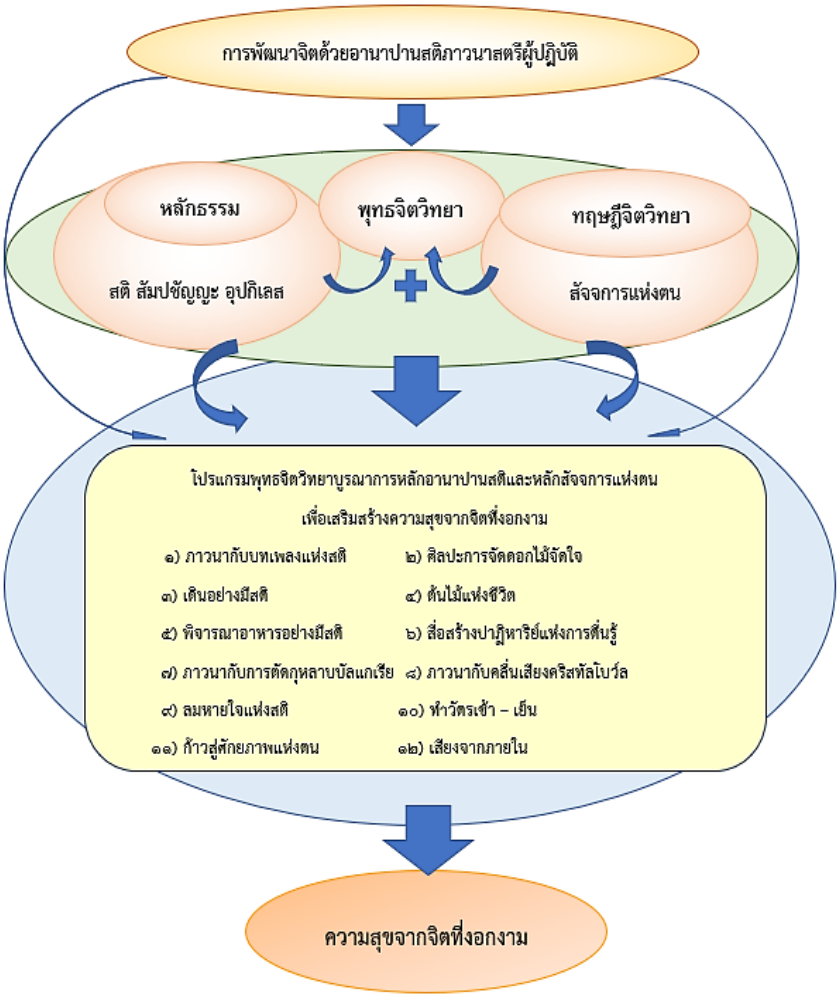
การออกแบบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาต้องมีขั้นตอนที่ชัดเจนและครอบคลุมมิติของกาย-จิต-ปัญญาอย่างสมดุล โดยเริ่มจากการตระหนักรู้และเข้าใจธรรมชาติของกิเลส การนำหลักธรรมสำคัญเข้าสู่กระบวนการฝึกฝน การฝึกในทุกอิริยาบถและการสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ โปรแกรมมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ผู้เรียนสามารถสะท้อนกลับและต่อยอดการเรียนรู้ได้ โดยใช้เทคนิคเกลียวเชือกให้หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาร่วมสมัยผสานกลมเกลียวเข้าด้วยกัน

ผลต่อบุคลากรและองค์กรจากการใช้โปรแกรมนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความสงบจากภายใน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ลดความเครียดและแรงกดดันจากการทำงาน ทำให้มีสมาธิและสติในการตัดสินใจมากขึ้น เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นลึกซึ้งยิ่งขึ้น ลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์บนพื้นฐานของเมตตา ซึ่งส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรที่สงบ ร่วมมือกันได้และเอื้อต่อการเติบโตภายในองค์กรจึงไม่ใช่แค่สถานที่ทำงาน แต่เป็นพื้นที่ของการพัฒนาจิตใจร่วมกัน

การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ คุณแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ที่เน้น "ลมหายใจแห่งสติ" เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการดูแลจิตใจ โดยวางลมหายใจอย่างรู้ตัวเป็นจุดตั้งต้น

ของการฝึกทุกกิจกรรม ส่งเสริมสติให้เกิดในทุกอิริยาบถ การรักตนเองอย่างมีสติและการฝึกเพื่อเห็นตนเอง โปรแกรมประกอบด้วย 12 กิจกรรมที่ดำเนินการเป็นขั้นตอนครบทั้ง 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสะท้อนกลับ แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1-1.30 ชั่วโมง

โดยสรุป การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรและองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างกลมกลืน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในที่ยั่งยืนและนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงจากภายในสู่ภายนอก



ภาพที่ 1 โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม พบว่า ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามในสตรีผู้ปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม หลังจากการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขจากจิตที่งอกงามเพิ่มขึ้นเป็น 4.44 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ขณะที่กลุ่มควบคุมยังคงมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงเดิมที่ 1.72 อยู่ในระดับน้อย ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีระดับความสุขจากจิตที่งอกงามสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความเจริญงอกงามทางปัญญา ด้านความเจริญงอกงามทางจิตใจ ด้านความเจริญงอกงามทางสังคม ด้านภาวะสัจจการแห่งตนและด้านสุขสติ ล้วนมีการปรับปรุงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะด้านภาวะสัจจการแห่งตนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.50 รองลงมาคือ ด้านสุขสติที่ 4.49

การติดตามผลการปฏิบัติอานาปานสติเป็นระยะเวลา 30 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มลดระดับอุปกิเลสลงเมื่อเวลาผ่านไป โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์ที่ 2 และ 3 ของการปฏิบัติ อุปกิเลสที่ลดลงเด่นชัดได้แก่ ความโกรธ ความลังเลสงสัยและความฟุ้งซ่าน ผู้ที่มีประสบการณ์ฝึกสมาธิมาก่อนมีแนวโน้มลดอุปกิเลสได้เร็วกว่าผู้เริ่มต้นใหม่และผู้ที่ฝึกสม่ำเสมอมีผลลัพธ์ที่ดีกว่าผู้ที่ฝึกไม่ต่อเนื่อง การศึกษาแต่ละรายกรณีแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะตัวได้ดีขึ้น เช่น การควบคุมอารมณ์โกรธ การลดความวิตกกังวล การปรับทัศนคติในการตัดสินผู้อื่น และการปล่อยวางความยึดติดต่าง ๆ เป็นต้น

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามของสตรีผู้ปฏิบัติธรรมอย่างครอบคลุมทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่ม โดยการปฏิบัติที่สม่ำเสมอและต่อเนื่องจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าและระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงที่เห็นผลชัดเจนอยู่ที่ประมาณ 20-30 วัน ทั้งนี้ ความสำเร็จของโปรแกรมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ทัศนคติเปิดรับ ความตั้งใจในการฝึกและความต่อเนื่องในการปฏิบัติ เป็นต้น

4. เสนอผลจากโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม สรุปได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม เป็นการบูรณาการนำหลักอานาปานสติ อกุศลมูล 3 บูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยาสัจจการแห่งตนของมาสโลว์ เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ผลจากการศึกษาในขั้นตอนการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและกระบวนวิจัยกึ่งทดลอง ได้ข้อค้นพบ ดังนี้

1) การปฏิบัติอานาปานสติแนวทางของ คุณแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน

2) การปล่อยวางจากความยึดติดทางโลก เป็นก้าวสำคัญของการบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์

3) ผู้ที่ผ่านการฝึกสติ เมื่อเข้าถึงสภาวะสัจจการแห่งตน จะเกิดความสุขสงบจากภายใน ตื่นรู้กับปัจจุบัน เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่นในกิเลส

4) การฝึกสติช่วยลดความยึดติดทางโลก

5) อานาปานสติช่วยลดอุปกิเลสได้จริง แต่ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการฝึก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาแนวคิดพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

การศึกษานี้ได้พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่ผสมผสานหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนของมาสโลว์ เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม โดยอานาปานสติที่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดรู้จะช่วยสร้างสติ รู้เท่าทัน สามารถยอมรับความจริงของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ส่วนหลักสัจจการแห่งตนนั้นต้องอาศัยความมุ่งมั่น การปฏิบัติอย่างมีวินัยและการมีสติระลึกรู้ในกายจิต โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสมาธิ สติ กระตุ้นการรับรู้ของจิต ให้เข้าถึงทุกสภาวะที่กระทบกายใจ เมื่อใจเปิดรับสุขทุกข์ตามความจริงได้ จะเกิดปัญญาจากสติ นำมาซึ่งความเข้าใจและความสุขจากจิตที่งอกงามตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2537)

ผลการทดลองด้วยแบบแผน Two group pretest and posttest design พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความสุขจากจิตที่งอกงามสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสติด้วยลมหายใจ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การทำวัตรภาวนา การสะท้อนตนผ่านศิลปะและการฝึกสมาธิในงาน ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ภาวะจิตของตนเอง ลดความฟุ้งซ่านและความยึดมั่นในอารมณ์ เพิ่มความสามารถในการใช้ปัญญาพิจารณาชีวิตอย่างมีสติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฐิติรัตน รักษ์ใจตรง (2548) ที่พบว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติภาวนาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น และงานวิจัยของ สมบัติ สิริพัฒนากุล (2565) ที่แสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติด้วยวิธีการที่ถูกต้องสามารถยกระดับจิตจากปุถุชนสู่อริยชนได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องอกงาม และสร้างแบบวัดความสุขจากจิตที่องอกงาม

การพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย 2 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การสร้างแบบวัดความสุขจากจิตที่องอกงาม ครอบคลุมหลักพุทธธรรมสติ ภาวะสัจจการแห่งตนและความสุขจากจิตที่องอกงามรวม 40 ข้อ ลักษณะแบบมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 และ CVI เท่ากับ 0.92 ทดลองใช้กับสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha เท่ากับ 0.960 (ณัฐรินทร์ นิธิกีรติชานนท์, 2559) การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการ นำผลการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเป็นโครงสร้างทฤษฎี พัฒนาเป็น 3 ขั้นตอน 12 กิจกรรม ได้แก่ ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เดินอย่างมีสติ ต้นไม้แห่งชีวิต พิจารณาอาหารอย่างมีสติ สื่อสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ ภาวนากับการตัดกุหลาบบัลแกเรีย ภาวนากับคลื่นเสียงคริสทัลโบว์ล ลมหายใจแห่งสติ ทำวัตรเช้า-เย็น ก้าวสู่ศักยภาพแห่งตนและเสียงจากภายใน

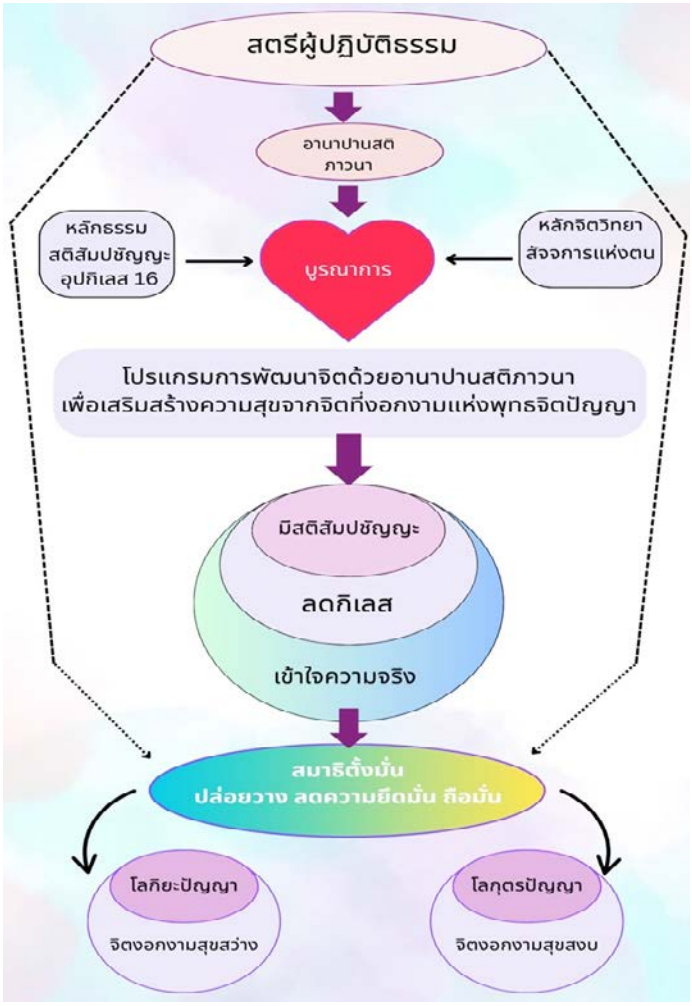
ผลการวิจัยพบว่า สตรีผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มทดลองมีระดับความสุขจากจิตที่องอกงามหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากการฝึกอานาปานสติภาวนาช่วยให้จิตสงบลงจากความฟุ้งซ่าน มีสมาธิในการพิจารณาความจริงของชีวิต เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตและการวาดภาพภาวนาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจากความเครียดสู่ความสงบ จากความทุกข์สู่การยอมรับ จากความหลงตนสู่ความเมตตาและถ่อมตน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องอกงาม

อานาปานสติภาวนาตามแนวทางของ คุณแม่ชีศันสนีย์ เสถียรธรรมสถาน เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาภาวะสัจจการแห่งตน ผ่านการเฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง เพื่อฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ถูกครอบงำด้วยอดีตหรืออนาคต การปฏิบัตินี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ 1) เข้าใจตนเองด้วยความอ่อนโยน 2) รับรู้ความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน และ 3) ปลดปล่อยจากอัตตาตัวตน นำไปสู่ความสงบภายใน อิสรภาพจากการยึดมั่นถือมั่นและการมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง งานวิจัยของ เก็จกนก เอื้อวงศ์ พบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชันชัย 7 วัน ในกลุ่มตัวอย่าง 51 คน สามารถเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Seeman, Nidich และ Banta ที่ศึกษาผลการทำสมาธิแบบก้าวข้าม (Transcendental Meditation) พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาที เวลา 2 เดือน มีคะแนนภาวะสัจจการแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในหลายมิติ (Seeman, Nidich, & Banta, 1972)

การทดลองโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยใช้แบบแผนการทดลอง Two Group Pretest and Posttest Design วัดผลในระยะก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Independent Sample T-Test สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม และใช้ t-test for Dependent Samples สำหรับการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวกัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Walder ที่พบว่า การฝึกสมาธิแบบมันตราและการตระหนักรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สามารถเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนในบางมิติ แม้ว่าผลจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน สะท้อนให้เห็นว่าประสิทธิผลของสมาธิขึ้นอยู่กับวิธีการฝึก ความลึกซึ้งและเงื่อนไขแวดล้อม (Walder, 1976)

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

Chatravee 's Model เริ่มจากการเป็น "สตรีผู้ปฏิบัติธรรม" หรือผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยความตั้งใจในการพัฒนาจิตใจตนเองผ่านกระบวนฝึกอานาปานสติ ภาวนา (การเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) เป็นเครื่องมือหลัก บูรณาการหลักธรรม สติ สัมปชัญญะ และอุปกิเลส 16 และหลักจิตวิทยาสัจจการแห่งตน เมื่อฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง จิตจะเปลี่ยนแปลงอย่างเป็น

ลำดับขั้น คือ มีสติ สัมปชัญญะ เกิดการตื่นรู้และรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจกิเลส สามารถลดกิเลส ความโกรธ โลภ หลง เบาบางลง เข้าใจ ความจริง เข้าใจไตรลักษณ์ เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจความจริง ผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่ภาวะ “สมาธิตั้งมั่น” ที่เกิดจากความสงบอย่างแท้จริง ส่งผลให้สามารถ ปล่อยวางกิเลสและลดความยึดมั่นถือมั่น ผลลัพธ์เข้าสู่ จิตงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญา ปัญญา 2 ด้าน คือ โลกียะปัญญา ปัญญาทางโลก จิตตระหนักรู้มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง จะมุ่งสู่ โลกุตระปัญญา ปัญญาทางธรรม จิตหลุดพ้นจากทุกข์และความผูกพันกับโลก ส่งผลให้ จิตสุขสงบ มีความสุขจากภายในอย่างแท้จริง ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เสนอแนะให้นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ ประยุกต์ใช้ในกลุ่มสตรีที่เปราะบาง เช่น สตรีที่เคยเผชิญความรุนแรง ความสูญเสีย หรือภาวะเครียดเพื่อช่วยฟื้นฟูพลังใจและความมั่นคงภายใน

2) เสนอแนะให้นำปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ ไปใช้ในพัฒนาบุคลากรในวงกว้างทุกกลุ่มสังคม ให้มีทักษะการดูแลตนเองทางจิตใจ รู้เท่าทันอารมณ์และสามารถเจริญปัญญาจากประสบการณ์ตรงผ่านลมหายใจ

3) เสนอแนะให้นำปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ นำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรที่ต้องการส่งเสริม Well-being หรือความสุขในการทำงาน (Workplace Mindfulness Program) โดยสามารถฝึกพนักงาน ผู้นำ หรือผู้บริหารที่เป็นสตรี ให้มีสติ สมาธิและความเข้าใจภายใน เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการขยายการติดตามผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม จากการจดบันทึก โดยเพิ่มระยะเวลาจาก 1 เดือน เป็น 3 หรือ 6 เดือน เพื่อติดตามผลความคงอยู่ของความสุขจากจิตที่งอกงาม ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

2) พัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ให้เป็นหลักสูตรการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น ๆ ได้ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ธรรมะ หรือสถานปฏิบัติธรรมที่สนใจ เป็นต้น

ISSN: 3056-9834

3) ควรศึกษาพัฒนาต่อยอดการพัฒนาโปรแกรมไปสู่รูปแบบออนไลน์ หรือไฮบริด เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานหรือผู้สูงวัยที่อยู่ห่างไกล

3. ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1) สนับสนุนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ เช่น เสถียรธรรมสถาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษา นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิตด้วยหลักอานาปานสติภาวนาและสัจจการแห่งตน ไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับประชาชนในวงกว้างต่อไป

2) เสนอให้หน่วยงานด้านสาธารณสุข การศึกษาและองค์กรด้านการพัฒนาทุนมนุษย์ พิจารณานำ “โปรแกรมอานาปานสติภาวนา” เข้าสู่แนวนโยบายการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

3) เสนอให้องค์กรภาคเอกชนและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พิจารณานำโปรแกรมนี้ไปบูรณาการเข้ากับ "นโยบายสุขภาวะองค์กร" เพื่อลดปัญหาความเครียด การหยุดงานและเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน โดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน

รายการอ้างอิง

เก็จกนก เอื้อวงศ์. (2532). *ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ฐิติรัตน รักษ์ใจตรง. (2548). *ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ณัฐรินทร์ นิธีกีรติชานนท์. (2559). *ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ไทยพีบีเอส. (2567). *สติปัฏฐาน 4” ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ*. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก https://www.thaipbs.or.th/now/infographic/310

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชานุกูล. (2558). *วัยแรงงานมีสภาวะเครียด กรมสุขภาพจิตแนะใช้วิธี 4ส 1ม–ฐานเศรษฐกิจ*. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก https://th.rajanukul.go.th/_admin/file-download/groupreview0000568.pdf

วรัญญา ถวัลย์กิจดำรง. (2559). *การเติบโตทางจิตวิญญาณภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งระบบโลหิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

วิภาวี เธียรลีลา. (2563). *Mindsight: บริหารสมองด้วยการทำสมาธิ ที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม.* สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก https://thepotential.org/knowledge/how-to-mindsight/

สมบัติ สิริพัฒนากุล. (2565). อานาปานสติภาวนา: การพิจารณาลมหายใจจากปุถุชนสู่อริยชน. *วารสารพุทธนวัตกรรมปริทรรศน์*, *3*(1), 61-74.

อนุสร พันธ์ประเสริฐ. (2566). บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี. *BUDDHO*. 2(2), 10-25.

อาภาพร จันทะนาม. (2566). บทบาทของผู้บริหารสตรี: ความท้าทายทางการบริหารสถานศึกษา. *วารสารวิชาการจินตาสิทธิ์. 1*(3), 179-188.

Antoine Lutz. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLOS ONE*. *3*(3), 1-10.

Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Jean-Grégoire Manoukian. (2021). *What Are the Future Workplace Safety and Health Risks?.* Retrieved April 31, 2025, from https://www.wolterskluwer.com/en/expert-insights/what-are-the-future-workplace-safety-and-health-risks

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review. 50*(4), 370–396.

Seeman, W., Nidich, S., & Banta, T. (1972). The influence of transcendental meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology*, *19*(1), 184-187.

Walder, J. M. (1976). The effects on a measure of self-actualization of adding a meditation exercise to a sensitivity group-group facilitator training program. *Dissertation Abstracts International*, *36*(1), 6533-6534.

ISSN: 3056-9834

ระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของครูพระสอนศีลธรรม ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในจังหวัดนครสวรรค์

Social Teaching Studies Instructional Systems on Buddha's Method for Monks in School of Department of Primary Education Area Nakornsawan

Received: October 20, 2024
Revised: September 01, 2025
Accepted: September 12, 2025

พระจิรายุ อุตฺตโม (มูลมาก)[1]
Phra Chirayu Uttamo (Mul Mak)[1]
(gjirayu@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาองค์ความรู้ระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดนครสวรรค์ 2. ประเมินสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาระบบการสอน 3. พัฒนาระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธี และ 4. ประเมินและรับรองระบบที่พัฒนาแล้ว การวิจัยใช้รูปแบบวิจัยและพัฒนา (R&D) ด้วยระเบียบวิธีแบบผสานวิธี โดยใช้แบบสำรวจและการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 196 คน ได้จากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 คน เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบการสอนตามพุทธวิธีประกอบด้วย 5 องค์ประกอบตาม CIPOF Model และกระบวนการสอน 5 ขั้นตอน โดยบูรณาการลีลาการสอน 4 อย่าง เพื่อพัฒนาความรู้และคุณธรรมของผู้เรียน 2. สภาพปัญหาและความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.95, S.D. = 0.154) โดยด้านการดำเนินการสอนมีค่าสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.08) และระบบการสอนมีค่าต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.86) สะท้อนว่าทุกด้านยังต้องพัฒนา 3. ระบบที่

[1] ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Education Teaching Social Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์และการตรวจสอบปรับปรุง พร้อมขั้นตอนการสอน 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียมการสอน การดำเนินการสอน การใช้สื่อ การสร้างบรรยากาศและการประเมินผล 4. ระบบได้รับการรับรองโดยผู้ทรงคุณวุฒิผ่านการสนทนากลุ่ม และนำเสนอเป็น CHIRAYU MODEL ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถประยุกต์ใช้พัฒนาการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ระบบการสอน, สังคมศึกษา, พุทธวิธี, พระสอนศีลธรรม, การศึกษาขั้นพื้นฐาน

Abstract

This study aimed to: 1. examine the body of knowledge related to Buddhist-based social studies instruction delivered by monk-teachers in schools under the Primary Educational Service Area Office of Nakhon Sawan Province; 2. assess the existing problems and needs for developing the instructional system; 3. develop a Buddhist-based social studies instructional system; and 4. evaluate and certify the system after development. The research employed a research and development (R&D) design using a mixed-method approach, integrating surveys and in-depth interviews. The sample consisted of 196 participants, determined using the Krejcie and Morgan sample size table and selected through stratified random sampling, along with 11 key informants. Research instruments included questionnaires and in-depth interview forms, and data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The results revealed that: 1. the Buddhist-based instructional system comprised five key components based on the CIPOF Model and a five-step teaching process, integrating the Four Modes of Teaching to promote learners' knowledge and moral development; 2. overall problems and needs were at a high level ($\bar{X}$ = 3.95, S.D. = 0.154), with instructional implementation rated highest ($\bar{X}$ = 4.08) and the instructional system rated lowest ($\bar{X}$ = 3.86), indicating the need for improvement in all areas; 3. the developed system consisted of components related to context, input, process, output, and monitoring, together with five instructional steps: preparation, teaching implementation, media utilization, classroom atmosphere creation, and assessment; and 4. the

system was validated by experts through a focus group discussion and presented as the CHIRAYU MODEL, a new body of knowledge applicable for enhancing Buddhist-based social studies instruction and effectively fostering moral and ethical development among basic education students.

Keywords: Instructional System, Social Studies, Buddhist Approach, Monk-teachers, Basic Education

บทนำ

การศึกษาพุทธวิธีและการสอนวิชาสังคมศึกษาเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมอย่างสร้างสรรค์ โดยผู้บริหารสถานศึกษาต้องเป็นผู้นำที่ยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการบริหารงาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และคุณธรรม ตามแนวทางโรงเรียนวิถีพุทธและพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

สังคมไทยปัจจุบันประสบวิกฤตจากการพัฒนาที่ขาดความสมดุล โดยเน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจ ขณะที่การพัฒนาทางจิตใจไม่ทัน ส่งผลให้เกิดปัญหาหลากหลายในกลุ่มเด็กและเยาวชน เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ความรุนแรง ยาเสพติดและความล้มเหลวทางการศึกษา เป็นต้น จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแนวทางการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

กรมการศาสนาได้ริเริ่มโครงการครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 และดำเนินการอย่างเป็นทางการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ผ่านข้อตกลงความร่วมมือระหว่างกระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงศึกษาธิการ โดยคัดเลือกพระสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถจำนวน 800 รูป เข้ามาจัดการเรียนรู้ด้านศีลธรรมและพระพุทธศาสนาในสถานศึกษาทุกระดับ โดยหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 กำหนดให้ผู้เรียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเรียนวิชาพระพุทธศาสนาตลอดหลักสูตร โดยมีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ มีศรัทธา และเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา พร้อมสามารถปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี คณะสงฆ์จึงส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนธรรมศึกษาแก่เยาวชน โดยบูรณาการเข้ากับหลักสูตรภาคปกติ (กองพุทธศาสนาสถาน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2551)

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาระบบการจัดการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษาตามแนวพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคลากรและปรับปรุงหลักสูตรให้สอดคล้องกับบริบทการปฏิรูปการศึกษาและตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อประเมินสภาพและปัญหาและความต้องการระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์
3. เพื่อพัฒนาระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์
4. เพื่อประเมินและรับรองระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบพัฒนา (R&D, Research and Development) เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed-methods Research) เพื่อการพัฒนา ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาครูและนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ โดยมีประชากรทั้งหมด จำนวน 400 คน และใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 196 คน ได้จากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 11 คน ประกอบด้วย พระสงฆ์สายการปกครอง จำนวน 4 รูป พระสงฆ์สอนศีลธรรมในโรงเรียน จำนวน 3 รูป และผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 4 คน

เครื่องมือในการวิจัย ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบเกี่ยวกับเพศ สถานภาพ และประสบการณ์สอน ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตามพุทธวิธี ใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับตามหลักการของลิเคิร์ท และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเป็นคำถามปลายเปิด ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียมการสอน การดำเนินการสอน การใช้สื่อและอุปกรณ์ การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนและการวัดผลประเมินผล และแบบสัมภาษณ์ (Interview) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบปลายเปิด สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อให้ผู้รับการสัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระบบการสอนวิชาสังคมศึกษาตาม

พุทธวิธีได้อย่างอิสระ ผู้วิจัย**สร้างเครื่องมือ** 7 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ 3) สร้างเครื่องมือจากกรอบเนื้อหา 4) เสนอร่างต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและปรับปรุงแก้ไข 5) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC 0.86 ทดลองใช้กับกลุ่มทดลองเครื่องมือที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นจากการคำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค 0.80 ถือว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้

เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการแจกแบบสอบถาม 196 ชุด โดยกระจายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูและนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแปลความหมายตามเกณฑ์ 5 ระดับ (1.00-1.49 น้อยที่สุด, 1.50-2.49 น้อย, 2.50-3.49 ปานกลาง, 3.50-4.49 มาก และ 4.50-5.00 มากที่สุด) เปรียบเทียบความคิดเห็นด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาสาระประเด็นสำคัญ การวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมด้วยการสัมภาษณ์โดยมี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ (นัดหมาย ศึกษาประเด็นคำถาม เตรียมเครื่องบันทึกเสียงและอุปกรณ์) และขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ (สร้างความคุ้นเคย แจ้งวัตถุประสงค์ ขออนุญาตบันทึกเสียงและถ่ายรูป) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอรรถาธิบายและพรรณนาความตามกระบวนการ 7Model Step ประกอบด้วย 1) ประเด็นปัญหาการวิจัย 2) วัตถุประสงค์การวิจัย 3) การออกแบบการวิจัย 4) การวัดค่าตัวแปร 5) การเก็บรวบรวมข้อมูล 6) การวิเคราะห์ข้อมูล และ 7) การสรุปผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมมีโครงสร้างสำคัญประกอบด้วย **5** องค์ประกอบหลักตามกรอบ CIPOF Model ได้แก่ บริบท (Context) ปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Output) และ การปรับปรุง (Feedback) ซึ่งสะท้อนให้เห็นระบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมและเน้นพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะและคุณธรรมควบคู่กันไป โดยในแต่ละองค์ประกอบมีสาระสำคัญดังนี้ 1) บริบท (Context) พบว่า การจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาตามพุทธวิธีต้องอาศัยการเชื่อมโยงบทเรียนเข้ากับชีวิตจริงของผู้เรียน วัฒนธรรมชุมชนและหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับสังคมและพฤติกรรมมนุษย์ 2) ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วยคุณลักษณะของพระสอนศีลธรรม ความพร้อมของผู้เรียน สื่อการสอนด้านศาสนาและสังคมศึกษา รวมทั้ง แหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่เอื้อต่อ

การพัฒนาการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 3) กระบวนการ (Process) โครงสร้างการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย กระบวนการสอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การเตรียมการสอน (2) การดำเนินการสอน (3) การใช้สื่อและอุปกรณ์ (4) การสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ (5) การประเมินผล กระบวนการนี้มุ่งเน้นการกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้เหตุผล การใคร่ครวญและการพัฒนาคุณธรรมควบคู่ไปกับการเรียนรู้เนื้อหาสังคมศึกษา 4) ผลผลิต (Output) การเรียนรู้ที่เกิดจากระบบการสอนตามพุทธวิธีทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสาระสังคมศึกษาควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตา วินัย ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ 5) การตรวจสอบและปรับปรุง (Feedback) พระสอนศีลธรรมมักทบทวนผลการสอนจากพฤติกรรมผู้เรียนและผลการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การปรับรูปแบบการสอนให้เหมาะสมกับห้องเรียนบริบทจริงและความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม

นอกจากนี้ การสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีมีลักษณะเฉพาะสำคัญคือ การบูรณาการ “ลีลาการสอน 4 อย่าง” ได้แก่ สันทัสสนา การอธิบายให้เห็นชัดเจน สมาทปนา การชักชวนให้ปฏิบัติดี สมุตเตชนา การปลุกใจให้กล้าและมีพลังในการทำความดี และสัมปหังสนา การปลอบใจและสร้างกำลังใจทางบวก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การประเมินสภาพและปัญหาของระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีโดยภาพรวม พบว่า ระบบดังกล่าวอยู่ในระดับดีมาก ($\overline{X}$ = 3.95, S.D. = 0.154) สะท้อนให้เห็นว่าสถานศึกษามีความพร้อมและมีความเข้มแข็งในหลายด้าน อย่างไรก็ตาม ยังมีความต้องการพัฒนาเพิ่มเติมในบางองค์ประกอบเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของกระบวนการจัดการเรียนรู้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบประเด็นสำคัญดังนี้ ด้านการดำเนินการสอนตามพุทธวิธี ($\overline{X}$ = 4.08) เป็นด้านที่ได้รับการประเมินสูงที่สุด แสดงให้เห็นว่าพระสอนศีลธรรมมีความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาสังคมศึกษาได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน ซึ่งเป็นจุดแข็งสำคัญของระบบมีค่าเฉลี่ยสูงถึง 4.33 ชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการมีส่วนร่วมของชุมชนมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ด้านการวางแผนการสอนของพระสอนศีลธรรม ($\overline{X}$ = 4.00) พบว่า ครูพระมีความสามารถในการออกแบบแผนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยโดดเด่นในด้านการมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถของผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.38 ช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองตามศักยภาพอย่างเป็นระบบ ด้านสิ่งแวดล้อม ($\overline{X}$ = 3.95) สิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ของโรงเรียนมีความเหมาะสมสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธวิธีได้ดี โดยเฉพาะการนำเสนอข้อมูลและสื่อที่สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ย 4.13 ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากขึ้น ด้านหลักสูตร ($\overline{X}$ = 3.93) หลักสูตรที่ใช้สอนสามารถสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม สะท้อนจากค่าเฉลี่ย 4.03 ในด้านการเชื่อมโยงหลักสูตรให้เกิด

ประโยชน์ต่อผู้เรียน แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของการเรียนรู้สังคมศึกษาตามแนวพุทธธรรม ด้านการวางตนในเสขิยวัตรของพระสอนศีลธรรม ($\bar{X}$ = 3.91) ครูพระมีความสามารถในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามสมณสารูป โดยเฉพาะการเปิดโอกาสให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมด้านการศึกษาในลักษณะที่เกิดความศรัทธา มีค่าเฉลี่ย 4.08 ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียน ชุมชนและวัด และด้านระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธี ($\bar{X}$ = 3.86) แม้จะอยู่ในระดับที่ดี แต่เป็นองค์ประกอบที่มีคะแนนต่ำที่สุด สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติม โดยเฉพาะด้านการจัดการเรียนรู้ร่วมกับผู้เกี่ยวข้องอย่างเป็นธรรมและปราศจากอคติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธวิธีในการสอน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีที่ได้รับการพัฒนาขึ้น มีความครบถ้วนทั้งด้านโครงสร้าง กระบวนการและกลไกกำกับคุณภาพตามหลักการวิจัยและพัฒนา ระบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้านและขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านบริบท (Context) ให้ความสำคัญกับบริบทของโรงเรียน ชุมชน และบทบาทของพระสอนศีลธรรมในพื้นที่ โดยวิเคราะห์ความพร้อมของสถานศึกษา สภาพผู้เรียน วัฒนธรรมชุมชน และความเชื่อมโยงกับวัด เพื่อให้รูปแบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีสามารถใช้งานได้จริงและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละโรงเรียน 2) องค์ประกอบด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ปัจจัยนำเข้าที่ถูกพัฒนา ได้แก่ ความรู้และทักษะของพระสอนศีลธรรม สื่อการสอนและนวัตกรรมทางการเรียนรู้ หลักสูตรและเนื้อหาที่เชื่อมโยงพุทธธรรมกับสังคมศึกษา และการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียนและชุมชน 3) องค์ประกอบด้านกระบวนการ (Process) กระบวนการที่พัฒนาขึ้นเน้นการจัดการเรียนรู้ตามพุทธวิธี โดยมีกลไกที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การใคร่ครวญตามหลักไตรสิกขา และการฝึกคุณธรรมผ่านกิจกรรม สอดแทรกการนำ “ลีลาการสอน 4 อย่าง” คือ สันทัสสนา สมาทปนา สมุตเตชนา และสัมปหังสนา เพื่อให้การเรียนรู้เกิดทั้งด้านความรู้ ความคิด และจิตใจ 4) องค์ประกอบด้านผลลัพธ์ (Output) ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากระบบที่พัฒนา ได้แก่ ผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาสังคมศึกษาที่เชื่อมโยงกับพุทธธรรม เกิดคุณธรรมพื้นฐาน เช่น ความมีเหตุผล ความพอเพียง ความรับผิดชอบ เป็นต้น สามารถประพฤติตนในสังคมอย่างเหมาะสม และผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาสังคมศึกษาและศาสนา โดยระบบถูกออกแบบให้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและคุณลักษณะทางจริยธรรมของผู้เรียนเป็นสำคัญ 5) องค์ประกอบด้านการตรวจสอบและปรับปรุง (Feedback/Improvement) ระบบมีการกำหนดกลไกติดตามผลและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เช่น การประเมินผลการสอนจากผู้เรียน การสังเกตชั้นเรียน การประชุมสะท้อนผลร่วมกับครูและชุมชน ข้อมูลจากการประเมินถูกนำมาใช้ปรับปรุงกระบวนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพจริงและความต้องการของโรงเรียนแต่ละแห่ง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนของระบบที่พัฒนา ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมการสอน : กำหนดวัตถุประสงค์ แผนการสอน และสื่อการเรียนรู้ พร้อมวิเคราะห์สภาพผู้เรียน ขั้นตอนการดำเนินการสอน ใช้พุทธวิธีผสมผสานกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดและการปฏิบัติจริง จัดกิจกรรมเรียนรู้เชิงประสบการณ์ร่วมกับชุมชน ขั้นตอนการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ เน้นสื่อที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงวิถีชุมชน ศาสนาและชีวิตประจำวันของผู้เรียน ขั้นตอนการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ มุ่งเน้นบรรยากาศที่เอื้อต่อการสนทนา การตั้งคำถาม การรับฟัง และการพัฒนาคุณธรรม และขั้นตอนการวัดและประเมินผล ใช้การประเมินหลากหลายรูปแบบทั้งเชิงความรู้ คุณธรรมและพฤติกรรมของผู้เรียน เพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 การประเมินและรับรองระบบการสอนโดยการทำสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus-group Discussion) ได้ผลการประเมินโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.95, S.D. = 0.154)

การสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับระบบการสอน : ระบบการสอนตามพุทธวิธีมีโครงสร้างสำคัญ 5 ส่วนตามกรอบ CIPOF Model ได้แก่ บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และการปรับปรุง โดยมีกระบวนการสอนหลัก 5 ขั้นตอน คือ การเตรียมการสอน การดำเนินการสอน การใช้สื่อ การสร้างบรรยากาศ และการประเมินผล ผสานลีลาการสอนทางพุทธศาสนา 4 แบบ ส่งผลให้การเรียนรู้เกิดทั้งด้านความรู้และคุณธรรม ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าระบบการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ มีความเป็นองค์รวมและมีโครงสร้างที่ชัดเจนตามกรอบ CIPOF Model อันประกอบด้วย บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และการปรับปรุง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าวิธีการสอนตามแนวพุทธมีพื้นฐานความคิดที่เป็นระบบและมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญาและคุณธรรม สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1: องค์ความรู้ของระบบการสอน ได้ว่า โครงสร้างระบบการสอนตามพุทธวิธีมีความสอดคล้องกับลักษณะการจัดการเรียนรู้เชิงบูรณาการ โดยเชื่อมโยงบริบทของผู้เรียน วัฒนธรรมชุมชน และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้การเรียนรู้สังคมศึกษาเกิดความหมายและสัมพันธ์กับชีวิตจริง ผู้เรียนจึงสามารถเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์และสังคมได้ลึกซึ้งขึ้น ในส่วนของปัจจัยนำเข้า เช่น คุณลักษณะพระสอนศีลธรรม แหล่งเรียนรู้ และสื่อการสอน ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้แบบพุทธวิธี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาธีระพันธ์ อธิปญฺโญ (2563) ที่พบว่า ภูมิธรรมและบุคลิกภาพของพระสอนศีลธรรมเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างผลลัพธ์ทางการศึกษา

กระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่พบในการวิจัย ได้แก่ การเตรียมการสอน การดำเนินการสอน การใช้สื่อ การสร้างบรรยากาศ และการประเมินผล ล้วนสอดคล้องกับ “ลีลาการสอน 4 อย่าง” ได้แก่ สันทัสสนา สมาทปนา สมุตเตชนา และสัมปหังสนา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของพุทธวิธีการสอน ช่วยเสริมแรงจูงใจและปลูกฝังคุณธรรมไปพร้อมกับการเรียนรู้เชิงสังคมศึกษา ผลการวิจัยจึงสนับสนุนว่าพุทธวิธีสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมได้จริง

2. สภาพ ปัญหาและความต้องการของระบบการสอน : การประเมินระบบการสอนพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.95) โดยเฉพาะด้านการดำเนินการสอนตามพุทธวิธี ซึ่งสะท้อนว่าพระสอนศีลธรรมมีทักษะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และมีความสามารถในการร่วมมือกับชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X}$ = 4.33) เนื่องจากพุทธวิธีเน้นกิจกรรมที่เกิดจากประสบการณ์และฐานวัฒนธรรมชุมชน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยยังพบปัญหาสำคัญในด้านระบบการสอนโดยรวมที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 3.86) โดยเฉพาะเรื่องการทำงานร่วมกับบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสมุห์วิโรจน์ วรมงฺคโล (2562) ที่ชี้ให้เห็นข้อจำกัดด้านเวลา บทบาทหน้าที่ การสนับสนุนจากโรงเรียน และสื่อการสอนที่ไม่ทันสมัย ทำให้พระสอนศีลธรรมไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งผลการประเมินสะท้อนทั้ง “จุดแข็ง” และ “จุดที่ต้องพัฒนา” ของระบบการสอน ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาโมเดลระบบการสอนให้เหมาะสมกับบริบทในจังหวัดนครสวรรค์

3. ระบบการสอนที่พัฒนาขึ้น : ระบบที่พัฒนาครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และการตรวจสอบปรับปรุง พร้อม ขั้นตอนการสอน 5 ขั้นตอน คือ การเตรียมการสอน การดำเนินการสอน การใช้สื่อ การสร้างบรรยากาศ และการประเมินผล โดยเน้นการเชื่อมโยงพุทธธรรมกับเนื้อหาสังคมศึกษา ผ่านกิจกรรมปฏิบัติจริงและการมีส่วนร่วมของชุมชน ระบบการสอนที่พัฒนาขึ้นมีโครงสร้างครบทั้ง 6 ด้านสำคัญ ได้แก่ นโยบาย การสอน ศาสนศึกษา ศาสนบุคคล เนื้อหา และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้จากขั้นวิเคราะห์สู่รูปแบบที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ระบบที่พัฒนานี้สะท้อนแนวคิดการจัดการศึกษาตามพุทธวิธีแบบองค์รวม โดยผสานหลักธรรม หลักพุทธจิตวิทยา ลีลาการสอน การพัฒนาคุณธรรม และทักษะทางสังคมศึกษาผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ จากผลการวิจัยของ Aksoy (2018), Calderon (2018) และ Thomas & Montgomery (2018) ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน ความเมตตา ความเข้าใจและบทบาทครูในฐานะผู้นำทางจิตใจ ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องอย่างมากกับระบบการสอนตามพุทธวิธี ดังนั้น ระบบที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบโจทย์ปัญหาเชิงโครงสร้างที่พบในขั้นการประเมินและช่วยเสริมประสิทธิภาพการสอนของครูพระสอนศีลธรรมทั้งในด้านเนื้อหาคุณธรรมและบริบททางสังคม

4. การประเมินและรับรองระบบที่พัฒนา : ระบบที่ได้รับการพัฒนาถูกประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พบว่ามีความเหมาะสม ครอบคลุมองค์ประกอบที่จำเป็น และสามารถนำไปใช้ได้จริงในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ ทั้งในด้านความครบถ้วน ความสอดคล้องกับบริบท และประสิทธิภาพของกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี ระบบการสอนที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 8 คน โดยการสนทนากลุ่ม (Focus-group Discussion) ซึ่งได้รับความเห็นชอบในด้านความเหมาะสม ความครบถ้วนขององค์ประกอบ และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง ผลนี้ชี้ให้เห็นว่าระบบที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพสอดคล้องกับมาตรฐานทางวิชาการและความต้องการของบริบทสถานศึกษา รวมถึง การที่ ศาสตราจารย์ ดร. ชัยยงค์ พรหมวงศ์ ร่วมเป็นประธานการประเมิน ยังสะท้อนถึงความน่าเชื่อถือของกระบวนการรับรอง ซึ่งช่วยยืนยันว่าระบบดังกล่าวสามารถเผยแพร่และนำไปใช้ในระดับพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิผล

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สรุปองค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับการสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีของพระสอนศีลธรรมได้ดังนี้

1. โครงสร้างระบบการสอนตามพุทธวิธีมีความเป็นองค์รวม (Holistic Structure) : ระบบการสอนมีโครงสร้างตามกรอบ CIPOF Model ครบทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิตและการปรับปรุง สะท้อนว่าการสอนตามพุทธวิธีเป็นระบบที่เชื่อมโยงผู้เรียน ชุมชน วัดและหลักธรรมเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม

2. กระบวนการสอนมีความเฉพาะตัวและสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม : ระบบการสอนใช้กระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ การเตรียมสอน ดำเนินการสอน การใช้สื่อ การสร้างบรรยากาศและการประเมินผล โดยประยุกต์ลีลาการสอน 4 อย่าง คือ สันทัสสนา สมาทปนา สมุตเตชนา และสัมปหังสนา เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญาและคุณธรรม

3. จุดแข็งของระบบการสอนคือการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน : ผลการประเมินพบว่าการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนเป็นจุดเด่นที่สุด ($\overline{X}$ = 4.33) สอดคล้องกับแนวคิดพุทธธรรมที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์และบริบทจริง ทำให้การเรียนรู้สังคมศึกษาเข้าใจง่ายและใกล้ชิดกับชีวิตจริงของผู้เรียน

4. ความพร้อมของพระสอนศีลธรรมและการวางแผนเป็นปัจจัยสำคัญ : ครูพระสอนศีลธรรมมีความสามารถวางแผนการสอนได้ดี โดยเฉพาะการมอบหมายงานสอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน ส่งเสริมการพัฒนาตามศักยภาพ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบพุทธวิธี

5. ระบบยังต้องพัฒนาในด้านความร่วมมือในโรงเรียนและการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นธรรม : แม้ระบบโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก แต่ระบบการสอนเป็นด้านที่ยังต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 3.86) โดยเฉพาะความร่วมมือระหว่างพระสอนศีลธรรมกับบุคลากรในโรงเรียนและการจัดการเรียนรู้ปราศจากอคติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธวิธี

6. ระบบการสอนที่พัฒนาขึ้นมีความครบถ้วน ครอบคลุม และใช้งานได้จริง : ระบบใหม่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านตาม CIPOF และมีขั้นตอนจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่เชื่อมโยงกับบริบทโรงเรียน วัด และชุมชนอย่างเหมาะสม พร้อมกลไกติดตามผลและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างผลลัพธ์ทั้งด้านความรู้ ทักษะและคุณธรรมของผู้เรียน

ภาพรวมขององค์ความรู้สำคัญโดยสรุป คือ การสอนสังคมศึกษาตามพุทธวิธีเป็นระบบการเรียนรู้แบบบูรณาการ ที่เน้นชีวิตจริง ชุมชน และคุณธรรมเป็นศูนย์กลาง โดยมีโครงสร้างชัดเจน กระบวนการสอนเฉพาะตัว และกลไกตรวจสอบปรับปรุงต่อเนื่อง สามารถนำไปใช้พัฒนาผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญา เจตคติและจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

พระสงฆ์ผู้ด้านสอนสังคมศึกษาของของครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน นอกจากอุทิศแรงกาย แรงทรัพย์ และแรงสติปัญญาแล้ว ควรจะต้องมีวัตรปฏิบัติที่น่าศรัทธาเลื่อมใสตามพระวินัยของพระสงฆ์และนำหลักธรรมมาภิบาลเป็นหลักชัยในภาคปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นสื่อและแบบอย่างดีที่จะทำให้เด็กและเยาวชนจารึกไว้ในปฏิทินแห่งชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีตามสมณสารูป สมณสัญญาและสมณภาวะในครรลองของพระธรรมวินัยที่น่าเคารพเลื่อมใสในสังคมต่อ ๆ ไป

2. ข้อเสนอแนะแนวทางในการทำวิจัยใครั้งต่อไป

เพื่อให้เกิดเป็นพลวัตรและเป็นผลต่อการขัดเกลาทางสังคมตามระบบการพัฒนาการดำเนินงานของครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนควรมีการตั้งคณะทำงานโดยเพิ่มแนวคิดทฤษฎีและกลยุทธ์และงบประมาณที่เหมาะสม เพื่อให้สอดรับกับนโยบายด้านการศึกษาไทยแลนด์ 4.0 ของรัฐบาลที่เน้นการบริหารและบริการแบบหลักธรรมาภิบาลให้ยั่งยืนต่อไป เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานภาครัฐ สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ และองค์กรการกุศล องค์สิทธิมนุษยชนที่เป็นนิติบุคคล ควรให้การสนับสนุนปกป้องและอุปถัมภ์พัฒนาการดำเนินงานของของครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนต่อเนื่องโดยให้มีการวัดประเมินผลและส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างเป็นรูปธรรม

ISSN: 3056-9834

รายการอ้างอิง

กองพุทธศาสนาสถาน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2551). *วัดพัฒนา 49*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระครูสมุห์วิโรจน์ วรมงฺคโล (ใจซื่อสมบูรณ์). (2562). *สภาพปัญหาด้านการสอนของพระสอนศีลธรรมในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 2* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระครูโสภณธรรมวิจารณ์ (ทรงพล อสุกาโร). (2564). *ความพึงพอใจของนักเรียนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนปาโมกข์วิทยาภูมิ จังหวัดอ่างทอง* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระมหาธีระพันธ์ อธิปญฺโญ (พวงจิตร). (2563). *การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของพระสอนศีลธรรมในสถานศึกษา กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.

Aksoy, T. (2018, October). *Opinions of upper elementary students about a good teacher: Case study in Turkey*. Paper presented at the 29th Annual Meeting of the Northeastern Educational Research Association, Ellenville, New York.

Thomas, R., & Montgomery, S. (2018). On becoming a good teacher: Reflective practice with regard to children's voice. *Journal of Teacher Education*, *69*(3), 48-62

การเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

Sammasamadhi Dissemination: VIRIYANG Buddhist Psychology of High Holiness Somdetphranananavajirodom (Luangphor Viriyang Sirindharo)

Received: September 18, 2025
Revised: December 11, 2025
Accepted: December 16, 2025

ศรัณภัสร์ วรกัมพลรัตน์[1] และ **มั่น เสือสูงเนิน**[2]
Saranbhasara Varakamponratana[1] and **Man Suesungnoen**[3]
(gaihakumindfulness@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบจากหลักการและวิธีการเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธเจ้า อันเป็นรากฐานของแนวคิดการเผยแผ่สมาธิพุทธจิตวิทยาวิถี 2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการ กลไกการขับเคลื่อน และปัจจัยความสำเร็จในการขยายผลการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) และ 3. เพื่อนำเสนอแบบจำลองการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางดังกล่าวในบริบทสังคมร่วมสมัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพชั้นสูง โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบจากหลักการและวิธีการเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นรากฐานของแนวคิดการเผยแผ่สมาธิพุทธจิตวิทยาวิถี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) ฐานรากทางพุทธจิตวิทยาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยมีพระสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งเชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ การฝึกฝน และผลลัพธ์ทางจิตใจอย่างเป็นองค์รวม 2) วิถีการเผยแผ่ที่ประกอบด้วยผู้เผยแผ่ซึ่งมีความน่าเชื่อถือควบคู่กับเมตตาธรรม หลักสูตรที่บูรณาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และ

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

องค์กรที่มีการบริหารจัดการแบบกระจายอำนาจเอื้อต่อการขยายผล และ 3) ผลลัพธ์ของการเผยแผ่ที่นำไปสู่ปัญญาจากสมาธิ เมตตาจากจิตที่ตั้งมั่น และสันติสุขอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทั้งในเชิงโลกียะและโลกุตตระ 2. กระบวนการ กลไกการขับเคลื่อนและปัจจัยความสำเร็จของการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นการเผยแผ่เชิงพุทธจิตวิทยาวิถีที่มีองค์ประกอบ กระบวนการ และกลยุทธ์ซึ่งสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัตและต่อเนื่อง สามารถผสานหลักธรรมเข้ากับศาสตร์การจัดการและการสื่อสารสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสม 3. แบบจำลองการเผยแผ่สัมมาสมาธิในบริบทสังคมปัจจุบันในลักษณะนวัตกรรมเชิงระบบ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การแปลงองค์ความรู้ที่ซับซ้อนให้เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างชัดเจน การจัด การเรียนรู้แบบบูรณาการที่เชื่อมโยงทฤษฎีและการปฏิบัติอย่างแนบแน่น การสร้างทุนทางจิตใจและทุนทางสังคมซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ตรวจสอบได้ และการเผยแผ่เชิงกลยุทธ์ที่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของสังคมโลกาภิวัตน์ อันนำไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ : สมเด็จพระญาณวชิโรดม, การเผยแผ่, สัมมาสมาธิ, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This study aimed to: 1. examine the core components derived from the Buddha's principles and methods of Dhamma propagation that constitute the foundational framework of the Buddhist psychological meditation dissemination approach; 2. analyze and synthesize the processes, driving mechanisms, and success factors underlying the expansion of Right Concentration (Sammā Samādhi) dissemination following the approach of Somdet Phra Ñāṇavajīrodom, Ph.D. (Venerable Viriyang Sirintharo); and 3. propose a dissemination model of Right Concentration grounded in this approach within the context of contemporary society. This research employed an advanced qualitative research design, utilizing documentary research, in-depth interviews, focus group discussions, and expert seminars to systematically analyze and synthesize data.

The findings revealed that: 1. the components derived from the Buddha's principles and methods of Dhamma propagation, which serve as the foundation of the Buddhist psychological meditation dissemination approach, comprise three key elements: (a) a Buddhist psychological foundation rooted in

the Tripiṭaka, particularly the Threefold Dhamma Pariyatti (learning), Paṭipatti (practice), and Paṭivedha (realization) which integratively link learning processes, practice, and psychological outcomes; (b) a dissemination pathway characterized by credible and compassionate disseminators, curricula integrating theory and practice, and organizational structures employing decentralized management conducive to scalable expansion; and (c) dissemination outcomes leading to wisdom arising from concentration, compassion grounded in a stable mind, and peace as the ultimate goal in both mundane and supramundane dimensions. 2. The processes, driving mechanisms, and success factors of Right Concentration dissemination following the approach of Somdet Phra Ñāṇavajīrodom, Ph.D., represent a Buddhist psychological pathway-based dissemination characterized by dynamically interconnected components, processes, and strategies, effectively integrating Dhamma principles with modern management and communication sciences. 3. The proposed model of Right Concentration dissemination in the contemporary social context constitutes a systemic innovation comprising four essential elements: transforming complex bodies of knowledge into clearly structured curricula, implementing integrated learning that closely links theory and practice, cultivating measurable forms of mental capital and social capital as outcomes, and employing strategic dissemination adaptable to diverse contexts and societal needs in a globalized world, thereby contributing to the sustainable success of Buddhist propagation in the present era.

Keywords: High Holiness Somdetphrananavajirodom, Dissemination, Sammasamadhi, Buddhist Psychology

บทนำ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณด้วยการบำเพ็ญสมาธิภาวนา และทรงค้นพบความรู้เกี่ยวกับจิตซึ่งเป็นสัจธรรมที่อยู่ภายในซึ่งมีมานานกว่า 2,613 ปี (ปัจจุบัน พ.ศ. 2568) พร้อมทั้งค้นพบวิธีพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ต่อมาภายหลังพระมหาบูรพาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระได้ฟื้นฟูการปฏิบัติธรรมจนเกิดการตื่นตัวและพิสูจน์ให้เห็นว่าคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธองค์ แม้ในปัจจุบันก็ยังคงให้ผลลัพธ์ที่แท้จริง ในส่วนของ สมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้รับการอบรมอย่างเข้มข้นทั้งภาคทฤษฎี การปฏิบัติและการธุดงค์ (วีระดนัย,

2567) จนเกิดความรู้จริงที่ตรงตามพุทธธรรม ท่านบันทึกคำสอนและหลักการที่ได้รับการรับรองจากพระมหาบูรพาจารย์หลวงปู่มั่น เพื่อจัดทำเป็นหลักสูตรครูสมาธิ (พระสมุห์ไพโรจน์ โอภาโส, 2568) ท่านใช้กลยุทธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ประยุกต์เข้ากับยุคสมัย โดยอธิบายว่าการปฏิบัติสัมมาสมาธิตามหลักสูตรนี้เป็นธรรมาภิวัฒน์ที่นำผลทางใจมาสู่ผู้ปฏิบัติได้ในเวลาอันสั้นเมื่อเทียบเคียงกับโลกาภิวัตน์ หลักสูตรสมาธิไฮเทคนี้มีระบบการเรียนการสอนที่เป็นนวัตกรรมและเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งสร้างผลทางใจที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติภายในหกเดือนและได้รับการยอมรับในหลายประเทศ มีการขยายงานมากกว่าสามร้อยสาขาทั่วประเทศไทยและยังขยายงานไปยังประเทศแคนาดา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย (พระราชปัญญาวชิโรดม, 2567) อันเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จของการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

อย่างไรก็ตาม การเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) อย่างเป็นระบบยังไม่เคยได้รับการศึกษาอย่างลึกซึ้งและเป็นทางการและไม่มีปัญหาใดที่เป็นจุดให้ทำการวิจัย ผู้วิจัยทำเพื่อเป็นอาจาริยบูชา จึงสนใจที่จะศึกษาถึง องค์ประกอบ กระบวนการ กลยุทธ์และปัจจัยความสำเร็จ ของแนวทางการเผยแผ่ที่เป็นนวัตกรรมนี้อย่างเป็นระบบ เพื่อสืบสานและรักษาองค์ความรู้ดั้งเดิมอันเป็นมรดกทางปัญญาที่สำคัญ ก่อนที่ข้อมูลปฐมภูมิอาจสูญหายหรือถูกตีความคลาดเคลื่อน การศึกษานี้จะสร้างคุณูปการแก่แวดวงวิชาการและสาธารณชน โดยเป็นหลักสำคัญในอนาคตสำหรับการต่อยอดงานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบจากหลักการและวิธีการเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธเจ้าที่เป็นรากฐานของแนวคิดการเผยแผ่สมาธิพุทธจิตวิทยาวิถี
2. เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์ กระบวนการ กลไกการขับเคลื่อนและปัจจัยความสำเร็จในการขยายผลของการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร)
3. เพื่อนำเสนอแบบจำลองของการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ในบริบทสังคมปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)

รวมถึงการประชุมสัมมนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เพื่อนำเสนอระบบการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

1. การวิจัยเอกสาร (Document Research) ในขั้นตอนแรกของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก คัมภีร์อภิธัมมสังคณี พระสุตตันตปิฎก หลักพุทธธรรม หนังสือเรียน เสียงบันทึกคำบรรยาย เอกสารประกอบการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลออนไลน์ สื่ออิเลคทรอนิคส์ทั้งในและต่างประเทศ

ผู้วิจัยได้ใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ โดย 1) การสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเผยแผ่พระสัทธรรมและสัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) 2) นำมาอธิบายหลักพุทธธรรมและพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการเผยแผ่พระสัทธรรมผ่านสัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) 3) สกัดองค์ประกอบของการเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) 4) ดำเนินการสรุปแนวคิดการวิจัยฉบับร่างพร้อมบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรมและหลักพุทธจิตวิทยา

ทำการวิเคราะห์โดยตารางวิเคราะห์เหตุผลเชิงตรรกะ เพื่อเข้าใจแนวคิดพุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎกและวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ที่ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 และการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยฉบับร่าง นำข้อมูลไปออกแบบสร้างเครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เข้าใจปณิธาน คำสอนและการทำงานของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและการสุ่มแบบลูกโซ่ ประกอบด้วย ผู้มีความรู้เข้าถึงหลักธรรม เกร็ดธรรมและคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) พระธรรมทูตสายต่างประเทศและบุคคลตัวอย่างผู้มีความรู้ประสบการณ์ด้านงานเผยแผ่ รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 27 คน

เป็นการรวบรวมข้อมูลภาคสนามจากแบบสัมภาษณ์ซึ่งสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดที่ได้จากการวิจัยเอกสาร ซึ่งผ่านการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้ว โดยการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยได้ค่า 1.0 และการหาค่าดัชนีความตรงเชิงโครงสร้างเพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาการวิจัยทั้งฉบับในด้านวิถีการเผยแผ่ สัมมาสมาธิและพุทธจิตวิทยา ได้ค่า 0.97 จากนั้น ทำการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคสามเส้า ผลที่ได้นำมาใช้ในการค้นหาคำตอบของกรอบแนวคิดการวิจัยฉบับร่างที่สร้างจากการวิจัยเอกสาร พัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยให้สมบูรณ์

ยิ่งขึ้นและกำหนดนิยามคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย นำข้อมูลไปสร้างคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มย่อย

3. **การสนทนากลุ่ม (Focus Group)** ผู้วิจัยได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 18 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจงานของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) หรือมีความเข้าใจงานการเผยแผ่เพื่อสันติสุข เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยคำถามที่สังเคราะห์จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเป็นแนวทางในการทำสนทนากลุ่ม ซึ่งผ่านการปรับปรุงและตรวจสอบเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือโดยการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ค่า 0.94 และการหาค่าดัชนีความตรงเชิงโครงสร้างเพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาการวิจัยทั้งฉบับในด้านวิถีการเผยแผ่ สัมมาสมาธิและพุทธจิตวิทยา ได้ค่า 1.0

ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประเด็น เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก เชื่อมโยงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ สังเคราะห์กระบวนการของการเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) โดยจัดกลุ่มข้อมูลที่สนใจตามสาระของข้อมูลเป็นประเด็นหลักประเด็นรองซึ่งเชื่อมต่อกันเป็นโครงสร้างหรือระบบ ทำให้มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้นจนสามารถค้นพบความรู้ใหม่ได้ นำข้อมูลไปสร้างเครื่องมือสำหรับการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ

4. **การสัมมนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship)** ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยได้จัดสัมมนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษจำนวน 5 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจงานของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) หรือมีความเข้าใจงานการเผยแผ่เพื่อสันติสุข เพื่อยืนยันองค์ความรู้ด้วยเครื่องมือที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อย เพื่อประเมินข้อสรุปที่ได้ เรื่องความเป็นไปได้ ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ พร้อมทั้งนำเสนอองค์ความรู้และข้อค้นพบใหม่ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประเด็น นำไปสังเคราะห์เป็นข้อสรุปรวม เพื่อยืนยันข้อค้นพบเป็นครั้งสุดท้าย นำเสนอองค์ความรู้ใหม่และสรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย เรื่องความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล โดยขอความยินยอมและได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลก่อนทำการเก็บข้อมูลวิจัย พร้อมทั้ง

รับรองว่าจะเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะสรุปภาพรวมเท่านั้น ซึ่งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยความเห็นว่า ข้อเสนอการวิจัยนี้มีความความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ สมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอได้ จึงออกใบรับรองที่ ว.263/2567 ลงวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นระบบบูรณาการที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นลำดับขั้น ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ซึ่งสัมพันธ์กันในลักษณะที่ฐานรากทางพุทธธรรมนำไปสู่กระบวนการเผยแผ่ที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ส่วนที่ 1 คือ ฐานราก ซึ่งประกอบด้วย พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎกเป็นองค์ความรู้หลักไตรสิกขาเป็นเครื่องมือสำคัญและพระสัทธรรม 3 (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ที่เชื่อมโยงการศึกษา การฝึกฝน และผลลัพธ์เข้าไว้ด้วยกันอย่างไม่ขาดตอน ส่วนที่ 2 คือ วิถีการเผยแผ่อันเป็นหัวใจสำคัญที่นำพาฐานรากไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิต โดยมีองค์ประกอบคือ ผู้เผยแผ่ซึ่งผสานความน่าเชื่อถือกับความเมตตา หลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติและมีเทคนิคที่เรียกว่าสมาธิไฮเทคและองค์กรที่มีการบริหารงานแบบกระจายอำนาจ ส่วนที่ 3 คือ ผลลัพธ์ (ปฏิเวธ) ซึ่งประกอบด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นจากสมาธิ เมตตาเป็นผลจากจิตที่สงบและสันติสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม จนนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ซึ่งสรุปได้ว่าระบบนี้มี ผู้สอน (ฆราวาส) หลักสูตร (เครื่องมือที่เข้าใจง่าย) ผู้เรียน (บุคคลทั่วไปที่สามารถปฏิบัติได้) และวัตถุประสงค์ (สร้างสันติสุขให้แก่โลก) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การเผยแผ่สัมมาสมาธิแบบพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นการบูรณาการที่มีองค์ประกอบ กระบวนการ กลยุทธ์และปัจจัยความสำเร็จที่ชัดเจน ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นพลวัตและต่อเนื่อง มีต้นแบบมาจากหลักการและวิธีการเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธเจ้า ผสานเข้ากับศาสตร์การจัดการและการสื่อสารสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบของระบบ ประกอบด้วย ผู้เผยแผ่ หลักสูตร ผู้เรียนและวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ 2) กระบวนการของระบบแบ่งเป็น การออกแบบหลักสูตรและการสร้างแรงจูงใจ ระบบการจัดการที่เป็นมาตรฐาน กลไกขับเคลื่อนที่สร้างการเติบโต ผลผลิต

โดยตรงและผลลัพธ์ที่ยั่งยืน 3) กลไกของระบบเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันขององค์ประกอบต่างๆ ในระบบ ดังนี้ (1) การสร้างแรงจูงใจด้วยสมาธิไฮเทคที่ปฏิบัติง่ายให้ผลในเวลาอันสั้น (2) การออกแบบหลักสูตรที่มีโครงสร้างชัดเจนและมีมาตรฐาน (3) การใช้ภาษาที่เรียบง่ายทำให้หลักธรรมที่ซับซ้อนสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้สำหรับคนทุกกลุ่ม (4) การสร้างระบบการสอนที่มีแบบแผนชัดเจนและมีการจัดการที่เป็นมาตรฐาน (5) การสร้างวงจรจิตอาสาเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ทำให้ระบบขยายตัวอย่างยั่งยืน (6) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเข้ากับยุคสมัยใช้คำสอนมีความร่วมสมัยและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้คน 4) ปัจจัยความสำเร็จคือสิ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อผลลัพธ์ ได้แก่ ความน่าเชื่อถือและบุคลิกของผู้เผยแผ่ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ผลลัพธ์จากการปฏิบัติที่จับต้องได้จริง การรวมตัวกันของผู้ปฏิบัติกลายเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ความเป็นสากลของคำสอนเรื่องจิตทำให้สามารถเข้าถึงผู้คนได้ทั่วโลก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นนวัตกรรมเชิงระบบที่สร้างความสำเร็จอย่างยั่งยืน ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การแปลงองค์ความรู้ที่ซับซ้อนให้เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างชัดเจน นวัตกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการที่เชื่อมโยงทฤษฎีและการปฏิบัติเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่น การสร้างทุนด้านจิตใจและสังคม ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้และการเผยแผ่เชิงกลยุทธ์เพื่อการเข้าถึงที่ปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของคนยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งทั้งหมดนี้ สัมพันธ์กันในลักษณะที่การแปลงความรู้เป็นจุดเริ่มต้นของระบบ โดยอาศัยการเรียนรู้แบบบูรณาการเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเปลี่ยนความรู้เชิงทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริง ซึ่งก่อให้เกิดผลลัพธ์คือการสร้างทุนด้านจิตใจและสังคมอย่างเป็นรูปธรรม โดยระบบทั้งหมดนี้ถูกขับเคลื่อนและขยายผลอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้กลยุทธ์ที่เข้าถึงผู้คนได้ในวงกว้าง ทำให้การปฏิบัติสมาธิกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตและนำไปสู่การเป็นแบบอย่างในการสร้างสรรค์วิธีการใหม่เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิในอนาคต คำสอนของท่านจึงเป็นอนุสาสนีย์ปาฏิหาริย์ คือ คำสอนเป็นจริง สอนให้เป็นจริง นำไปปฏิบัติได้ผลสมจริงเป็นอัศจรรย์ ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์เดียวที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นเยี่ยม สำหรับปาฏิหาริย์อื่นทรงไม่สนับสนุนเพราะไม่ทำให้พ้นทุกข์ สมาธิไฮเทคนับเป็นนวัตกรรมการทำสมาธิสมัยใหม่ที่สมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) คิดค้นและเผยแผ่เพื่อการพัฒนาจิตใจและสังคมแห่งสันติภาพได้จนเป็นที่ประจักษ์และยอมรับทั่วโลก เพราะทำให้เกิดพุทธปัญญา คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดและภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อสรุปมาจัดกลุ่มข้อมูลเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1. ฐานรากและแหล่งที่มาจากองค์ความรู้และพลังปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากพระอาจารย์สองรูป คือ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ สู่สมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) 2. กลไกการขับเคลื่อน เริ่มจากการพลิกกระบวนทัศน์การสอนสมาธิจากเรื่องลี้ลับในป่าสู่สมาธิไฮเทคที่เป็นวิทยาศาสตร์และเข้าถึงง่ายทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำได้อย่างถูกต้องและพิสูจน์ได้ มีการบูรณาการระหว่างฆราวาสที่มีพลังขับเคลื่อนและพระสงฆ์ซึ่งเป็นรากฐานทางศาสนาทำให้เป็นการเผยแผ่ที่มั่นคง ก่อให้เกิดสมดุลระหว่างความคล่องตัวและความน่าเชื่อถือ ขยายองค์ความรู้จากความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้ก่อตั้ง สู่การเป็นสถาบันที่มีระบบและหลักสูตรมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ขับเคลื่อนโดยระบบที่มีชีวิตของเครือข่ายจิตอาสา สามารถปรับตัวเข้ากับบริบททางสังคมและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทำให้องค์กรอยู่รอดและเติบโตได้อย่างยั่งยืนในยุคโลกาภิวัตน์ ผู้ปฏิบัติสัมผัสผลลัพธ์ที่เป็นวิทยาศาสตร์สามารถยืนยันได้ โดยนำเสนอสมาธิในฐานะของกลางที่ไร้ข้อจำกัดทางวัฒนธรรมและศาสนาจึงข้ามพ้นกำแพงความเชื่อและเข้าถึงผู้คนได้ทั่วโลกอย่างแท้จริง ถือเป็นเส้นทางสู่สันติภาพโลกอย่างยั่งยืน 3. ผลลัพธ์และการขยายผลสู่เป้าหมายสูงสุด จากผลลัพธ์ระดับบุคคลที่เป็นอกาลิโกเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ทำให้มีการขยายผลเป็นเครือข่ายจิตอาสาที่มีพลัง พร้อมสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริมและเกื้อหนุนผู้ปฏิบัติให้เดินทางบนเส้นทางสู่เป้าหมายสูงสุด คือ นิพพานได้อย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ 4. กลไกสำคัญและปัจจัยความสำเร็จ มีการปรับตัวและพัฒนานวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง สามารถพิสูจน์ผลลัพธ์ของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ทำให้สมาธิกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและนำไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้จริง ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์ของสมาธิด้วยตนเอง เกิดความเข้าใจอย่างแตกฉานและแบ่งปันประสบการณ์ทำให้เกิดการสืบทอดงานและองค์ความรู้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งในมิติแนวตั้ง (ขยายสู่คนในทุกช่วงวัย) และแนวนอน (ครอบคลุมผู้คนทุกความเชื่อ ศาสนา และอาชีพ) มีการใช้กลยุทธ์ที่เฉียบคมโดยนำเสนอสมาธิในฐานะวิทยาศาสตร์และการพัฒนาจิตใจ

ผลการวิจัยทั้งหมดชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จและคุณลักษณะของการเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ในฐานะที่เป็นระบบนิเวศนวัตกรรมที่บูรณาการเพื่อความยั่งยืน โดยแบ่งสาระสำคัญเป็น 3 ประการเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ 1) ฐานรากทางปัญญาและเครื่องมือ ระบบถูกวางบนรากฐานของพุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก โดยมีไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นเครื่องมือหลักและพระสัทธรรม 3 (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) เป็นกลไกเชื่อมโยงที่ทำให้การศึกษา การฝึกฝนและผลลัพธ์เป็นไปอย่างไม่ขาดตอน 2) กลไกขับเคลื่อน มีหัวใจสำคัญคือ วิถีการเผยแผ่

ที่ผสานความน่าเชื่อถือกับความเมตตาของผู้เผยแผ่เข้ากับหลักสูตรครูสมาธิที่เป็นนวัตกรรม (สมาธิไฮเทค) ซึ่งแปลงความรู้ซับซ้อนให้เป็นวิธีการปฏิบัติที่ง่ายและเป็นวิทยาศาสตร์ มีการขับเคลื่อนด้วยระบบจิตอาสาที่เป็นผลผลิตหลักและการบริหารงานแบบกระจายอำนาจที่ได้มาตรฐานสากล 3) ผลลัพธ์สูงสุดและยั่งยืน ผลลัพธ์ไม่ได้หยุดเพียงแค่ปัญญาและเมตตาในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ก่อให้เกิดทุนด้านจิตใจและสังคมในรูปแบบของจิตอาสา และมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือ สันติสุขของโลกและนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับอนุสาสนีย์ปาฏิหาริย์ (คำสอนที่ให้ผลจริง)

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ที่ระบุว่า "สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถี" เป็นระบบบูรณาการที่มีฐานรากคือ พุทธจิตวิทยาและไตรสิกขา มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของศรีสารภี (2566) ที่สรุปว่า ฐานรากของระบบประกอบด้วย พุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้หลัก ไตรสิกขาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนมนุษย์และยืนยันวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์เรื่องความสุขตนเองในเบื้องต้น ประโยชน์ต่อสุขสังคม มนุษยชาติในท่ามกลางและประโยชน์แห่งการหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารในที่สุด วิธีการเข้าถึงประโยชน์ในลำดับชั้นต่าง ๆ มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ปริยัติ (การศึกษาหลักพทุธธรรม) ปฏิบัติ (ฝึกฝนด้วยตนเองอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม) ปฏิเวธ (เป็นผลเฉพาะบุคคลที่ได้รับจากการปฏิบัติตามสมควรแก่การปฏิบัติ)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ที่วิเคราะห์ กระบวนการ กลไกการขับเคลื่อน และ ปัจจัยความสำเร็จ ของระบบสัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถี มีความสอดคล้องอย่างมากกับงานวิจัยเรื่อง สุทธิลักษณ์ (2560) และ ณญาน (2565) ซึ่งยืนยันว่า ความสำเร็จเกิดจากการผสานสมาธิไฮเทคเข้ากับการจัดการที่เป็นมาตรฐาน ระบบการเผยแผ่สมาธิไฮเทคเป็นกลไกหลักในการสร้างแรงจูงใจโดยให้ผลลัพธ์ที่จับต้องได้และรวดเร็ว และใช้วงจรจิตอาสาเป็นกลยุทธ์การขยายผลที่ยั่งยืน (วรงค์, 2554) อย่างไรก็ตาม มีความแตกต่างที่สำคัญคือการเน้นย้ำกลไกเชิงพลังงานโดย กรกนก (2564) ระบุว่า สมาธิไฮเทคเป็นวิธีการที่มุ่งสะสมพลังจิตซึ่งเป็นสมรรถนะของใจที่เหนือกว่าการแค่ความสงบทั่วไป นอกจากนี้ การสอบภาคสนาม (วรรณพร, 2566) เป็นการแสดงถึงการควบคุมคุณภาพที่เข้มงวด ทำให้ระบบนี้เป็นนวัตกรรมเชิงกลไกในการสร้างทุนทางสังคมที่น่าเชื่อถือ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ยืนยันว่า สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีเป็นนวัตกรรมเชิงระบบที่สร้างความสำเร็จอย่างยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบ 4 ประการเป็นแกนหลัก ความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณญาน (2565) และงานวิจัยของ สุทธิลักษณ์ (2560) ที่ต่างยืนยันว่า สมาธิไฮเทคเป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นและมีโครงสร้างที่เป็นมาตรฐานครบถ้วน (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ความเหมือนคือระบบนี้ประสบความสำเร็จในการแปลงองค์ความรู้ที่ซับซ้อน

ของบูรพาจารย์ (พระครูปลัดสังวาลย์ เทวสโร, 2563) สู่หลักสูตรมาตรฐานและการสร้างทุนด้านจิตใจและสังคม (กุลนิษฐ์, 2567) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้จริง อย่างไรก็ตาม มีความแตกต่างเชิงนัยยะ คือ ผลวิจัยข้อ 3 ยกระดับสถานะของวิธีการสู่อนุสาสนีย์ปาฏิหาริย์และเน้นย้ำว่านวัตกรรมนี้ คือ การพลิกกระบวนทัศน์ จากเรื่องลี้ลับในป่าสู่สมาธิไฮเทคที่เป็นวิทยาศาสตร์และเข้าถึงง่าย ซึ่งเป็นการผนวกความชอบธรรมทางศาสนาเข้ากับการพิสูจน์ผลลัพธ์ด้วยตนเอง และใช้เป็นกลยุทธ์ที่เฉียบคม เพื่อข้ามกำแพงความเชื่อและเข้าถึงผู้คนได้ทั่วโลกอย่างยั่งยืนในยุคโลกาภิวัตน์

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขสรุปผลที่ได้จากการวิจัยตามเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นแล้ว จึงได้องค์ความรู้จากการวิจัยซึ่งนำเสนอเป็นระบบนิเวศนวัตกรรมการเผยแผ่สัมมาสมาธิ VIRIYANG Buddhist Psychology พุทธจิตวิทยาวิถีความรู้สู่ปัญญาที่ยั่งยืน ที่แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในการเผยแผ่สัมมาสมาธิพุทธจิตวิทยาวิถีตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ที่มีฐานรากจากพุทธธรรมสู่เป้าหมายคือสันติสุขของโลก ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นระบบองค์รวม เริ่มจากคุณธรรมเป็นฐานราก ผ่านการสร้างนวัตกรรมที่สร้างความเชื่อมโยงซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ชัดเจน มีการวางโครงสร้างที่ดีอย่างเป็นธรรมชาติ อันทำให้เกิดการเติบโตและผลที่ยั่งยืน ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์และเชื่อมโยงข้อมูลเชิงคุณภาพเข้ากับแนวคิดของ V-I-R-I-Y-A-N-G ซึ่งมีพลวัต (Dynamics) และกลไกการทำงานของระบบที่ทำให้การเผยแผ่สัมมาสมาธิมีความยั่งยืนและขยายผลได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งจำแนกเป็น 3 ส่วนหลัก ดังนี้

1. ฐานรากและแหล่งที่มา (Foundation and Provenance) : การเผยแผ่สัมมาสมาธิมีฐานรากที่แข็งแกร่งและลึกซึ้งในพระพุทธศาสนาสายปฏิบัติจากพระอาจารย์ใหญ่ 2 องค์ คือ พระมหาบูรพาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระและพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาขององค์ความรู้และพลังปัญญา (V-Value & Virtue) ที่ส่งต่อมายังสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความน่าเชื่อถือและคุณค่าทางปัญญาของหลักสูตร

2. **กลไกการขับเคลื่อน (Driving Mechanisms) :** วัฏจักรการเผยแผ่ที่แสดงในวงกลมเป็นหัวใจของระบบการเผยแผ่สัมมาสมาธิ ประกอบด้วยกลไกสำคัญ 3 ส่วน คือ การออกแบบหลักสูตร (I-Innovation) การจัดการเรียนรู้ (I-Integration) และการเรียนรู้เชิงประจักษ์ (R-Relevance) เป็นการแสดงให้เห็นว่าระบบไม่ได้ยึดติดกับวิธีการเดิม แต่มีการ

ปรับตัวและพัฒนานวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองต่อบริบททางสังคมและเทคโนโลยี (A-Architecture and Adaptability) การที่แผนภาพแสดงการเชื่อมโยงกับแนวคิดสมาธิไฮเทค (N-Naturalization and Neutralization) บ่งชี้ว่าผู้สร้างหลักสูตรได้นำเสนอการปฏิบัติสมาธิในฐานะเครื่องมือที่เข้าถึงง่ายและเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ระบบสามารถข้ามข้อจำกัดทางวัฒนธรรมและศาสนาได้

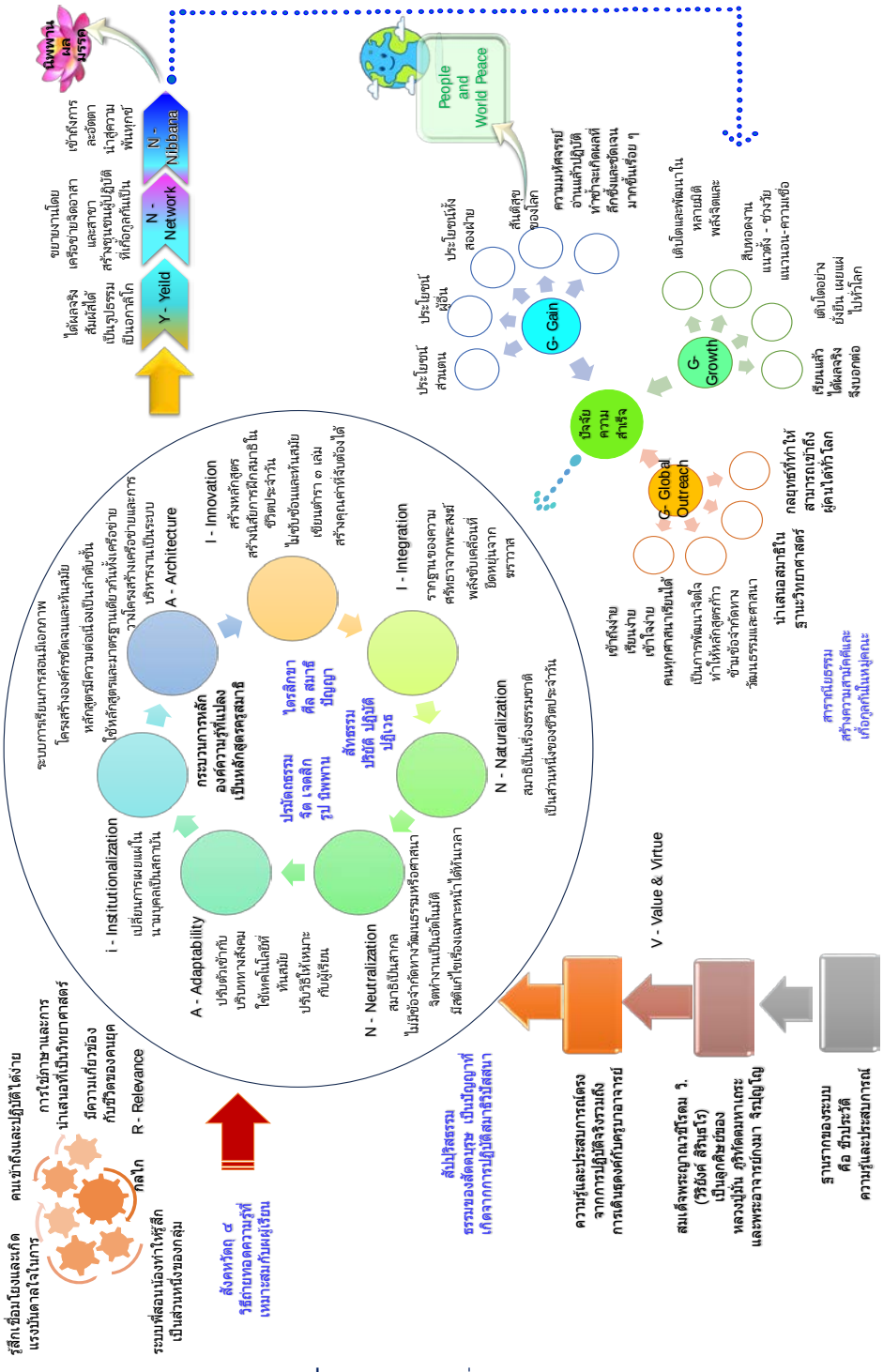
3. ผลลัพธ์และการขยายผล (Outcomes and Extension) : นำเสนอผลลัพธ์ของระบบอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

3.1 ระดับบุคคล (Y-Yield, G-Gain) ผู้ปฏิบัติได้รับผลลัพธ์ที่สัมผัสได้จริง (อกาลิโก) เช่น ความสงบทางจิต ซึ่งเป็นพลังสำคัญที่นำไปสู่การบอกต่อและทำให้เกิดศรัทธาที่แท้จริง พลวัตของผลลัพธ์ที่แปลงเป็นพลังขับเคลื่อน เป็นระบบที่มีชีวิตเพราะมีกลไกป้อนกลับที่เข้มแข็ง ผลลัพธ์ไม่ได้หยุดอยู่แค่ผู้เรียนแต่ละคน แต่ถูกแปลงเป็นทุนด้านจิตใจและสังคมในรูปของจิตอาสา จิตอาสาจะกลับมาเป็นพลังขับเคลื่อนให้งานเผยแผ่สามารถขยายตัวได้อย่างรวดเร็วผ่านระบบบริหารแบบกระจายอำนาจ ทำให้ระบบมีความสามารถในการขยายขนาดและความยั่งยืนในระดับโลก เป็นการประยุกต์ใช้หลักการการบริหารงานแบบกระจายอำนาจที่มีประสิทธิภาพสูง

3.2 ระดับเครือข่าย (N-Networking, I-Institutionalization) ผลลัพธ์ในระดับบุคคลนำไปสู่การสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็ง รวมถึง การจัดตั้งกลายเป็นกลไกที่สำคัญในการขยายผลและสร้างชุมชนที่เกื้อกูลกันเป็นสังคมคุณธรรม

3.3 ระดับสากล (G-Growth, G-Global Outreach) ผลลัพธ์สุดท้าย คือ การเติบโตขององค์กรและการเข้าถึงผู้คนในระดับสากล ซึ่งเกิดจากการที่ระบบมีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมที่หลากหลายได้

3.4 ผลลัพธ์ของระบบสมาธินี้สอดคล้องกับอนุสาสนีย์ปาฏิหาริย์ (คำสอนที่ให้ผลจริง) หลักการสูงสุดทางพุทธศาสนา (Nibbana) เพราะเป็นปาฏิหาริย์เดียวที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง ถือเป็นการยืนยันความถูกต้องและความสมบูรณ์ของระบบในระดับสูงสุดทางพุทธจิตวิทยา ระบบนี้สร้างสุตมยปัญญา (ฟัง) จินตามยปัญญา (คิด) และภาวนามยปัญญา (ปฏิบัติ) อย่างครบถ้วน ทำให้ผู้เรียนไม่ได้เพียงแค่รู้หรือคิดตาม แต่สามารถสัมผัสผลลัพธ์ได้ด้วยตนเองทั้งทางกายและใจ ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า การเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นเทคโนโลยีทางจิตใจที่สามารถทดสอบและสัมผัสผลลัพธ์ได้จริง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ธรรมสามารถอยู่รอดและเป็นที่ยอมรับในยุควิทยาศาสตร์และเหตุผลนิยม



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เน้นการนำกลไกความสำเร็จของระบบการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ไปใช้เป็นต้นแบบในการสร้างระบบการพัฒนามนุษย์ที่เป็นมาตรฐานและสามารถขยายผลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านโครงสร้างเพื่อสร้างระบบที่เป็นมาตรฐาน สร้างและรับรองหลักสูตรสมาธิที่เป็นมาตรฐานกลาง (ถอดแบบทฤษฎี/ปฏิบัติ) ฝึกอบรมและรับรองคุณสมบัติของครูผู้สอน และบูรณาการหลักสูตรยุวสาสมาธิในการศึกษาภาคบังคับ ด้านความร่วมมือเพื่อสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง จัดสรรงบประมาณสนับสนุนและส่งเสริมพันธมิตรไตรภาคี (วัด ชุมชนและสถาบันการศึกษา) เพื่อให้เกิดการขยายผลอย่างยั่งยืนและด้านการสร้างผลลัพธ์ที่จับต้องได้ โดยพัฒนาระบบประเมินผลมาตรฐาน (วัดความสุข/ลดอัตตา) สร้างจิตอาสาให้เป็นกลไกขับเคลื่อนการเผยแผ่ และยึดหลักอนุสาสนีย์ปาฏิหาริย์ในการสร้างความเชื่อมั่น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

มุ่งเสริมความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยและการขยายขอบเขตการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในบริบทที่หลากหลาย โดยการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวัดผลกระทบเชิงประจักษ์ เปรียบเทียบสุขภาพจิต/คุณภาพชีวิตกับกลุ่มควบคุม และศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) เพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของสมอง การศึกษาเปรียบเทียบกับบริบทที่หลากหลาย เปรียบเทียบการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) กับแนวทางอื่นเพื่อระบุปัจจัยร่วม/ปัจจัยเฉพาะและวิจัยเชิงประยุกต์ในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (เช่น เยาชน บุคลากรทางการแพทย์ หรือองค์กรธุรกิจ) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนานวัตกรรมต่อเนื่อง พัฒนาสื่อและแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่และวิจัยการสร้างและประเมินผลของทุนด้านจิตใจและสังคม (จิตอาสา) เพื่อใช้เป็นแบบอย่างในการสร้างทุนทางสังคม

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ใช้ระบบการเผยแผ่สัมมาสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นกลไกหลักในการพัฒนามนุษย์บนพื้นฐานของพุทธธรรมอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน ได้แก่ การส่งเสริมการสร้างฐานรากทางจิตใจที่ยั่งยืน โดยผลักดันหลักสูตรยุวสาสมาธิเข้าสู่ระบบการศึกษา เป็นวิชาพื้นฐานในระดับประถมศึกษา (ปฏิบัติสมาธิทุกวัน) กำหนดมาตรฐานและรับรองหลักสูตรสมาธิภาคบังคับ พร้อมฝึกอบรมและรับรองผู้สอนอย่างเป็นระบบ รวมถึง สร้างเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็ง โดยจัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการ

สุขภาพจิตและส่งเสริมพันธมิตรไตรภาคี (วัด ชุมชน และสถาบันการศึกษา) ด้วยการทำ MOU เพื่อให้เกิดการขยายผลอย่างมีระบบและยั่งยืน และสร้างระบบประเมินผลเชิงประจักษ์ที่ทันสมัย โดยพัฒนาแบบประเมินมาตรฐาน (วัดความสุข/ลดอัตตา) และใช้เทคโนโลยี (แอพพลิเคชัน/แพลตฟอร์ม) ในการรวบรวมข้อมูลและติดตามผลการปฏิบัติ เพื่อนำไปปรับปรุงนโยบายอย่างต่อเนื่อง

รายการอ้างอิง

กรกนก รุจินาม. (2560). การสร้างสันติภาพของครูสมาธิ. *วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์*, *2*(2), 64–80.

กุลนิษฐ์ ชาตินักรบ. (2567). การส่งเสริมความเป็นพลเมืองตามแนวทางของหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดสิรินธรเทพรัตนาราม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, *7*(4), 393–410.

ณญาน นลินขวัญ. (2565). *พุทธจิตวิทยาตามแนวการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม* (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

ทวีศักดิ์ ใหม่ประยูร, พ.ต.ท. (2560). การปฏิบัติการพุทธจิตวิทยาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, *17*(2), 19–20.

พรพิมล จอโภชาอุดม. (2565). การวิเคราะห์กลยุทธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, *6*(3), 115–132.

พระครูญาณเพชรรัตน์ (เทวินทร์ ปิยทสฺสี). (2557). ยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, *2*(2), 80–93.

พระครูปลัดสังวาลย์ เทวสโร (ศรีสุข). (2563). *รูปแบบการบริหารงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักพุทธบริหารการศึกษาสำหรับวัดในกรุงเทพมหานคร* (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระโสภณวชิรวาที (อาทิตย์ อตฺถเวที). (2566). รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักพุทธจิตวิทยาของพระพรหมบัณฑิต ศ.ดร. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, *11*(6), 2364.

พระสมุห์ไพโรจน์ โอภาโส. (2568). *พระวิทยากร มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร.* สัมภาษณ์.

ISSN: 3056-9834

ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์. (2566). พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเอง. *วารสารปารมิตา ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, *5*(2), 307.

วรงค์ ทันตานนท์. (2554). *ต้นกล้าวิทิสาสมาธิร่วมก่อการดีสู่โครงงานแผนที่ GIS พื้นที่คนรักษ์ดีในลุ่มน้ำคลองอู่ตะเภา* (รายงานวิจัย). ศูนย์ศึกษาสิ่งแวดล้อมลุ่มน้ำคลองอู่ตะเภา คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.

วรรพร ฮอฟมันน์. (2566). ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. *วารสารวิชาการสังคมศาสตร์วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด*, *2*(1), 10–16.

วีระดนัย ไผ่อรุณรัตน์. (2567). *ผู้บุกเบิกสาขา มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร.* สัมภาษณ์.

ศรีสารภี. (2566). *พุทธจิตวิทยา ตอนที่ 1*. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2566 จาก https://www.oknation.net/post/detail/634d4e4d1fdfbe75bf7598ad

สุทธิลักษณ์ สุทธิ. (2560). สมาธิกับการเสริมสร้างพลังจิตตานุภาพ: วิเคราะห์จากวิธีการสอนสมาธิของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, *13*(3), 101–112.

สุภารักษ์ จูตระกูล. (2567). *การใช้โซเชียลมีเดียในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกของพระสงฆ์*. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2567 จาก http://app.northbkk.ac.th/research_/themes/downloads/abstract/1575880849_abstract.pdf

Phramaha Somphong Unyo. (2023). A feature of dissemination of Buddhism on social media: The strength and the weakness. *Buddhist ASEAN Studies Journal*, *8*, 1–6.

การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

Thought Management According to Buddhist Psychology of Working-Age Women

ทิพย์วรินทร ศิริกุลธราสกุล[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Tipvarintorn Sirikultarasakul[1] and
Witchuda Thitichotirattana[2]
(dee.four.dee@gmail.com and zooner.stm@gmail.com)

Received: June 15, 2025
Revised: August 07, 2025
Accepted: August 08, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน การศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้จากการคำนวณ โดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น 0.85 ค่า IOC 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ความคิดเป็นองค์ประกอบของสังขารขันธ์ที่เกิดจากกระบวนการทำงานของจิตใจ ซึ่งผสานระหว่างประสบการณ์ ความทรงจำ การรับรู้ผ่านอายตนะ และอารมณ์เข้าด้วยกัน การจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบหลัก คือ 1) การจัดการความคิดแบบอริยสัจหรือการคิดแบบแก้ปัญหา 2) การจัดการความคิดโดยการรู้ทันคุณโทษและทางออก และ 3) การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 2. แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน พบว่า ระดับความคิดตามหลักจิตวิทยา

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

ISSN: 3056-9834

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.32) ในขณะที่การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.54) โดยปัจจัยด้านอายุ รายได้ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อความแตกต่างของการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน พบว่าระดับความคิดตามหลักจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.32) ในขณะที่การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.54) โดยปัจจัยด้านอายุ รายได้ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อความแตกต่างของการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3. ผลการวิจัยนำไปสู่แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจรสมบูรณ์ ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันความคิด 2) การจัดระเบียบความคิด 3) การจัดการความคิดเชิงลบ 4) การสร้างสมดุลในการคิด 5) การนำความคิดไปสู่การปฏิบัติ และ 6) การประเมินทบทวนความคิด

คำสำคัญ : ความคิด, การจัดการความคิด, พุทธจิตวิทยา, วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ, ผู้หญิงวัยทำงาน

Abstract

This research aimed to: 1. study thoughts and thought management based on Buddhist psychology; 2. examine the approaches to thought management according to Buddhist psychology among working-age women; and 3. propose a Buddhist psychology–based framework for thought management among working-age women. A mixed-methods research design was employed. The quantitative phase involved 400 working women in Bangkok, selected using Taro Yamane's sampling formula. The research instrument was a questionnaire with a reliability coefficient of 0.85 and an item–objective congruence (IOC) index of 0.98. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The qualitative phase consisted of in-depth interviews with 10 key informants.

The findings revealed that: 1. Thoughts, as elements of saṅkhārakkhandha (the aggregate of mental formations), arise from the integration of mental processes involving experience, memory, sensory perception through the six sense bases (āyatana), and emotions. Thought management according to

yonisomanasikāra (wise reflection) can be categorized into three main approaches: 1) problem-solving through the framework of the Four Noble Truths, 2) mindful awareness of benefits, harms, and possible solutions, and 3) cultivating present-moment awareness. 2. The overall level of psychological thinking among working women was moderate ($\overline{X}$ = 3.32), while thought management based on Buddhist psychology across all three approaches was high ($\overline{X}$ = 3.54). Variables such as age, income, and meditation experience were found to significantly influence differences in thought management at the statistical level. 3. The study proposed a comprehensive framework for thought management grounded in Buddhist psychology, consisting of six interrelated components: 1) thought awareness, 2) thought organization, 3) management of negative thoughts, 4) thought balancing, 5) translation of thoughts into action, and 6) reflective evaluation of thoughts.

Keywords: Buddhist Psychology, Faith, Upbringing, Gratitude Behavior, Thai Youths

บทนำ

โลกที่หมุนเปลี่ยนด้วยความเร็วของการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมได้นำพาสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัลที่มีอิทธิพลต่อทุกมิติของชีวิต บทบาทและหน้าที่ของผู้หญิงในสังคมร่วมสมัยก็แปรเปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญ เผชิญหน้าทั้งโอกาสใหม่และความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ผู้หญิงในยุคปัจจุบันจึงต้องปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านการทำงาน การใช้ชีวิต และการพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างดุลยภาพระหว่างความสำเร็จในอาชีพและความสุขในชีวิตส่วนตัว

เคลาส์ ชวาบ (Klaus Schwab) ผู้ก่อตั้งและประธานสภาเศรษฐกิจโลก ได้ชี้ให้เห็นว่าโลกกำลังเข้าสู่การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และอินเทอร์เน็ตแห่งสรรพสิ่ง (Internet of Things) ซึ่งกำลังปฏิรูปวิถีชีวิต รูปแบบการทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน (Schwab, K. 2016) ในขณะเดียวกัน รายงานจากองค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ก็ได้เปิดเผยว่า ผู้หญิงต้องเผชิญกับความท้าทายทางเศรษฐกิจที่รุนแรงกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่สัดส่วนการว่างงานของผู้หญิงสูงถึงร้อยละ 5 เมื่อเทียบกับร้อยละ 3.9 ในผู้ชาย (ILO, 2021)

จิตใจมนุษย์ผลิตความคิดจำนวนมหาศาลในแต่ละวัน การครุ่นคิด (Rumination) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในเชิงลบ (Nolen-Hoeksema, 2000) ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะของกระบวนการคิดของมนุษย์ที่มีแนวโน้มติดอยู่ในรูปแบบการรำพึงซ้ำซากเกี่ยวกับประเด็นเดิม ส่งผลให้บุคคลมักจะจมอยู่ในวงจรของความคิดเชิงลบอย่างต่อเนื่อง

ความคิดของผู้หญิงวัยทำงานในสังคมร่วมสมัยมีความละเอียดซับซ้อนและหลากหลาย อันเป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการ ทั้งประสบการณ์ชีวิต การศึกษา พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนเป้าหมายและความปรารถนาในชีวิต ผู้หญิงวัยทำงานยุคใหม่มักมีความใฝ่ฝัน มุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน พัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญกับความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและหลายคนยังมุ่งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ข้อคิดที่น่าสนใจว่า "ผู้หญิงไม่สามารถควบคุมทุกอย่างได้ เราไม่สามารถดูแลคนอื่นได้ตลอดเวลา ต้องยอมรับและให้พื้นที่กับตัวเองและคนที่เราดูแลบ้าง อย่าคิดหรือทำแทนเขาทุกเรื่อง ที่สำคัญต้องฝึกเป็นนักแก้ปัญหา หัดวางแผน จัดลำดับก่อนหลัง ไม่เอาปัญหามาคิดหมกมุ่นจนหมดพลังและกำลังใจ" (thaiHealth Official, 2559) คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการจัดการความคิดของผู้หญิงในยุคปัจจุบันที่ต้องรับบทบาทหลากหลาย พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ทัศนะไว้อย่างลึกซึ้งว่า "โลกและชีวิตของคนเรานั้นจะเป็นไปอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิด ความคิดเปรียบเสมือนแสงดาวประจำทิศของนักเดินเรือ เราตั้งเข็มทิศความคิดอย่างไร ชีวิตของเราจะเดินไปอย่างนั้น ถ้าเราคิดผิดทั้งชีวิตผิดหมด ถ้าเราคิดถูกทั้งชีวิตก็ถูกหมด ชีวิตของเรานั้นจะรุ่งโรจน์หรือร่วงโรยตัดสินกันที่ความคิด" (พระญาณสังวร, 2533) ข้อความนี้ตอกย้ำถึงอิทธิพลอันทรงพลังของความคิดที่มีต่อทิศทางและคุณภาพชีวิตของมนุษย์

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการความคิดที่มีต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษา "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" โดยนำหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักโยนิโสมนสิการมาบูรณาการกับศาสตร์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดการความคิดที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้หญิงวัยทำงานในสังคมไทยปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุข สมดุล และมีพลังในการสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้หญิงวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-65 ปี ที่พักอาศัยหรือทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2564 จำนวนทั้งสิ้น 1,848,919 คน จากนั้นคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน 5%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก คือ ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ และแบบวัดความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน ได้แก่ แบบวัดแนวทางความคิด จำนวน 8 ข้อ แบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบอริยสัจแบบแก้ปัญหา จำนวน 10 ข้อ แบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก จำนวน 7 ข้อ และแบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน จำนวน 7 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) 5 ระดับ โดยมีการให้คะแนนดังนี้ คือ มากที่สุด = 5 คะแนน, มาก = 4 คะแนน ปานกลาง = 3 คะแนน น้อย = 2 คะแนน และน้อยที่สุด = 1 คะแนน สำหรับข้อคำถามเชิงบวกและกลับกันสำหรับข้อคำถามเชิงลบ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการประเมินความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในสาขาพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 1 คน ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง

(IOC: Index of item objective congruence) ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.98 แสดงให้เห็นถึงความตรงของเครื่องมือในระดับสูงมาก

ภายหลังการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.85 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ในงานวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะข้อมูลสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 10 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 คน และผู้หญิงวัยทำงาน จำนวน 6 คน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากความรู้ ความเชี่ยวชาญ ละประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและมีการปรับปรุงตามคำแนะนำแล้ว

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นสำคัญ ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอรรถาธิบาย (Descriptive Analysis) และการพรรณนาความ (Narrative Description) โดยการจัดระเบียบข้อมูล จำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 3 การบูรณาการข้อมูล

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาบูรณาการเข้าด้วยกันด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล และนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงานที่มีความครอบคลุมและเป็นองค์รวม

ผลการวิจัย

1. ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

1.1 ความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ความคิด คือ สภาวธรรมในขันธ์ห้าที่เรียกว่า "สังขาร" ซึ่งหมายถึงการปรุงแต่งทางจิตใจ พระพุทธองค์ทรงยกให้ใจเป็นนายของสรรพสิ่งตามหลัก "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" หมายความว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ความคิดเป็นกิจกรรมของจิตที่ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างเชื่อมโยงกัน ทั้งประสบการณ์ ความทรงจำ การรับรู้ผ่านอายตนะ รวมถึงอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ความคิดที่ถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคาย) ประกอบด้วย 4 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ 1. อุบายมนสิการ การคิดถูกวิธี คิดอย่างมีกลวิธีที่จะนำไปสู่การค้นพบความจริง 2. ปถมนสิการ การคิดอย่างเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน ไม่สับสนวกวน 3. การณมนสิการ การคิดตามหลักเหตุผล พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และ 4. อุปปทกมนสิการ การคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ดีงาม

นอกจากนี้ ความคิดที่จัดว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบในมรรคมีองค์ 8 คือ ความคิดที่ปราศจากการเบียดเบียน ไม่เศร้าหมอง เป็นไปในทางสร้างสรรค์และตั้งอยู่บนความบริสุทธิ์ มุ่งประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

1.2 การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาพบว่า การจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถจำแนกได้เป็น 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. การจัดการความคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา เป็นการพิจารณาความคิดโดยอาศัยโครงสร้างของอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ (การระบุและทำความเข้าใจปัญหา) สมุทัย (การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (การกำหนดเป้าหมายหรือสภาวะที่ปัญหาได้รับการแก้ไข) และมรรค (การวางแผนและดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ) วิธีการนี้ช่วยให้เกิดกระบวนการคิดที่เป็นระบบ มีเหตุมีผลและนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

2. การจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้านใน 3 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ อัสสาทะ (การเห็นส่วนดีหรือคุณค่า) อาทีนวะ (การเห็นส่วนเสียหรือข้อจำกัด) และนิสสรณะ (การเห็นทางออกหรือทางเลือก) การคิดในลักษณะนี้ช่วยให้ไม่หลงติดอยู่กับด้านใดด้านหนึ่งของความจริง แต่สามารถมองเห็นภาพรวมและหาทางออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์

3. การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต ด้วยจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ มีรากฐานจากหลักสติปัฏฐาน 4 และสัมมาสติในมรรคมีองค์ 8 การคิดแบบนี้เน้นการเจริญสติ ระลึกรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและกำลังรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะในทุกขณะจิต ทำให้ไม่หลงใหลไปกับความคิดฟุ้งซ่าน หรือความกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

2. การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบผลสำคัญดังนี้

ตารางที่ 1 รวมค่าเฉลี่ย (Mean) เกี่ยวกับความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 400 ตัวอย่าง

ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ความคิดตามหลักจิตวิทยา	3.32	0.37	ปานกลาง
การจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา	3.70	0.43	มาก
การจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก	3.46	0.44	มาก
การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน	3.48	0.47	มาก
รวม	**3.49**	**0.42**	**มาก**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.32, S.D. = 0.42) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า การจัดการความคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 3.70, S.D. 0.43) อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X}$ = 3.32 และการจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก ($\bar{X}$ = 3.46, S.D. = 0.44) ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน

ส่วนความคิด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.32, S.D. = 0.37) อยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดในด้านนี้ที่ใกล้เคียงกัน

ผลการวิเคราะห์นี้สะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ดี โดยเฉพาะการใช้หลักอริยสัจในการแก้ปัญหา แต่อาจต้องพัฒนาทักษะความคิดให้มากขึ้น

3. แนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงาน พบผลดังนี้

3.1 แนวทางการจัดการความคิดเมื่อเผชิญกับความเครียด ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความคิดเมื่อเผชิญกับความเครียดหลายวิธี ได้แก่ การหยุดและตั้งสติก่อนตอบสนอง การวิเคราะห์ต้นตอของปัญหาอย่างเป็นระบบ การปรับมุมมองและฝึกปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ รวมถึงการใช้เทคนิคทางกายภาพ เช่น การหายใจลึก ๆ การเดิน หรือการออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อช่วยคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่กล่าวว่า "เมื่อเกิดความเครียด ดิฉันจะวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดก่อน หากเป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ ก็จะดำเนินการแก้ไข แต่หากเป็นปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ก็จะเลือกที่จะทำความเข้าใจและปล่อยวาง ซึ่งวิธีนี้ช่วยให้ดิฉันจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ"

3.2 วิธีวิเคราะห์และการจัดการความคิดเชิงลบ ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการจัดการกับความคิดเชิงลบที่หลากหลาย ได้แก่ การฝึกสังเกตความคิดของตนเองอย่างมีสติ (Mindful observation) การปรับมุมมองและฝึกมองสถานการณ์ในแง่บวก การตั้งเป้าหมายระยะสั้นเพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การฝึกจิตผ่านการทำสมาธิและเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือคิดซ้ำเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าประสบการณ์ว่า "การฝึกเจริญสติช่วยให้สามารถตระหนักรู้ถึงความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น และไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นกลายเป็นสิ่งที่ครอบงำจิตใจ เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะเห็นว่าความคิดเป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไป ไม่ใช่ตัวตนของเรา"

3.3 การพิจารณาอย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหาตามหลักโยนิโสมนสิการ ผู้ให้ข้อมูลใช้กระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาได้อย่างน่าสนใจ ประกอบด้วย การแยกแยะข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์และความรู้สึก การสืบสาวหาเหตุและปัจจัยของปัญหาอย่างเป็นระบบ การวางแผนแก้ไขปัญหาอย่างมีสติโดยไม่ให้อารมณ์เข้ามาครอบงำ การทบทวนการตัดสินใจก่อนลงมือปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อผิดพลาด และการยอมรับว่าทุกปัญหามีที่มาที่ไปและสามารถหาทางแก้ไขได้เสมอ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์ว่า "ใช้แนวทางการวิเคราะห์เชิงธุรกิจมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยจะประเมินทางเลือกทั้งหมดก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางที่ส่งผลกระทบด้านลบน้อยที่สุด ช่วยให้การตัดสินใจมีความรอบคอบและเป็นระบบมากขึ้น"

3.4 การประยุกต์หลักธรรมในการจัดการความคิด ผู้ให้ข้อมูลได้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการความคิดอย่างหลากหลาย ได้แก่ พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ สติปัฏฐาน 4 เพื่อฝึกการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรมและมัชฌิมาปฏิปทา

(ทางสายกลาง) เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวถึงประสบการณ์ว่า "มัชฌิมาปฏิปทาเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาสมดุลทางจิตใจ ดิฉันฝึกมองทุกสถานการณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวมากเกินไป ทำให้จิตใจมั่นคงและมีความสุขมากขึ้น แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย"

4. แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

จากการบูรณาการผลการวิจัยทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร ดังนี้

4.1 การรู้เท่าทันความคิด (Mindful awareness of Thought) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการจัดการความคิด เปรียบเสมือนการมีผู้สังเกตการณ์ที่ตื่นรู้คอยเฝ้าดูกระแสความคิดที่ไหลผ่านจิตใจ โดยไม่หลงจมดิ่งไปกับความคิดนั้น เป็นการบูรณาการแนวคิด Mindfulness ของตะวันตกเข้ากับหลักอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธศาสนา ทำให้การฝึกสติกลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ของผู้หญิงวัยทำงาน โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก การตามรู้ความคิดโดยไม่ตัดสิน และการฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นต้น

4.2 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) เป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดการจัดการงาน (Getting Things Done - GTD) ของ เดวิด อัลเลน (David Allen) กับหลักปถมนสิการในพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างระบบการจัดการความคิดที่มีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนการจัดห้องสมุดภายในจิตใจให้เป็นระเบียบ ทำให้สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากความคิดต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ลดความวุ่นวายและความสับสนที่มักเกิดจากความคิดที่กระจัดกระจาย โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การจดบันทึกความคิด การจัดหมวดหมู่ความคิด การจัดลำดับความสำคัญและการทบทวนความคิดอย่างสม่ำเสมอ

4.3 การจัดการความคิดเชิงลบ (Managing negative Thoughts) เป็นการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกตามหลักพุทธธรรม ร่วมกับแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) ทำให้เกิดกระบวนการพิจารณาความคิดที่ครอบคลุมทั้งมิติภายในและภายนอก มีการตั้งคำถามต่อความคิด การพิจารณาที่มาและผลกระทบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถหลุดพ้นจากวงจรความคิดเชิงลบที่สร้างความทุกข์ วิธีการพัฒนา การฝึกตั้งคำถามกับความคิดเชิงลบ การพิจารณาประโยชน์และโทษของความคิด การหาทางออกหรือทางเลือกอื่นและการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สมดุลและสอดคล้องกับความเป็นจริง

4.4 การสร้างสมดุลในการคิด (Creating balance in Thinking) เป็นการประยุกต์ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางในพระพุทธศาสนา ร่วมกับแนวคิดเรื่องสภาวะลื่นไหล (Flow State) ของ มิฮาลี ชิคเซนท์มิฮาลี (Mihaly Csikszentmihalyi) ช่วยเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะที่เหมาะสมในการทำงานและการปฏิบัติธรรม เป็นการสร้างดุลยภาพระหว่างความท้าทายกับทักษะความสามารถและระหว่างการคิดกับการลงมือปฏิบัติ โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การฝึกรักษาความพอดีในการคิดและการทำงาน การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการฝึกอยู่กับกิจกรรมที่ทำในปัจจุบันอย่างเต็มที่

4.5 การนำความคิดไปปฏิบัติจริง (Implementing thoughts into practice) เป็นการผสมผสานหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา เข้ากับแนวคิดการสร้างนิสัยของ ชาร์ลส์ ดูฮิกก์ (Charles Duhigg) ช่วยวางพื้นฐานการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งการประพฤติดี การฝึกจิตให้มั่นคงและการเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและยั่งยืน โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การแปลงความคิดให้เป็นแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม การสร้างนิสัยใหม่ที่ดีงามและการติดตามความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ

4.6 การประเมินและการทบทวนความคิด (Evaluating and Reviewing thoughts) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ซับซ้อน ซึ่งบุคคลใช้ในการตรวจสอบและทำความเข้าใจกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและเป็นระบบ ผ่านการเจริญสติและการเจริญปัญญา เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างศาสตร์ตะวันตกและตะวันออก ที่มุ่งค้นหาความจริงแห่งชีวิตผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การทบทวนประสบการณ์และการเรียนรู้ การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งและการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของความคิดและจิตใจมนุษย์

องค์ประกอบทั้ง 6 ประการนี้เชื่อมโยงกันเป็นวงจรที่หมุนต่อเนื่อง โดยการประเมินและทบทวนความคิดจะนำไปสู่การรู้เท่าทันความคิดในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เกิดเป็นวงจรแห่งการพัฒนากระบวนการคิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถจัดการกับความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิต

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" มีข้อค้นพบที่สำคัญและน่าสนใจหลายประการ ซึ่งสามารถนำมาสู่การอภิปรายผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเชื่อมโยงกันได้ยิ่งขึ้น ดังนี้

ความคิดในฐานะสังขารขันธ์ : พื้นฐานสู่แนวทางการจัดการความคิด

ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงวัยทำงานมีความเข้าใจในธรรมชาติของความคิดในฐานะสังขารขันธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ 5 ตามหลักพระพุทธศาสนาที่หมายถึงการปรุงแต่งทางจิตใจ ข้อค้นพบนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ อภิชาติ พรสี่ (2558) ที่ได้ระบุถึงการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ 3 ประเภท ประกอบด้วย การคิดใช้เหตุผล การคิดถูกตามจริง และการคิดบวก ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่อยู่ในขอบข่ายของสังขารขันธ์ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ นรินทร์ชิตา ศีลประชาวงศ์ (2565) ที่ได้อธิบายว่า การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดี ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ที่ดี ความสุขและพฤติกรรมที่เหมาะสม การทำความเข้าใจความคิดในฐานะสังขารขันธ์จึงเป็นการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของความคิดว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน ตามหลักไตรลักษณ์ อันเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถพัฒนาการรู้เท่าทันและจัดการความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับแนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงาน

จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าแนวทางความคิดของผู้หญิงวัยทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.32) ในขณะที่การจัดการความคิดทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.46 - 3.70) โดยการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 3.70) ผลลัพธ์นี้แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงวัยทำงานให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบมากที่สุด ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล เหลืองไพฑูรย์ และ สุเชาวน์ พลอยชุม (2561) ที่พบว่า การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรมควรบูรณาการวิธีคิดที่เน้นการคิดบนฐานความจริง การคิดแสวงหาความจริง การคิดแก้ปัญหาและการคิดสร้างประโยชน์ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการคิดแบบอริยสัจที่ผู้หญิงวัยทำงานในงานวิจัยนี้นิยมใช้ และการที่ผู้หญิงวัยทำงานให้ความสำคัญกับการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหามากที่สุดนั้น อาจเป็นผลมาจากสภาพสังคมและการทำงานในปัจจุบันที่เน้นการแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ประกอบกับการที่ผู้หญิงต้องรับบทบาทที่หลากหลายทั้งในครอบครัวและการทำงาน ทำให้ต้องเผชิญกับความท้าทายและปัญหาที่ต้องการการจัดการอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

แนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

การวิจัยนี้ได้ค้นพบแนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ การจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา การ

จัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกและการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอธิการนิรันดร กนฺตสีโล (2564) ที่พบว่า กระบวนการคิดอย่างถูกต้องเป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตทั้งหมด ทำหน้าที่ชี้นำและควบคุมการกระทำ โดยหากคิดเป็นหรือคิดดี ก็จะสามารถบริหารการกระทำอย่างเหมาะสมได้ ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิญญู เถาถาวงษ์ (2558) ที่พบว่า การสอนแบบโยนิโสมนสิการช่วยให้เกิดกระบวนการคิดอันดีงามในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งงานวิจัยของ นิษฐา อินทร์ประชา (2567) ที่พบว่า การเรียนการสอนแบบโยนิโสมนสิการช่วยส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จากข้อมูลที่เชื่อมโยงกันเหล่านี้ สามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ปัจจัยที่มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิด

ผลการวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านอายุ รายได้และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมีผลต่อความแตกต่างของแนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อค้นพบที่น่าสนใจนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในหลายด้าน ดังนี้

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหาและแนวทางการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร และคณะ (2568) ที่พบว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันช่วยนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงทั้งกายและใจ และงานวิจัยของ วีรพงศ์ กลยาโณ และคณะ (2562) ที่พบว่า การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล ทำให้เข้าใจที่มาของปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า รายได้มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิดนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mani et al. (2013) ที่พบว่า ความยากจนหรือฐานะทางการเงินไม่เพียงหมายถึงการขาดแคลนเงินเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการขาดแคลนทรัพยากรด้านการรับรู้ (cognitive resources) ไปพร้อมกันด้วย ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีรายได้สูงอาจมีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิตน้อยกว่า จึงสามารถจัดสรรทรัพยากรทางความคิดไปกับการจัดการความคิดในระดับที่สูงขึ้นได้มากกว่า

ในส่วนของอายุที่มีผลต่อการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนั้น อาจอธิบายได้จากประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมากขึ้นตามอายุ ทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

ที่ลึกซึ้งขึ้น และมีทักษะในการรับมือกับอารมณ์และความคิดที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันและการจัดการความคิดอย่างมีสติ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมีลักษณะเป็นวงจรที่มีองค์ประกอบ 6 ประการที่เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ได้แก่

1. การรู้เท่าทันความคิด (Mindful awareness of Thoughts) เป็นจุดเริ่มต้นและพื้นฐานของการจัดการความคิดทั้งหมด เกิดจากการบูรณาการหลักอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 กับแนวคิด Mindfulness ของตะวันตก เป็นการพัฒนาความสามารถในการสังเกตและรับรู้ความคิดโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด

2. การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) เป็นการสร้างระบบให้กับความคิดที่หลากหลายและกระจัดกระจาย โดยใช้หลักปถมนสิการร่วมกับเทคนิคการจัดการแบบ Getting Things Done (GTD) ทำให้สามารถจัดการกับข้อมูลและความคิดอย่างเป็นระบบ

3. การจัดการความคิดเชิงลบ (Managing negative Thoughts) เป็นการรับมือกับความคิดที่สร้างความทุกข์และความเครียด โดยใช้วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกร่วมกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ช่วยให้หลุดพ้นจากวงจรความคิดเชิงลบ

4. การสร้างสมดุลในการคิด (Creating balance in thinking) เป็นการพัฒนาความสมดุลในการคิดและการใช้ชีวิต โดยใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาร่วมกับแนวคิดสภาวะลื่นไหล (Flow State) ช่วยสร้างความพอดีระหว่างการคิดกับการปฏิบัติและระหว่างความท้าทายกับความสามารถ

5. การนำความคิดไปปฏิบัติจริง (Implementing thoughts into practice) เป็นการแปลงความคิดให้เป็นการกระทำที่เป็นรูปธรรม โดยใช้หลักอริยสัจ 4 ร่วมกับทฤษฎีการสร้างนิสัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

6. การประเมินและทบทวนความคิด (Evaluating and Reviewing thoughts) เป็นการพิจารณาย้อนกลับเพื่อเรียนรู้และพัฒนา โดยใช้การเจริญสติและปัญญาเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการคิดและการกระทำของตนอย่างลึกซึ้ง

ดังภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน"

องค์ความรู้นี้มีลักษณะเป็นวงจรที่ทั้ง 6 องค์ประกอบมีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ พัฒนาตามไปด้วยและการประเมินและทบทวนความคิดจะนำกลับไปสู่การรู้เท่าทันความคิดในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เกิดเป็นวงจรแห่งการพัฒนาที่ไม่มีที่สิ้นสุด

แนวทางการจัดการความคิดนี้มีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงวัยทำงานในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากคำนึงถึงบริบทและความต้องการเฉพาะของผู้หญิงที่ต้องรับบทบาทหลากหลาย ทั้งในครอบครัวและการทำงาน อีกทั้ง ยังเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาตะวันออกกับศาสตร์ตะวันตก ทำให้เกิดแนวทางที่ทั้งลุ่มลึกตามหลักพุทธธรรมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทสังคมสมัยใหม่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1) การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้หญิงวัยทำงานควรนำแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง 6 องค์ประกอบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากการฝึกรู้เท่าทันความคิดเป็นพื้นฐาน จากนั้นค่อย ๆ พัฒนาองค์ประกอบอื่น ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ไม่รีบเร่งหรือคาดหวังผลเร็วเกินไป

2) การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมในองค์กร องค์กรสามารถนำแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาไปพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกอบรมสำหรับบุคลากร โดยออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบและจัดให้มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างสมดุลชีวิต

3) การประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา นักให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยาสามารถนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงวัยทำงานที่ประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล หรือความคิดเชิงลบ โดยปรับให้เหมาะสมกับปัญหาและบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย

4) การพัฒนาแอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัล นักพัฒนาเทคโนโลยีและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยในการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถเข้าถึงเครื่องมือและเทคนิคต่างๆ ได้สะดวกยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการจัดการความคิด ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานที่มีบริบทการทำงานเฉพาะ เช่น ผู้หญิงในวิชาชีพที่มีความเครียดสูง ผู้หญิงที่เป็นผู้นำองค์กร หรือผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

2) การศึกษาปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคม ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมที่มีผลต่อการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงานในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สังคมเมืองกับสังคมชนบท สังคมไทยกับสังคมตะวันตก หรือกลุ่มวัฒนธรรมย่อยในสังคมไทย เพื่อให้เข้าใจอิทธิพลของบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อการจัดการความคิด

3) การศึกษาเชิงยาวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการจัดการความคิด ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงยาว (Longitudinal Research) เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของ

รูปแบบการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาตามช่วงอายุและประสบการณ์การทำงาน เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของการจัดการความคิดตลอดช่วงชีวิตการทำงาน ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาแนวทางสนับสนุนที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยและประสบการณ์

4) การพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะการจัดการความคิด ควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) สูง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในงานวิจัยและการประเมินผลโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการวัดและประเมินผลที่เป็นมาตรฐานและสามารถเปรียบเทียบผลการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันได้ ประเมินผลที่เป็นมาตรฐานและสามารถเปรียบเทียบผลการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันได้

5) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความคิดกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยากับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ความผูกพันในงาน (Work Engagement) และภาวะผู้นำ (Leadership) เพื่อให้เข้าใจถึงความเชื่อมโยงและอิทธิพลของการจัดการความคิดที่มีต่อมิติอื่น ๆ ของชีวิตและการทำงาน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ควรสนับสนุนให้บุคลากรโดยเฉพาะผู้หญิงวัยทำงานได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมีผลต่อการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญ อาจทำได้ในรูปแบบของการลาเพื่อปฏิบัติธรรม การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมในองค์กร หรือการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม

รายการอ้างอิง

นรินทร์ชิตา ศีลประชาวงศ์. (2565). การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาสู่ชีวิตที่ดีงาม. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 7*(2), 125.

นิษฐา อินทร์ประชา. (2567). การเรียนการสอนแบบโยนิโสมนสิการเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 16*(5), 1175.

พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2533). *พุทธวิธีควบคุมความคิด*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระวีรพงศ์ กลฺยาโณ และคณะ. (2562). แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6*(6), 3059–3072.

พระอธิการนิรันดร กนฺตสีโล (ขอนาคกลาง). (2564). แนวทางการใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดปัญหาการเสพสื่อเทคโนโลยีในสังคมไทย (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วิญญู เถาถาวงษ์. (2558). การจัดการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3*(2), 11–22.

สกล เหลืองไพฑูรย์ และ สุเชาวน์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ, 6*(ฉบับพิเศษ), 119–120.

อภิชาติ พรสี่. (2558). วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 22*(2), 70–85.

International Labour Organization. (2021). *World employment and social outlook: Trends 2021*. Geneva: International Labour Office.

Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science, 341*(6149), 976–980.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511.

Schwab, K. (2016). *The fourth industrial revolution*. Geneva: World Economic Forum.

Thai Health Official. (2016). ผู้หญิงยุคใหม่ เสี่ยงเครียด-ปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้น 4 สิงหาคม 2568, จาก https://shorturl.asia/ZLYa1

การพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยแบบบูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Development of Thai Language Teaching Skills Integrated with Buddhist Principles for Lecturers of the Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: May 23, 2025
Revised: August 25, 2025
Accepted: November 27, 2025

พระมหาถาวร ถาวรเมธี (ภูแผลงทอง)[1]
PhramahaThaworn Thawaramethi (Phuphlaengthong)[1]
(tha.phu30@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2. พัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทย และ 3. ประเมินผลลัพธ์ของแนวทางดังกล่าว การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน เชิงปริมาณเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจงจำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 27 คน และการสนทนากลุ่ม 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์อยู่ในระดับดี ทั้งด้านผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหาวิชาและสื่อการสอน อาจารย์มีความรู้ภาษาไทยลึกซึ้ง ใช้กิจกรรมและสื่อหลากหลาย ประเมินผลอย่างครอบคลุม และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนมีเจตคติดีและพัฒนาทักษะภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการประเมินภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 2. แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมถูกพัฒนาขึ้นตามหลักปฏิสัมภิทา 4 ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาทักษะการสอน 4 ด้าน ได้แก่ อัตถปฏิสัมภิทา ธัมมปฏิสัมภิทา นิรุตติปฏิสัมภิทา และปฏิภาณปฏิสัมภิทา 3. ผลการประเมินแนวทางพบว่า มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์หลังการบูรณาการหลักพุทธธรรมอย่างชัดเจน

คำสำคัญ : การพัฒนา, ทักษะการสอน, ภาษาไทย, บูรณาการพุทธธรรม, ครุศาสตร์

[1] หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Teaching Thai Language), Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

This study aimed to 1. investigate the Thai language teaching skills of lecturers in the Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2. develop guidelines for integrating Buddhist principles into the enhancement of Thai language teaching skills, and 3. evaluate the outcomes of these guidelines. A mixed-methods research design was employed. Quantitative data were collected using questionnaires from 25 purposively selected participants and analyzed using mean and standard deviation. Qualitative data were collected through in-depth interviews with 27 key informants and focus group discussions with 10 participants, and analyzed using content analysis.

The findings revealed that 1. the Thai language teaching skills of the lecturers were at a high level across instructors, students, subject content, and teaching materials. Lecturers demonstrated deep knowledge of Thai, employed diverse teaching activities and media, provided comprehensive assessment, and continuously developed themselves. Students showed positive attitudes and effectively enhanced their Thai language skills. The overall evaluation yielded a mean of 4.08 and a standard deviation of 0.84. 2. The guidelines for integrating Buddhist principles were developed based on the Four Foundations of Reflection (Paṭisaṅkhā), comprising four skill-development activities: Atta Paṭisaṅkhā (self-reflection), Dhamma Paṭisaṅkhā (moral reasoning), Nirutti Paṭisaṅkhā (language analysis), and Paññā Paṭisaṅkhā (wisdom application). 3. Evaluation of the guidelines indicated that they were appropriate, feasible, and beneficial for enhancing Thai language teaching skills among the lecturers after integrating Buddhist principles.

Keywords: Development, Teaching Skills, Thai Language, Integration of Buddhist Principles, Education

บทนำ

ภาษาไทยเป็นเครื่องมือถ่ายทอดวัฒนธรรม เป็นสื่อที่แสดงภูมิปัญญา โลกทัศน์ และสุนทรียภาพ มีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรอันล้ำค่า จึงเป็นสมบัติของชาติที่ควรเรียนรู้ อนุรักษ์และสืบสานให้อยู่คู่ชาติไทยตลอดไป (อัญชลี ทองเอม และ มธุรส จงชัยกิจ,

2555) อีกนัยหนึ่ง ภาษาไทยเป็นภาษาที่มีความสำคัญสำหรับคนไทย เพราะเป็นภาษาที่ใช้ในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ผู้ใช้ภาษาควรคำนึงถึงการใช้ภาษาไทยที่ถูกต้องเพื่อสามารถสื่อสารความคิดของตนให้ผู้อื่นทราบได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสารแล้ว ยังเป็นภาษาประจำชาติที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนและเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าที่บรรพบุรุษได้สร้างไว้ (วรรณี โสมประยูร, 2554) คนไทยควรต้องช่วยกันดำรงรักษาภาษาไทยไว้ให้มั่งคงยั่งยืนสืบไป

เนื่องจากภาษาไทยเป็นภาษาราชการ ใช้เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจ สร้างสัมพันธภาพอันดี เป็นเครื่องมือแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาความรู้ กระบวนการคิดวิเคราะห์ วิจารณ์และสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะภาษาไทยจึงต้องมีการฝึกฝนทั้งการฟัง การดู การพูด การอ่าน การเขียน ตามหลักการใช้ภาษาไทย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยเฉพาะการศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นการศึกษาที่ยกระดับความคิด สติปัญญาและการแสดงออกที่เป็นกำลังคนระดับสูงให้กับประเทศ ซึ่งเป็นบุคคลที่ต้องการเพิ่มศักยภาพ เพิ่มพูนความรู้และยกระดับมาตรฐานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (อดุลย์ วิริยเวชกุล, 2562) โดยต้องมีศิลปะของการสอนมีความสำคัญควบคู่ไปกับความรู้ในศาสตร์พฤติกรรมการสอนแต่ละอย่างของผู้สอนที่ใช้ในการปฏิบัติงาน การฝึกทักษะการสอนก็เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความคล่องแคล่วมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองก่อนที่จะได้มีการสอนในชั้นเรียน ทักษะสำคัญ ที่ผู้สอนทุกคนควรจะต้องฝึกปฏิบัติและคำนึงถึงในการสอนมี 9 ทักษะ ด้วยกัน คือ ทักษะการนำเข้าสู่บทเรียน การอธิบาย การใช้คำถาม การเสริมกำลังใจ ทักษะการสรุปบทเรียน ทักษะการเร้าความสนใจ ทักษะการใช้กระดานชอล์ก ทักษะการกระตุ้นให้คิด ทักษะการใช้สื่อการสอน ซึ่งพฤติกรรมการสอนของผู้สอนในการใช้ทักษะการสอนต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนมีผลต่อการช่วยสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน (วารีรัตน์ แก้วอุไร, 2567)

ในปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาไทย จำนวน 9 ส่วนงาน ประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย วิทยาเขตนครราชสีมา วิทยาเขตพะเยา วิทยาลัยสงฆ์เลย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช และวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2565) จากความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับศาสตร์การสอนสมัยใหม่ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการยกระดับคุณภาพการผลิตครูผู้สอนภาษาไทยให้มี

สมรรถนะและคุณธรรมจริยธรรมตามหลักพุทธธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพการสอนของอาจารย์ให้มีมาตรฐาน มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนามหาวิทยาลัยให้เจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อประเมินผลลัพธ์การพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสอน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) เพื่อศึกษาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการสอน โดยแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์

โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 27 คน ได้แก่ คณบดีคณะครุศาสตร์ จำนวน 1 คน หัวหน้าและรองหัวหน้าภาควิชาหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน และอาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาไทย หลักสูตรละ 3 คน รวม 9 หลักสูตร

เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีโครงสร้างแบบปลายเปิด 5 ประเด็น ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านเนื้อหาวิชาและด้านสื่อการสอน ที่วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ส่งให้ที่ปรึกษางานวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยลงพื้นที่สัมภาษณ์ด้วยตนเอง พร้อมหนังสือขอความร่วมมือจากคณะครุศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสรุปทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์ในแต่ละด้าน

ระยะที่ 2 การพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรม

ผู้วิจัยนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 มาสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสอนภาษาไทย 8 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักพุทธธรรม 2 คน

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมตาม ปฏิสัมภิทา 4 ด้าน ได้แก่ อัตถปฏิสัมภิทา ธัมมปฏิสัมภิทา นิรุตติปฏิสัมภิทาและปฏิภาณปฏิสัมภิทา

ระยะที่ 3 การประเมินผลลัพธ์ของแนวทางการบูรณาการ

ประเมินผลโดยอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 25 คน ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ใช้แบบประเมิน (Questionnaire/Assessment Form) เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของแนวทางในการพัฒนาทักษะการสอน

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำเสนอแนวทางการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 25 คน ประเมิน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) เพื่อสรุปผลการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของแนวทางในการพัฒนาทักษะการสอน

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและกระบวนการดำเนินการวิจัยแบบผสานวิธี ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์ พบผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 27 คน ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า ทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์คณะครุศาสตร์สามารถสรุปได้เป็น 4 ด้านหลัก ดังนี้

1) ด้านผู้สอน อาจารย์ผู้สอนมีความรู้ภาษาไทยที่ลึกซึ้งและทันสมัย มีทักษะการถ่ายทอดและการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะภาษาไทย ใช้สื่อการสอนอย่างเหมาะสม มีการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้วิธีประเมินผลที่หลากหลาย ให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ มีคุณลักษณะ

ของความเป็นครูมืออาชีพ มีความรักในภาษาไทย พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและสามารถบูรณาการเทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

2) ด้านผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนสามารถสร้างเจตคติที่ดีต่อภาษาไทย กระตุ้นความสนใจและบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก ส่งเสริมทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างเป็นระบบ พัฒนาการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำงานร่วมกัน การประยุกต์ใช้ภาษาไทยในชีวิตจริง และการสะท้อนคิดเพื่อประเมินตนเอง

3) ด้านเนื้อหาวิชา เนื้อหาการเรียนรู้ครอบคลุมความรู้หลักภาษาไทยอย่างถูกต้องและลึกซึ้ง ความเข้าใจพัฒนาการและความหลากหลายของภาษาไทย ความรู้ด้านวรรณคดีและวรรณกรรมไทย การเชื่อมโยงวรรณคดีกับชีวิตและสังคม การประยุกต์ใช้หลักภาษาศาสตร์ ทฤษฎีการเรียนรู้ภาษา และการบูรณาการเนื้อหากับศาสตร์อื่น

4) ด้านสื่อการเรียนการสอน อาจารย์มีความเข้าใจประเภทและลักษณะของสื่อ สามารถเลือก ออกแบบ และบูรณาการสื่อที่หลากหลาย ใช้สื่อดิจิทัลและเทคโนโลยีใหม่อย่างเหมาะสม มีการจัดการและประเมินผลการใช้สื่ออย่างเป็นระบบ

ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์มีความครอบคลุมทั้งมิติด้านวิชาการ จิตวิทยาการเรียนรู้และการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

2. ผลการพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทย หลังการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทย โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1) หลักการพัฒนา มุ่งเสริมสร้างความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนภาษาไทยให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นระบบ

2) วัตถุประสงค์การพัฒนา ครอบคลุมการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยในทุกมิติ ทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิดและคุณธรรม

3) วิธีการพัฒนา โดยบูรณาการองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านผู้เรียน ด้านเนื้อหาวิชาและด้านสื่อการเรียนการสอน

4) กิจกรรมพัฒนาทักษะการสอน จำนวน 4 กิจกรรม ตามหลักปฏิสัมภิทา 4 ได้แก่ อัตถปฏิสัมภิทา ธัมมปฏิสัมภิทา นิรุตติปฏิสัมภิทา ปฏิภาณปฏิสัมภิทา

การบูรณาการหลักปฏิสัมภิทา 4 ส่งผลให้อาจารย์ผู้สอนภาษาไทยมีความรอบรู้ในเนื้อหา มีทักษะการสื่อสารที่ชัดเจน เข้าใจผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงภาษาไทยกับชีวิตและสังคม และมีไหวพริบในการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลการประเมินผลลัพธ์ของแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรม หลังการบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยอาจารย์คณะครุศาสตร์ จำนวน 25 คน ด้วยแบบประเมิน พบว่า แนวทางดังกล่าวมีระดับ ความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับสูง

ผลการประเมินสะท้อนให้เห็นว่า แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมสามารถนำไปใช้ได้จริงในการจัดการเรียนการสอนภาษาไทย ช่วยยกระดับทักษะการสอนของอาจารย์และเอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถทางภาษาไทยอย่างรอบด้าน ควบคู่กับการมีปัญญา คุณธรรมและทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัย

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยได้นำองค์ประกอบทั้งสี่ด้านนี้ มีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน การจัดการเรียนรู้ภาษาไทยที่มีประสิทธิภาพจึงต้องให้ความสำคัญกับทั้งผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหาวิชาและสื่อการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีต่อภาษาไทย สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้อง สร้างสรรค์และตระหนักถึงคุณค่าของภาษาไทยในฐานะที่เป็นเอกลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา คำโพธิ์ (2560) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาไทยของครูระดับประถมศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไม่ตรงวิชาเอก จังหวัดปทุมธานี” ผลการศึกษาพบว่า แนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาไทยของครูระดับประถม ศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไม่ตรงวิชาเอก คือ 1) การเริ่มต้นพัฒนาตนเองโดยครูผู้สอนต้องตระหนักถึงความรับผิดชอบและหน้าที่ของตนเองและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม 2) การได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษาทั้งด้านสื่อการสอน การนิเทศติดตาม การส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) การได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดอบรมเกี่ยวกับการสอนภาษาไทย

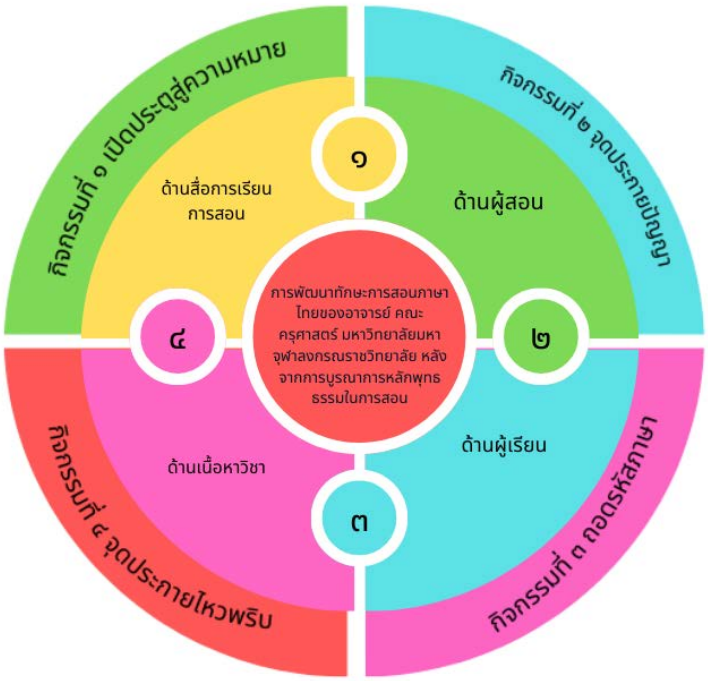
แนวทางการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยสำหรับอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อยกระดับความสามารถในการจัดการเรียนรู้ โดยมีหลักการสำคัญ คือ การพัฒนาทักษะการสอนผ่านประสบการณ์และกลวิธีต่าง ๆ เพื่อเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพในการถ่ายทอดความรู้ การบูรณาการหลักปฏิสัมภิทา 4 นี้จะส่งผลให้ผู้สอนภาษาไทยมีความรอบรู้ในเนื้อหาอย่างแตกฉาน มีความสามารถในการสื่อสารที่ชัดเจนและน่าสนใจ สามารถเข้าใจผู้เรียนได้อย่างลึกซึ้ง เชื่อมโยงภาษาไทยกับโลกและชีวิตได้อย่างมีความหมาย และมีไหวพริบในการจัดการ

เรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถทางภาษาไทยอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งมีปัญญา คุณธรรม และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคม

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนีย์ หนักทอง (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาตามทฤษฎีภาษาศาสตร์สังคมและแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความแวดไวทางวัฒนธรรมสาหรับนักเรียนมัธยมศึกษา” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนประกอบด้วยหลักการ 1 ข้อ ได้แก่ 1) การสร้างความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เดิมของผู้เรียนทั้งทางด้านภาษาและวัฒนธรรมกับประสบการณ์ใหม่ จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรับผิดชอบการเรียนรู้และตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง 2) การเรียนรู้ภาษาจะเกิดขึ้นได้ดีหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในสภาพบริบทจริงหรือเสมือนจริงที่ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน 3) การเรียนรู้ภาชาจะเกิดขึ้นได้ดีหากผู้เรียนได้รับประสบการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในบริบทและสถานการณ์ที่มีความหลากหลาย นั่นคือ การเรียนรู้ภาษาจะเกิดขึ้นได้ดีหากผู้เรียนได้เรียนรู้ภาษาควบคู่กับวัฒนธรรมผ่านกระบวนการสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ และเมื่อผู้เรียนได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และมีโอกาสแลกเปลี่ยนมุมมองทางภาษาและวัฒนธรรม หลังจากการได้รับประสบการณ์จะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในความแตกต่างทางด้านทัศนคติและการแสดงออกของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม 1) ขั้นเสนอประสบการณ์ใหม่ 3) ขั้นสะท้อนคิดจากประสบการณ์ 4) ขั้นเสริมหลักการ และ 5) ขั้นเปลี่ยนผ่านสู่สถานการณ์ใหม่

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์การวิจัย โดยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์ คณะครุศาสตร์ และบริบทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสนทนากลุ่มเฉพาะ “การพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสอน” ซึ่งผู้วิจัยได้องค์ความรู้ดังภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

อธิบายองค์ความรู้การพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยของอาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหลังจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสอน ดังนี้

1. หลักการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทย ความรู้ความสามารถในด้านการสอนโดยการใช้ประสบการณ์หรือกลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้เสริมกระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ หรือการกระทำใด ๆ เพื่อช่วยให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการสอนมากขึ้น

2. วิธีการพัฒนาทักษะการสอนภาษาไทย ด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน คือ

ด้านผู้สอน ได้แก่ 1) ความรู้ภาษาไทยที่ลึกซึ้งและทันสมัย 2) ทักษะการถ่ายทอดและการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย 3) การออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ 4) การใช้สื่อการสอนที่น่าสนใจและเหมาะสม 5) การบริหารจัดการชั้นเรียนที่มีประสิทธิภาพ 6) ทักษะการประเมินผลที่หลากหลายและครอบคลุม 7) การให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณภาพและการนำผลประเมินไปปรับปรุง 8) คุณลักษณะส่วนบุคคลและความเป็นครูมืออาชีพ การแสดงความรักในภาษาไทย 9) การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 11) การบูรณาการเทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้และการส่งเสริมการเรียนรู้

ด้านผู้เรียน ได้แก่ 1) สร้างเจตคติที่ดีและความตระหนักในคุณค่าของภาษาไทย 2) กระตุ้นความสนใจและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก 3) พัฒนาทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 4) ส่งเสริมทักษะการพูดที่ชัดเจนและเหมาะสม 5) ฝึกฝนทักษะการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ 6) พัฒนาทักษะการเขียนที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 7) ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองและการแสวงหาความรู้ 8) พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน 9) ส่งเสริมการประยุกต์ใช้ภาษาไทยในชีวิตจริงและการเชื่อมโยงกับศาสตร์อื่น 10) ส่งเสริมการสะท้อนคิดและการประเมินตนเอง

ด้านเนื้อหาวิชา ได้แก่ 1) ความรู้หลักภาษาไทยที่แม่นยำและลึกซึ้ง 2) ความเข้าใจในพัฒนาการของภาษาไทย 3) การตระหนักถึงความหลากหลายทางภาษา 4) ความรู้และความเข้าใจในวรรณคดีและวรรณกรรมไทย 5) การเชื่อมโยงวรรณคดีกับชีวิตและสังคม 6) การส่งเสริมการอ่านและการวิจารณ์วรรณกรรม 7) ความรู้และการประยุกต์ใช้หลักการทางภาษาศาสตร์ 8) ความเข้าใจทฤษฎีการเรียนรู้ภาษาและการวิจัยทางภาษา 9) การบูรณาการเนื้อหากับศาสตร์อื่น ๆ 10) การพัฒนาและใช้สื่อการสอนและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย

ด้านสื่อการเรียนการสอน ได้แก่ 1) ความเข้าใจในประเภทและลักษณะของสื่อ 2) ทักษะการเลือกสื่อที่เหมาะสม 3) การบูรณาการสื่อหลากหลาย 4) ทักษะการออกแบบสื่อที่น่าสนใจ 5) การพัฒนาสื่อที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ 6) ทักษะการสร้างสื่อดิจิทัลพื้นฐาน 7) ทักษะการใช้สื่ออย่างมีประสิทธิภาพ 8) การจัดการสื่ออย่างเป็นระบบ 9) ทักษะการประเมินผลการใช้สื่อ 10) การติดตามและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีใหม่

3. กิจกรรมพัฒนาทักษะการสอน 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เปิดประตูสู่ความหมาย: พัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยด้วยหลักอัตถปฏิสัมภิทา กิจกรรมที่ 2 จุดประกายปัญญา: พัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยด้วยหลักธัมมปฏิสัมภิทา กิจกรรมที่ 3 ถอดรหัสภาษา: พัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยด้วยหลักนิรุตติปฏิสัมภิทา และกิจกรรมที่ 4 จุดประกายไหวพริบ: พัฒนาทักษะการสอนภาษาไทยด้วยหลักปฏิภาณปฏิสัมภิทา

4. การบูรณาการหลักปฏิสัมภิทา 4 ส่งผลให้ผู้สอนภาษาไทยมีความรอบรู้ในเนื้อหา มีความสามารถในการสื่อสารที่ชัดเจนและน่าสนใจ มีความเข้าใจในผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงภาษาไทยกับโลกและชีวิตได้อย่างมีความหมายและมีไหวพริบในการจัดการเรียนการสอน อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถทางภาษาไทยอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งมีปัญญา คุณธรรมและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคม

รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2564). *รายงานการประเมินตนเอง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา 2564. พระนครศรีอยุธยา. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *สื่อและวิธีการสอนภาษาไทยที่ประสบผลสำเร็จ.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ตำรวจงานสำนักงานตำรวจแห่งชาติ.

พจนีย์ หนักทอง. (2561) ผลการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยโดยใช้กลยุทธ์การเขียนเชิงโต้ตอบและแนวสมดุลภาษาที่มีต่อความสามารถในการเขียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (*ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎี).* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วารีรัตน์ แก้วอุไร. *ทักษะการสอน.* สืบค้น 16 พฤษภาคม 2567, จาก https://www.gotoknow.org/posts/ 66246.

สุพัตรา คำโพธิ์. (2560). การศึกษาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาไทยของครูระดับประถมศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไม่ตรงวิชาเอก จังหวัดปทุมธานี (*วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต).* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อดุลย์ วิริยเวชกุล. (2562). *การเรียนรู้ตลอดชีวิต.* กรุงเทพฯ : พริ้นต์โพร.

ISSN: 3056-9834

กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Management Strategies of Homestay Business Affect the Tourists' Decision Making for Choosing the Accommodation in Phachi District Phranakhon Si Ayutthaya Province

Received: October 15, 2025
Revised: December 06, 2025
Accepted: December 15, 2025

ณัฐดนัย กันศิริ[1] และ **กิติมา ทามาลี**[2]
Natdanai Kansiri[1] and **Kitima Tamalee**[2]
(natdanaikansiri46@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ และการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ และ 2. ศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยว รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 400 คน ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามด้านกลยุทธ์ที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.97 และด้านการตัดสินใจเลือกมีค่าความเชื่อมั่น 0.93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์พหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1. กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ และการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และ 2. กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอธิบายได้ร้อยละ 72.5

คำสำคัญ : กลยุทธ์การบริหารจัดการ, ธุรกิจโฮมสเตย์, การตัดสินใจเลือก, การจัดการการท่องเที่ยว, คุณภาพการบริการ

[1,2] คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Faculty of Management Science, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

Abstract

This study aimed to: 1. investigate homestay business management strategies and tourists' decisions to stay in homestays, and 2. examine the management strategies that influence tourists' accommodation decisions. The research employed a quantitative design. The sample consisted of 400 tourists who used homestay services in Phachi District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, selected through accidental sampling. Research instruments included a questionnaire on management strategies (reliability = 0.97) and a questionnaire on decision-making (reliability = 0.93). Data were analyzed using mean, standard deviation, and multiple correlation coefficients. The results revealed that: 1. homestay business management strategies and tourists' decisions to stay were rated at a high level; and 2. management strategies significantly influenced tourists' accommodation decisions at the .05 level, accounting for 72.5 percent of the variance.

Keywords: Management Strategies, Homestay Business, Decision Making, Tourism Management, Service Quality

บทนำ

อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นกลไกสำคัญของเศรษฐกิจโลกและของประเทศไทย โดยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (2561 – 2566) ประเทศไทยมีแนวโน้มการฟื้นตัวของจำนวนนักท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่องหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งภาครัฐประเมินว่าอุตสาหกรรมท่องเที่ยวสร้างรายได้มากกว่า 2.2 ล้านล้านบาทในปี 2566 (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2566) ทำให้การท่องเที่ยวกลายเป็นอุตสาหกรรมหลักที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศ แนวโน้มสำคัญที่เกิดขึ้น คือ ความสนใจของนักท่องเที่ยวต่อประสบการณ์ท้องถิ่นแท้จริง (Authentic Local Experience) ทำให้การท่องเที่ยวแพร่ขยายจากเมืองใหญ่สู่ชุมชน ส่งผลให้แนวคิดการท่องเที่ยวโดยชุมชน (Community-Based Tourism: CBT) ได้รับการขับเคลื่อนอย่างเข้มแข็ง และถูกประกาศเป็นวาระแห่งชาติ (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2564)

มาตรฐานโฮมสเตย์ไทยและความสำคัญต่อการพัฒนาชุมชน เพื่อให้ชุมชนสามารถใช้โฮมสเตย์เป็นเครื่องมือพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ได้จัดทำ ดัชนีชี้วัดมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย (Thailand Homestay Standard) ตั้งแต่ปี 2546 เพื่อยกระดับคุณภาพบริการ ความปลอดภัย ความสะอาดและการอนุรักษ์วัฒนธรรมในพื้นที่ชุมชน ข้อมูลล่าสุดในปี 2566 ระบุว่ามีโฮมสเตย์ได้รับการรับรองมากกว่า 260 แห่ง รวม 1,800 หลังทั่วประเทศ และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กรมการท่องเที่ยว, 2566)

ความสำคัญของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาต่อการท่องเที่ยว โดยพระนครศรีอยุธยาเป็นหนึ่งในจังหวัดท่องเที่ยวหลักของประเทศ มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจำนวนมาก เช่น ตลาดโบราณ พิพิธภัณฑ์ ร้านอาหารท้องถิ่น และศูนย์เรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ เป็นต้น ทำให้จังหวัดมีนักท่องเที่ยวหมุนเวียนอย่างต่อเนื่อง (สรัญญา ศรีทองมาศ, 2564) อย่างไรก็ตาม ที่พักส่วนใหญ่ที่นักท่องเที่ยวเลือกยังคงเป็นโรงแรมหรือรีสอร์ตในเขตเมือง ขณะที่การเลือกใช้บริการโฮมสเตย์ยังอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า แม้ว่าจะมีศักยภาพด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิทัศน์ที่โดดเด่นก็ตาม จึงจำเป็นต้องมีกลยุทธ์การบริหารจัดการโฮมสเตย์ที่เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เลือกพักมากขึ้น

การบริหารจัดการองค์การในศตวรรษที่ 21 มีความซับซ้อนมากขึ้น ทำให้วิธีการบริหารแบบเดิมไม่สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารจึงต้องเลือกใช้เครื่องมือการจัดการสมัยใหม่ที่ช่วยกำหนดทิศทางและสนับสนุนการดำเนินกลยุทธ์ขององค์การให้เกิดผลสูงสุด (ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร, 2564) แนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย คือ McKinsey 7S Model ซึ่งเสนอว่าองค์การจะประสบความสำเร็จได้เมื่อองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ โครงสร้าง (Structure) กลยุทธ์ (Strategy) ทักษะ (Skills) การบริหารงานบุคคล (Staff) รูปแบบในการทางาน (Style) ระบบ (Systems) และค่านิยมร่วม (Shared values)ทำงานสอดประสานกันอย่างเป็นระบบ โมเดลนี้จึงถูกใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาศักยภาพบุคลากรขององค์การ (Waterman, Peters & Phillips, 1980)

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยว กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์และการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการของธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบการธุรกิจโฮมสเตย์ และองค์กรภาครัฐและเอกชนในการส่งเสริมให้เกิดรายได้ที่ยั่งยืนในชุมชน รวมถึงเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและกลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพการให้บริการให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์และการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. เพื่อศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สมมติฐานการวิจัย

กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ออกแบบเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ลักษณะการสำรวจ (Survey Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 400 คน ได้จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการกำหนดตัวอย่างของคอชแรน (Cochran) ที่ระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2560) ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ซึ่งเป็นการสุ่มที่มิได้กำหนดไว้ล่วงหน้าว่ามีใครจะเป็นตัวอย่างบ้าง ดังนั้น เมื่อพบเจอนักท่องเที่ยวคนใดก็เก็บข้อมูลจากคนนั้น จนได้จำนวนแบบสอบถามที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ตอนที่ 2 กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามแนวของลิเคิร์ท (Likert) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ โดยมีเนื้อหาแบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ ด้านกลยุทธ์ จำนวน 5 ข้อ ด้านโครงสร้างองค์การ จำนวน 5 ข้อ ด้านระบบการปฏิบัติงาน จำนวน 5 ข้อ ด้านรูปแบบการบริหาร จำนวน 5 ข้อ ด้านบุคลากร จำนวน 5 ข้อ ด้านทักษะ จำนวน 5 ข้อ และด้านค่านิยมร่วม จำนวน 5 ข้อ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่า IOC เท่ากับ 1.0 จึงสามารถนำไปใช้ได้ทุกข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้มากกว่า 0.7 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

ตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามแนวของลิเคิร์ท (Likert) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ โดยมีเนื้อหาแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักถึงความต้องการ จำนวน 5 ข้อ ด้านการค้นหาข้อมูล จำนวน 5 ข้อ ด้านการประเมินทางเลือก จำนวน 5 ข้อ ด้านการตัดสินใจเข้าพัก จำนวน 5 ข้อ และด้านพฤติกรรมหลังเข้าพัก จำนวน 5 ข้อ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่า IOC เท่ากับ 1.0 จึงสามารถนำไปใช้ได้ทุกข้อและมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้มากกว่า 0.7 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล : ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ พร้อมทั้งแบบสอบถามไปยังผู้ประกอบการโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโฮมสเตย์และดำเนินการเก็บแบบสอบถามด้วยการส่งด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 2 มกราคม - 30 มีนาคม พ.ศ. 2566

การวิเคราะห์ข้อมูล : ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแล้วนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ คือ วิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ และการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และวิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยว โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม

กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านกลยุทธ์	4.28	0.60	มาก
2. ด้านโครงสร้างองค์การ	4.35	0.69	มาก
3. ด้านระบบการปฏิบัติงาน	4.30	0.73	มาก
4. ด้านรูปแบบการบริหาร	4.27	0.78	มาก
5. ด้านบุคลากร	4.36	0.72	มาก
6. ด้านทักษะ	4.31	0.60	มาก
7. ด้านค่านิยมร่วม	4.03	0.73	มาก
ภาพรวม	**4.27**	**0.58**	**มาก**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.27, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านบุคลากร ($\bar{X}$ = 4.36, S.D. = 0.72) รองลงมา คือ ด้านโครงสร้างองค์การ ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = 0.69) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านค่านิยมร่วม ($\bar{X}$ = 4.03, S.D. = 0.73)

ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่า โฮมสเตย์ในอำเภอภาชีมีความเข้มแข็งด้านบุคลากรและการจัดการภายใน ทำให้การให้บริการเป็นระบบและสร้างประสบการณ์ที่ดีแก่นักท่องเที่ยว อย่างไรก็ตาม ด้านค่านิยมร่วมยังไม่ชัดเจนในบางชุมชน ส่งผลให้การทำงานร่วมกันไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร จึงควรพัฒนาแนวทางสร้างค่านิยมร่วมเพื่อยกระดับการบริหารจัดการโฮมสเตย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์การตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม

การตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านการตระหนักถึงความต้องการ	4.31	0.85	มาก
2. ด้านการค้นหาข้อมูล	4.19	0.74	มาก
3. ด้านการประเมินทางเลือก	4.10	0.69	มาก
4. ด้านการตัดสินใจเลือกเข้าพัก	4.32	0.70	มาก
5. ด้านพฤติกรรมหลังเข้าพัก	4.37	0.85	มาก
ภาพรวม	4.26	0.66	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.26, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านพฤติกรรมหลังเข้าพัก ($\overline{X}$ = 4.37, S.D. = 0.85) รองลงมา คือ ด้านการตัดสินใจเลือกเข้าพัก ($\overline{X}$ = 4.32, S.D. = 0.70) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการประเมินทางเลือก ($\overline{X}$ = 4.10, S.D. = 0.69)

ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพสะท้อนว่า นักท่องเที่ยวมีความชัดเจนในการรับรู้ความต้องการและใช้ข้อมูลจากรีวิวหรือประสบการณ์ของผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจ แม้กระบวนการประเมินทางเลือกจะไม่ซับซ้อนมากนัก แต่เมื่อได้รับข้อมูลที่เชื่อถือได้ นักท่องเที่ยวสามารถตัดสินใจเลือกเข้าพักได้อย่างมั่นใจ พฤติกรรมหลังเข้าพักแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจที่สูง ซึ่งส่งผลต่อความตั้งใจในการบอกต่อและการกลับมาใช้บริการอีกครั้ง

3. ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	b	Std. Error	Beta		
ค่าคงที่ (Constant)	0.57	0.14		4.09	0.00*
1. ด้านกลยุทธ์	0.24	0.05	0.22	5.19	0.00*
2. ด้านโครงสร้างองค์การ	0.18	0.05	0.19	3.44	0.00*
3. ด้านระบบการปฏิบัติงาน	0.02	0.06	0.02	0.33	0.74
4. ด้านรูปแบบการบริหาร	0.19	0.04	0.23	4.50	0.00*
5. ด้านบุคลากร	0.25	0.06	0.28	4.49	0.00*
6. ด้านทักษะ	0.09	0.08	0.09	1.11	0.27
7. ด้านค่านิยมร่วม	-0.13	0.04	-0.15	-3.43	0.00*
R = .851[a]	R^2 = .725	Adj. R^2 = .720	F = 147.273	Sig. = .000*	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอธิบายได้ร้อยละ 72.5 (R^2 = .725) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ด้านกลยุทธ์ ด้านโครงสร้างองค์การ

ด้านรูปแบบการบริหาร ด้านบุคลากร และด้านค่านิยมร่วม มีค่า Sig. น้อยกว่าค่านัยสำคัญที่กำหนดไว้ที่ระดับ .05 แสดงว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ด้านกลยุทธ์ ด้านโครงสร้างองค์การ ด้านรูปแบบการบริหาร ด้านบุคลากรและด้านค่านิยมร่วม ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบด้านกลยุทธ์ โครงสร้างองค์การ รูปแบบการบริหารและบุคลากรมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการตัดสินใจของนักท่องเที่ยว เนื่องจากนักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับการจัดการที่เป็นระบบ ความชัดเจนของการให้บริการ และความเป็นมืออาชีพของผู้ให้บริการ ขณะเดียวกัน ค่านิยมร่วมของชุมชนมีผลต่อภาพลักษณ์และความน่าเชื่อถือของโฮมสเตย์ ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติของนักท่องเที่ยวโดยตรง แม้องค์ประกอบบางด้าน เช่น ระบบการปฏิบัติงานและทักษะ เป็นต้นจะไม่ปรากฏผลเชิงสถิติ แต่ข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนว่าด้านดังกล่าวยังคงมีส่วนต่อความรู้สึกมั่นใจและประสบการณ์โดยรวมของนักท่องเที่ยว

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญในการอภิปรายผล ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัยได้ว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านบุคลากร รองลงมา คือ ด้านโครงสร้างองค์การและด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านค่านิยมร่วม ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า จากผลการวิจัยดังกล่าว อาจเนื่องมาจาก ผู้ประกอบการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยาให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการและปรับกลยุทธ์ทางธุรกิจ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวที่กำลังจะกลับมาเที่ยวหลังจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้คลี่คลายลง ผู้ประกอบการโฮมเตย์จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาให้ได้มาตรฐานโฮมเตย์ไทย เพื่อสร้างความเชื่อมั่นกับนักท่องเที่ยว ต้องอาศัยกลยุทธ์การบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริยาพร ปรารถนกุล (2562) เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการบริหาร (7s) กับความสำเร็จของธุรกิจโฮสเทลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยการบริหาร (7s) ของธุรกิจโฮสเทล โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. สรุปผลการวิจัยได้ว่า การตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่พบว่า ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด

คือ ด้านพฤติกรรมหลังเข้าพัก รองลงมา คือ ด้านการตัดสินใจเลือกเข้าพักและด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการประเมินทางเลือก ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า จากผลการวิจัยดังกล่าวอาจเนื่องมาจาก โฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยาสามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี จึงทำให้นักท่องเที่ยวตัดสินใจเลือกเข้าพักโฮมสเตย์ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภัสสร เจียวยี่ (2560) เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมไอรินทร์ บีช ชะอา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า การตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมไอรินทร์ บีช ชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี โดยรวมมีการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก

3. สรุปผลการวิจัยได้ว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ด้านกลยุทธ์ ด้านโครงสร้างองค์การ ด้านรูปแบบการบริหาร ด้านบุคลากร และด้านค่านิยมร่วม โดยร่วมกันพยากรณ์การตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้ร้อยละ 72.5 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า จากผลการวิจัยดังกล่าวอาจเนื่องมาจาก การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ตามแนวคิดของแมคคินซีย์ (McKinsey 7s Model) จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น ช่วยให้มองเห็นหนทางที่เหมาะสมในการนำกลยุทธ์ใหม่ไปใช้ปฏิบัติ สามารถบริหารจัดการได้ง่ายขึ้น ช่วยตรวจสอบผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดและมองเห็นว่าองค์ประกอบใดควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเรื่องใด และช่วยเพิ่มทักษะและสมรรถนะการทำงานของพนักงานด้วย สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลให้นักท่องเที่ยวเกิดการตัดสินใจได้ง่ายขึ้น สนองความต้องการของนักท่องเที่ยวได้มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริยาพร ปรารถนกุล (2562) เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการบริหาร (7s) กับความสำเร็จของธุรกิจโฮสเทลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยการบริหาร (7s) ได้แก่ กลยุทธ์ โครงสร้างองค์การ ระบบการปฏิบัติงาน รูปแบบการบริหาร บุคลากร ทักษะและค่านิยมร่วม มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของธุรกิจโฮสเทล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย พบว่า กลยุทธ์การบริหารจัดการธุรกิจโฮมสเตย์ ด้านบุคลากร (X_5) ด้านกลยุทธ์ (X_1) ด้านรูปแบบการบริหาร (X_4) ด้านโครงสร้างองค์การ (X_2) และด้านค่านิยมร่วม (X_7) ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักของนักท่องเที่ยวในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (Y) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอธิบายได้ร้อยละ 72.5 แสดงในรูปสมการถดถอย ดังนี้

$$Y = 0.57 + 0.25\ X_5 + 0.24\ X_1 + 0.19\ X_4 + 0.18\ X_2 + - 0.13X_7$$

จากสมการนี้ชี้ให้เห็นว่า คุณภาพของบุคลากร กลยุทธ์ที่ชัดเจน รูปแบบการบริหารที่ดี และโครงสร้างองค์การที่เหมาะสม สามารถเพิ่มโอกาสที่นักท่องเที่ยวจะตัดสินใจเลือกเข้าพักได้อย่างมีนัยสำคัญในขณะที่ ด้านค่านิยมร่วม ต้องได้รับการทบทวน เพราะอาจยังไม่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) ควรส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการบริการ การสื่อสารและการจัดการกิจกรรมท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยว

2) ควรพัฒนาโครงสร้างองค์การและรูปแบบการบริหารให้มีความชัดเจนและเป็นระบบ เพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการและเพิ่มความน่าเชื่อถือของโฮมสเตย์

3) ควรเสริมสร้างค่านิยมร่วมของชุมชนเพื่อให้เกิดทิศทางการบริหารจัดการที่เป็นเอกภาพและสอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาเชิงลึกด้วยวิธีการวิจัยแบบผสม เพื่อให้เข้าใจแรงจูงใจ ประสบการณ์และการรับรู้ของนักท่องเที่ยวได้ลึกกว่าการวิเคราะห์เชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว

2) ควรศึกษาพื้นที่ศึกษาในอำเภออื่นหรือจังหวัดอื่นเพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จะช่วยให้เห็นความแตกต่างด้านวัฒนธรรม การจัดการชุมชน และศักยภาพของโฮมสเตย์ในภูมิภาคต่าง ๆ

3) ควรศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนหรือปัจจัยใหม่ที่อาจส่งผลต่อการตัดสินใจ เช่น การรับรู้ความปลอดภัย มาตรฐานสุขอนามัยหลังโควิด-19 คุณภาพสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น หรือความคุ้มค่าของราคา ซึ่งอาจเพิ่มประสิทธิภาพของโมเดลการทำนาย

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานภาครัฐและท้องถิ่นควรจัดอบรมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรโฮมสเตย์อย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับมาตรฐานบริการในชุมชน

2) ควรมีนโยบายส่งเสริมการสร้างค่านิยมร่วมในชุมชน เช่น ความซื่อสัตย์ คุณภาพบริการและการอนุรักษ์วัฒนธรรม เพื่อเสริมสร้างความเป็นเอกภาพในการบริหารจัดการ

3) ควรสนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลด้านการตลาดและการจัดการ เช่น ระบบจองที่พักออนไลน์และแพลตฟอร์มข้อมูลท่องเที่ยว เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงนักท่องเที่ยวและยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขัน

ISSN: 3056-9834

รายการอ้างอิง

กรมการท่องเที่ยว. (2566). *รายงานมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2566). *รายงานสถานการณ์ท่องเที่ยวไทย ปี 2566*. กรุงเทพฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2560). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS*. กรุงเทพฯ : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.

ประภัสสร เจียวยี่. (2560). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมไอรินทร์ บีช ชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี* (ภาคนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ด. เพชรบุรี.

ปริยาพร ปรารถนกุล. (2562). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการบริหาร (7S) กับความสำเร็จของธุรกิจโฮสเทลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.

ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร. (2562). *การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำที่แท้จริง*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

สรัญญา ศรีทองมาศ. (2564, มกราคม–เมษายน). กลยุทธ์การบริหารจัดการเชิงบูรณาการตามแนวคิดแมคคินซีย์ที่ส่งผลต่อการรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย กรณีศึกษา: โฮมสเตย์เกาะเกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, *15*(1), 152–164.

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน). (2564). *การท่องเที่ยวหรืออุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่คิด*. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2565, จาก https://www.tatreviewmagazine.com/article/community-based-tourism/

Waterman, R. H., Peters, T. J., & Phillips, J. R. (1980). Structure is not organization. *Business Horizons, 23*(3), 14–26.

ISSN: 3056-9834

รูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Model for Developing Political Participation of Inhabitants in Nonthaburi Province Based on Buddhist Psychology

Received: September 04, 2025
Revised: September 18, 2025
Accepted: October 07, 2025

ศศิภา แก้วหนู[1] และ **มั่น เสือสูงเนิน**[2]
Sasipa Kaewnoo[1] and Man Suesungnoen[2]
(raybusinessgroups@hotmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน และ 3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 19 คน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน การเลือกตัวอย่างใช้วิธีเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาด้วยเทคนิค 6'c Technic Analysis ร่วมกับ Matrix Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัจจุบันของการมีส่วนร่วมทางการเมืองในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี มีการพัฒนาในด้านการเลือกตั้งและการใช้เทคโนโลยี แต่ยังมีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงข้อมูลและความเข้าใจกระบวนการ ปัญหาหลักคือความรู้ทางการเมืองไม่ทั่วถึง การขาดความเชื่อมั่นในระบบและอุปสรรคทางเศรษฐกิจสังคม ความต้องการคือการส่งเสริมองค์ความรู้ การเปิดพื้นที่การมีส่วนร่วมที่หลากหลายและการพัฒนาระบบการเมืองที่โปร่งใส

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

2. หลักพุทธจิตวิทยาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมทางการเมือง ได้แก่ การสร้างความเชื่อมั่นในระบบ การเสริมสร้างสังคมเอกภาพ การส่งเสริมความร่วมมือ และการสนับสนุนจากภาครัฐและประชาชน 3. รูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมือง ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ได้พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก คือ การเสริมสร้างจิตสำนึกและคุณธรรม การทำงานร่วมกันเพื่อส่วนรวม การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง การลดความขัดแย้ง การพัฒนาอย่างยั่งยืนและสงบสุขและการสร้างความร่วมมือระหว่างประชาชนกับภาครัฐ

คำสำคัญ : การมีส่วนร่วมทางการเมือง, พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาท้องถิ่น, จิตสำนึก, คุณธรรม

Abstract

This research aimed to: 1. study and analyze the current conditions, problems, and needs for developing political participation among citizens in Nonthaburi Province; 2. examine the principles of Buddhist psychology that can be applied to enhance citizens' political participation processes; and 3. develop and propose a model for promoting political participation among citizens in Nonthaburi Province based on Buddhist psychological approaches. The study employed a qualitative research design. Data were collected through in-depth interviews with 19 key informants and focus group discussions with 9 experts. Participants were selected using purposive sampling according to predetermined criteria, and data were analyzed using content analysis with the 6'C Technique Analysis in conjunction with Matrix Analysis.

The research findings revealed that: 1. The current state of political participation in Bang Bua Thong District, Nonthaburi Province, shows progress in terms of electoral activities and the use of technology; however, limitations remain regarding access to information and understanding of political processes. The major problems include insufficient political knowledge, lack of trust in the political system, and socio-economic barriers. The primary needs involve promoting political literacy, providing diverse participatory spaces, and developing a transparent political system. 2. The principles of Buddhist psychology applicable to the development of political participation processes

include fostering confidence in the system, strengthening social cohesion, encouraging cooperation, and ensuring mutual support from both government and citizens. 3. The proposed model for developing political participation based on Buddhist psychology comprises six key components: cultivating awareness and morality, working collaboratively for the common good, respecting differing opinions, reducing conflicts, promoting sustainable and peaceful development, and fostering cooperation between citizens and government agencies.

Keywords: Political Participation, Buddhist Psychology, Local Development, Consciousness, Morality

บทนำ

ประเทศไทยปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ซึ่งยืนยันให้ประชาชนเป็นเจ้าของอำนาจอธิปไตยผ่านรัฐธรรมนูญทั้งหมด 20 ฉบับ อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติประชาชนไม่มีส่วนร่วมในการใช้อำนาจอธิปไตยอย่างเต็มที่ (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, 2560) แม้รัฐธรรมนูญฉบับปัจจุบันจะระบุแนวนโยบายการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างชัดเจนในหมวด 5 ส่วนที่ 10 ครอบคลุม 5 ประการสำคัญ แต่ยังคงพบปัญหาความไม่สอดคล้องระหว่างหลักการทางกฎหมายและการปฏิบัติจริง

งานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นความซับซ้อนของปัญหาดังกล่าว ดนัย ปัญจพิทยากุล (2558) พบว่า ความไม่โปร่งใสและข้อจำกัดทางโครงสร้างการปกครองท้องถิ่นเป็นอุปสรรคหลัก ขณะที่ จิรนันท์ พวงแก้ว (2562) ระบุว่า การมีส่วนร่วมถูกจำกัดจากปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ทิวากร แสร์สุวรรณ (2565) เสนอว่า การมีส่วนร่วมจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีกลไกส่งเสริมการศึกษาทางการเมืองและสร้างความตระหนักถึงสิทธิของประชาชน

สถานการณ์ปัญหาปรากฏชัดเจนในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งขยายตัวทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว แต่ประชาชนยังไม่มีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองอย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลสถิติการเลือกตั้งปี 2562 แสดงอัตราการใช้สิทธิเพียงร้อยละ 60 ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยประเทศ (คณะกรรมการการเลือกตั้ง, 2562) วีระศักดิ์ จินารัตน์ (2567) ระบุว่า ปัญหาเกิดจากการขาดการศึกษาและความเข้าใจในกระบวนการทางการเมือง

ปัญหาการมีส่วนร่วมทางการเมืองมีความซับซ้อนเกินกว่าจะแก้ไขด้วยแนวทางดั้งเดิม การแสวงหาแนวทางใหม่ที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยจึงเป็นสิ่งจำเป็น การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลัก

และมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตคนไทยมาอย่างยาวนาน กรวิชญ์ บุญมี(2567) พบว่าการใช้หลักพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 และหลักไตรสิกขา เป็นเครื่องมือมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างมีคุณภาพ

การนำแนวคิดทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ก็ได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพ ศึกษาการใช้หลักจิตวิทยาสร้างแรงจูงใจ พบว่า เทคนิคจิตวิทยาสังคม เช่น การเสริมสร้างความเป็นเจ้าของและความผูกพันต่อชุมชน เป็นต้น สามารถกระตุ้นให้ประชาชนมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมมากขึ้น การบูรณาการหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเป็น "พุทธจิตวิทยา" จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูง สุพัตรา ศรีบุญเรือง (2563) พบว่า หลักพุทธธรรม เช่น การเจริญสติและเมตตาภาวนา เป็นต้น ช่วยให้ประชาชนเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้มีการศึกษาการมีส่วนร่วมทางการเมืองจำนวนมากและมีงานวิจัยที่นำหลักพุทธธรรมหรือจิตวิทยามาประยุกต์ใช้แยกกัน แต่ยังไม่พบการศึกษาที่นำพุทธจิตวิทยามาใช้เป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษาการมีส่วนร่วมทางการเมืองในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะในพื้นที่เฉพาะเจาะจงอย่างอำเภอบางบัวทอง งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นปัจจัยภายนอก เช่น โครงสร้างทางการเมือง กฎหมาย หรือนโยบายของรัฐ เป็นต้น แต่ขาดการศึกษาปัจจัยภายในของปัจเจกบุคคล การศึกษาที่ผสมผสานหลักสาราณียธรรม 6 กับแนวคิดของมาสโลว์ยังเป็นเรื่องใหม่ แม้ กาญจนา อัศวพงษ์ (2561) จะศึกษา "การใช้หลักสาราณียธรรมในการพัฒนาสังคมไทย" แต่ยังไม่เชื่อมโยงกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างเป็นระบบ

การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญในการเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการ โดยนำหลักสาราณียธรรม 6 ซึ่งประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การทำงานร่วมกัน ความไม่เบียดเบียน ความเคารพในกันและกันและการเห็นประโยชน์ส่วนรวม มาผสานกับแนวคิดของมาสโลว์ว่าด้วยลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเชื่อมโยงคุณค่าทางจิตใจและความต้องการทางสังคม ผลที่คาดว่าจะได้รับจะเป็นประโยชน์ทั้งด้านทฤษฎีในการสร้างองค์ความรู้ใหม่และด้านปฏิบัติในการพัฒนากลไกส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อการเสริมสร้างประชาธิปไตยในระดับรากหญ้าและการพัฒนาสังคมไทยอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

2. เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนากระบวนการการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน

3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "รูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา" เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากเอกสาร เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา

การวิจัยมี 2 ขั้นตอน **ขั้นตอนที่ 1** สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 คน แบ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญพุทธจิตวิทยา 6 คน ผู้เชี่ยวชาญพระพุทธศาสนา จำนวน 6 คน และผู้เชี่ยวชาญการเมืองท้องถิ่น จำนวน 7 คน เก็บข้อมูลเรื่องสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการ หลักพุทธจิตวิทยาและรูปแบบที่เหมาะสม **ขั้นตอนที่ 2** สนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน (กลุ่มละ 3 คน) เพื่อประเมินคุณภาพรูปแบบ การเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีเจาะจงตามเกณฑ์ คือ มีปริญญาเอกหรือตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป ประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป และได้รับการยอมรับทางวิชาการ

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างและแนวคำถามสนทนากลุ่ม พัฒนาจากการศึกษาเอกสารและกรอบแนวคิดการประยุกต์พุทธจิตวิทยา ตรวจสอบคุณภาพโดยอาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน ในด้านความถูกต้องเหมาะสม ชัดเจน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และครอบคลุมเนื้อหา

การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ เริ่มด้วยการประสานงาน ส่งหนังสือแนะนำตัว และส่งแบบสัมภาษณ์ล่วงหน้า สัมภาษณ์เชิงลึกใช้เวลาเฉลี่ยน 60-90 นาที บันทึกเสียงและจดบันทึก ถอดความทันที สนทนากลุ่มใช้เวลาเฉลี่ย 120-150 นาที ผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยการสนทนา วิเคราะห์ข้อมูลด้วย 3 วิธี คือ การวิเคราะห์เนื้อหาโดยจำแนกหน่วยความหมายเข้าสู่หมวดหมู่และรหัส การวิเคราะห์สนทนากลุ่มด้วย Logical Matrix Technic และการวิเคราะห์ด้วยเทคนิค 6'c (Context, Content, Concern, Change, Challenge, Conclusion) ร่วมกับ Matrix Analysis เพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบสมบูรณ์

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยหมายเลข ว.106/2568 วันที่ 9 เมษายน 2568 โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การรักษาความลับแก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เข้าร่วมด้วยความสมัครใจและมีสิทธิถอนตัวได้ตลอดเวลาหากมีเหตุไม่สะดวกใจ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลการศึกษาวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการที่จำเป็นในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพปัจจุบันของการมีส่วนร่วมทางการเมืองมีความก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ยังคงเผชิญกับปัญหาและข้อจำกัดที่สำคัญต่าง ๆ

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน พบว่าประชาชนในพื้นที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองในระดับที่น่าพอใจ โดยเฉพาะในด้านการเลือกตั้งซึ่งมีอัตราการเข้าร่วมค่อนข้างสูง และการเข้าร่วมงานประชุมสาธารณะที่ได้รับความสนใจจากประชาชนอย่างต่อเนื่อง การใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางสำคัญในการเข้าถึงข้อมูลและแสดงความคิดเห็นทางการเมือง โดยแพลตฟอร์มอย่าง Facebook, Line และ Twitter กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วม อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดในด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทางการเมืองที่ซับซ้อน โดยประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเลือกตั้ง แต่ยังขาดความเข้าใจในกระบวนการที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การทำงานของรัฐสภา การดำเนินนโยบายสาธารณะ และกลไกการตรวจสอบของท้องถิ่น เป็นต้น

ปัญหาที่พบจากการวิจัยสามารถจำแนกออกเป็นสี่ประเด็นหลัก ประเด็นแรก คือ ปัญหาด้านการศึกษาและการรับรู้เกี่ยวกับการเมือง ซึ่งประชาชนจำนวนมากยังขาดความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ทางการเมือง ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่สำคัญหรือมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประเด็นที่สอง คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งประชาชนที่มีรายได้น้อยและภาระทางเศรษฐกิจต้องให้ความสำคัญกับการหาเลี้ยงชีพมากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมือง ประเด็นที่สาม คือ ปัญหาการขาดความเชื่อมั่นในระบบการเมือง ซึ่งเกิดจากการขาดความโปร่งใสในการทำงานของนักการเมืองท้องถิ่น การทุจริต และความรู้สึกว่าความคิดเห็นของประชาชนไม่ได้รับการพิจารณาอย่างจริงจัง ประเด็นสุดท้ายคือปัญหาการมีส่วนร่วมของกลุ่มชนที่ถูกมองข้าม เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้มีรายได้น้อยและประชาชนในชุมชนที่ย้ายถิ่น เป็นต้น ซึ่งมักไม่ได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองอย่างเพียงพอ

ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองประกอบด้วยสี่องค์ประกอบหลัก องค์ประกอบแรกคือการพัฒนาทักษะและความรู้ทางการเมืองสำหรับประชาชน ซึ่งจำเป็นต้องมีการจัดกิจกรรมการศึกษาและอบรมที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับบริบทของแต่ละชุมชน องค์ประกอบที่สองคือการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการมีส่วนร่วมผ่านช่องทางต่างๆ ทั้งการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและการจัดเวทีประชาคมในพื้นที่ องค์ประกอบที่สามคือการพัฒนากระบวนการที่โปร่งใสและยุติธรรมในระบบการเมืองท้องถิ่น ซึ่งต้องมีการเปิดเผยข้อมูล การมีระบบตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพ และการสร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชน องค์ประกอบสุดท้ายคือการสร้างความเชื่อมั่นในรัฐบาลและนักการเมืองท้องถิ่น ซึ่งต้องอาศัยการทำงานที่โปร่งใส การตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนอย่างจริงจัง และการสร้างช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักการเมืองท้องถิ่น ได้ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาการมีส่วนร่วมที่ครอบคลุมหลายมิติ ได้แก่ การจัดกิจกรรมอบรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ทางการเมือง การส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์ในการเผยแพร่ข้อมูล การจัดกิจกรรมพบปะสาธารณะ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในระดับท้องถิ่นผ่านคณะกรรมการต่าง ๆ การสร้างช่องทางการแสดงความคิดเห็นทั้งออนไลน์และออฟไลน์ และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนตั้งแต่ระดับโรงเรียน

การศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนต้องอาศัยแนวทางแบบบูรณาการที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในหลายมิติพร้อมกัน ทั้งการพัฒนาความรู้ การปรับปรุงระบบการสื่อสาร การสร้างความโปร่งใส และการเสริมสร้างความเชื่อมั่น เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมที่มีคุณภาพ ครอบคลุมและยั่งยืนในระดับท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของประชาธิปไตยที่เข้มแข็งในระยะยาว

2. ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนากระบวนการการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน พบว่า การใช้หลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผสานสาราณียธรรม 6 กับทฤษฎีมาสโลว์ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักการเมืองท้องถิ่น ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ การเพิ่มการเข้าถึงและการมีส่วนร่วมต้องสร้างบรรยากาศที่ประชาชนรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมผ่านการใช้ความจริงใจและการเคารพ พร้อมตอบสนองความต้องการพื้นฐานตามมาสโลว์ การสร้างความเชื่อมั่นในระบบการเมืองเกิดจากความโปร่งใสและการปฏิบัติด้วยคุณธรรม ควบคู่กับการให้บริการสาธารณะที่ตอบสนองความมั่นคงของประชาชน การสร้างเอกภาพในสังคมต้องยอมรับความแตกต่างและสร้างความร่วมมือผ่านการตอบสนองความต้องการด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ISSN: 3056-9834

การเสริมสร้างความภูมิใจและการยอมรับจะกระตุ้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความกระตือรือร้น การสร้างผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม เช่น การปรับปรุงสาธารณูปโภคจะสร้างความเชื่อมั่นในคุณค่าของการมีส่วนร่วม และการส่งเสริมความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นรากฐานของการเมืองที่ยั่งยืน

การวิจัยสรุปว่าการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่มีประสิทธิภาพต้องใช้ทั้งหลักคุณธรรมจากสาราณียธรรม 6 และการเข้าใจแรงจูงใจของมนุษย์จากทฤษฎีมาสโลว์ เมื่อสองมิตินี้ทำงานร่วมกันจะสร้างกรอบการทำงานที่ครอบคลุมทั้งด้านคุณธรรมและจิตวิทยา ทำให้การมีส่วนร่วมทางการเมืองเกิดขึ้นอย่างแท้จริงและยั่งยืน

3. การพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองตามแนวพุทธจิตวิทยาควรเน้นการเสริมสร้างจิตสำนึกที่มีคุณธรรมในตัวประชาชน ผ่านการฝึกฝนจิตใจให้มีสติ เมตตาและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การมีส่วนร่วมในลักษณะนี้ไม่ใช่เพียงการออกเสียงเลือกตั้งหรือเข้าร่วมประชุม แต่หมายถึงการที่ประชาชนตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะผู้ร่วมสร้างและขับเคลื่อนชุมชน โดยยึดหลักการทำงานร่วมกันอย่างสันติ การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

แนวทางนี้ ยังเน้นการสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในชุมชนผ่านการพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา ความอดทนและการเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานร่วมกันในการพัฒนาท้องถิ่น นอกจากนี้ การเสริมสร้างความภูมิใจในท้องถิ่นและการยอมรับในตนเองและผู้อื่นก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะกระตุ้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง

การศึกษาชี้ให้เห็นว่า การใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาการเมืองท้องถิ่นจะช่วยสร้างผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ทั้งในแง่การลดความขัดแย้ง การเพิ่มความโปร่งใสในการบริหารงาน และการสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและยั่งยืน โดยเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประชาชนและภาครัฐผ่านการฝึกฝนจิตใจและการสื่อสารที่มีคุณภาพ

ผลการวิจัยได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาที่บูรณาการสภาพปัจจุบันและปัญหาในท้องถิ่น หลักสาราณียธรรม 6 และทฤษฎีมาสโลว์เข้าด้วยกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานไปจนถึงการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญ ทั้งนี้ รูปแบบดังกล่าวได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คนผ่านการสนทนากลุ่ม ซึ่งให้ข้อเสนอแนะที่สำคัญในการปรับปรุงให้รูปแบบมีความเหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทของจังหวัดนนทบุรี

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการที่จำเป็นในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพปัจจุบันของการมีส่วนร่วมทางการเมืองในพื้นที่ศึกษามีแนวโน้มพัฒนาในเชิงบวก โดยเฉพาะในด้านการเลือกตั้ง การใช้เทคโนโลยี และการแสดงออกผ่านเวทีสาธารณะ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิติยา นาคะโค (2564) ที่พบว่าประชาชนในเขตนนทบุรีมีความตระหนักและความสนใจในเรื่องการเมืองสูง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองและการใช้เทคโนโลยีในการเข้าถึงข้อมูลทางการเมืองมากขึ้น การพัฒนานี้แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีความตื่นตัวและให้ความสำคัญกับการติดตามข่าวสารและการเข้าร่วมกระบวนการทางการเมืองมากขึ้นกว่าในอดีต

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยยังเผยให้เห็นปัญหาสำคัญที่ยังคงเป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างเต็มรูปแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่และผู้มีรายได้น้อย ซึ่งประสบปัญหาการขาดความรู้ทางการเมืองที่ไม่ทั่วถึง การขาดความเชื่อมั่นในระบบการเมือง และอุปสรรคด้านเศรษฐกิจและสังคม การค้นพบนี้สอดคล้องอย่างชัดเจนกับงานวิจัยของ Judith S. Becker และ Sabine S. Wacker (2023) ที่ระบุว่า คนหนุ่มสาวเผชิญกับอุปสรรคทางกฎหมายและโครงสร้างที่จำกัดการเข้าถึงข้อมูลทางการเมือง รวมถึงข้อจำกัดด้านการศึกษาและทรัพยากรที่ทำให้การมีส่วนร่วมในกระบวนการประชาธิปไตยไม่เต็มศักยภาพ ความสอดคล้องนี้ชี้ให้เห็นว่าปัญหาดังกล่าวไม่ใช่เฉพาะในบริบทของประเทศไทย แต่เป็นประเด็นที่พบได้ในหลายสังคม

ความต้องการในการพัฒนาที่ผลการวิจัยชี้ให้เห็น ได้แก่ การส่งเสริมองค์ความรู้ทางการเมือง การเปิดพื้นที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างหลากหลาย และการพัฒนาระบบการเมืองที่โปร่งใสและยุติธรรม สิ่งเหล่านี้สะท้อนความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่ยั่งยืน โดยเฉพาะการเน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้สื่อออนไลน์และแพลตฟอร์มเทคโนโลยีในการเผยแพร่ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทั้งสองที่อ้างถึงบทบาทของโซเชียลมีเดียในการเพิ่มการมีส่วนร่วมและสร้างชุมชนออนไลน์ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้มีจุดเด่นในการเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาในระดับปัจเจกบุคคลและการปฏิรูปในระดับระบบ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยอื่นที่มักมุ่งเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

สิ่งที่น่าสนใจจากผลการวิจัยนี้คือการเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของการมีส่วนร่วมทางการเมือง โดยเฉพาะการเสริมสร้างจิตสำนึกและคุณธรรมและการเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง ที่สะท้อนผ่านการใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคม การเชื่อมโยงนี้แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมทางการเมืองไม่ใช่เพียงการกระทำเดี่ยว ๆ แต่เป็นกระบวนการ

ที่ซับซ้อนที่ต้องการการพัฒนาในหลายมิติพร้อมกัน ทั้งนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงโอกาสทางการเมือง ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องการการแก้ไขอย่างเป็นระบบและครอบคลุม เพื่อให้การมีส่วนร่วมทางการเมืองในจังหวัดนนทบุรีสามารถเติบโตอย่างยั่งยืนและครอบคลุมทุกกลุ่มในสังคม

2. ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนากระบวนการการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน พบว่า การค้นพบที่สำคัญใน 6 กระบวนการหลัก ได้แก่ การสร้างความเชื่อมั่นในระบบการเมือง การช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีเอกภาพและความร่วมมือ การเสริมสร้างความรู้สึกภูมิใจและการยอมรับในสังคม การเพิ่มความสำเร็จและผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม การส่งเสริมการร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและภาคประชาชน ผลการวิจัยเน้นย้ำว่าการสร้างความเชื่อมั่นในระบบการเมืองที่เป็นธรรมและโปร่งใสเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลและมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึง พร้อมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนเห็นถึงความสำคัญของการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐและประชาชนเพื่อเสริมสร้างสังคมที่มีเอกภาพ

ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องอย่างชัดเจนกับงานวิจัยของ ยุภาพร พรสมิทธิ์ (2562) ที่ศึกษาเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของชาวกรุงเทพมหานคร" พบว่า รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของชาวกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.98 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองด้านที่มากที่สุด คือ การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 รองลงมา คือ การมีส่วนร่วมในการรับประโยชน์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 การมีส่วนร่วมในการวางแผน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 และน้อยที่สุด คือ การมีส่วนร่วมในการติดตามตรวจสอบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57

3. การพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการทางการเมืองท้องถิ่นสามารถสร้างผลลัพธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การเสริมสร้างจิตสำนึกและคุณธรรม การทำงานร่วมกันเพื่อส่วนรวม การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง การลดความขัดแย้ง การพัฒนาอย่างยั่งยืนและสงบสุข และความร่วมมือระหว่างประชาชนและภาครัฐ องค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกันในลักษณะของระบบครบวงจรที่เริ่มต้นจากการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมของปัจเจกบุคคล ขยายไปสู่การสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในระดับชุมชน และบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการสร้างสังคมที่สงบสุขและยั่งยืน

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จของรูปแบบการพัฒนานี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางการเมืองหรือการใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของประชาชนในระดับลึก การที่รูปแบบนี้สามารถลดความขัดแย้งและสร้างความสามัคคีในชุมชนได้นั้นเป็นผลมาจากการที่ประชาชนได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การเคารพผู้อื่น และการมองเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาที่ได้รับการประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ในบริบทการเมืองท้องถิ่น การที่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการสร้างการเมืองที่โปร่งใส ยุติธรรม และมีความร่วมมือที่ดีจากทุกภาคส่วนนั้น เป็นการยืนยันว่า แนวทางพุทธจิตวิทยาสามารถเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาทางการเมืองและสังคมในปัจจุบัน

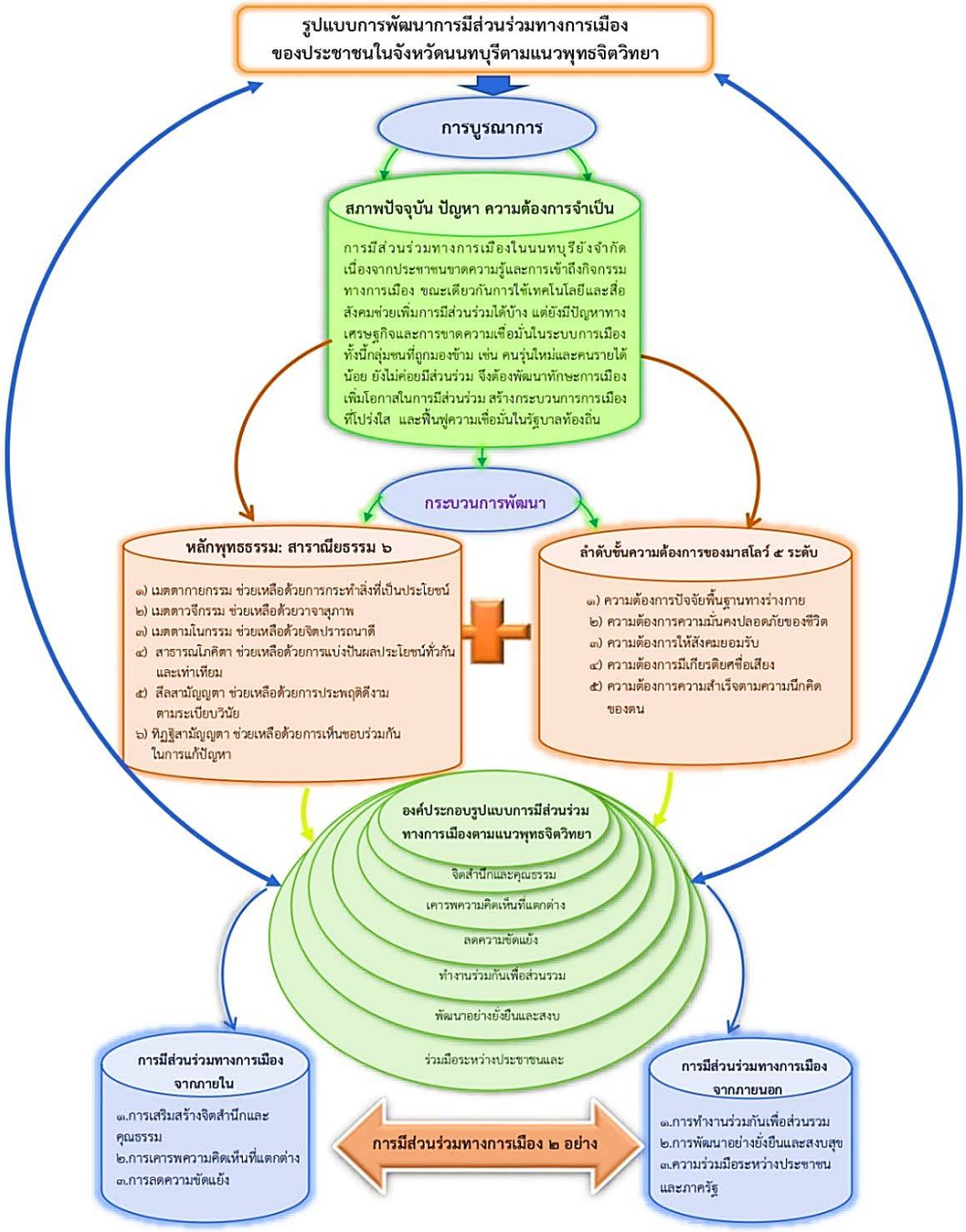
องค์ความรู้จากการวิจัย

ตามการวิเคราะห์การพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในจังหวัดนนทบุรีตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า สามารถสร้างรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า "BP-PP Model" (Buddhist Psychology-Based Political Participation Model) ซึ่งบูรณาการระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 และทฤษฎีมาสโลว์ เพื่อตอบสนองปัญหาปัจจุบันอย่างเป็นระบบได้ โดยรูปแบบ BP-PP Model ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก แบ่งเป็น 2 มิติ คือ การมีส่วนร่วมจากภายใน (องค์ประกอบที่ 1-3) และการมีส่วนร่วมจากภายนอก (องค์ประกอบที่ 4-6) โดยมีรายละเอียดดังนี้

การมีส่วนร่วมจากภายใน ได้แก่ 1) การเสริมสร้างจิตสำนึกและคุณธรรม ซึ่งเป็นรากฐานที่เน้นการให้ความรู้ด้านสิทธิหน้าที่และส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม 2) การทำงานร่วมกันเพื่อส่วนรวม ผ่านการจัดเวทีสาธารณะและการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วม 3) การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

การมีส่วนร่วมจากภายนอก ได้แก่ 4) การลดความขัดแย้ง ผ่านการสร้างช่องทางสื่อสารที่เปิดกว้างและเท่าเทียม 5) การพัฒนาอย่างยั่งยืนและสงบสุข ที่ครอบคลุมความเสมอภาคทางสังคม ความยุติธรรมและการดูแลสิ่งแวดล้อม 6) ความร่วมมือระหว่างประชาชนและภาครัฐ โดยสร้างความโปร่งใสและการตอบสนองต่อความต้องการอย่างจริงใจ

รูปแบบ BP-PP Model นี้เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการแก้ไขปัญหาการมีส่วนร่วมทางการเมือง โดยมุ่งสร้างสังคมที่สงบสุข ยุติธรรมและมีการพัฒนาอย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง



รูปภาพที่ 2 ภาพแสดงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ควรมีการจัดตั้ง แพลตฟอร์มออนไลน์และโครงการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะทางการเมืองให้กับประชาชนทุกกลุ่ม นอกจากนี้ ควรจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงประชาชนกับผู้แทนทางการเมืองและส่งเสริมให้เยาวชนมีส่วนร่วมมากขึ้น รวมถึง การจัดเวิร์กช็อปเพื่อนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ผลกระทบของสื่อออนไลน์ ต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชน ประเมินผลของโครงการฝึกอบรม ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ ศึกษาแนวทางการพัฒนาความร่วมมือ ระหว่างประชาชนและภาครัฐ และวิจัยเชิงลึกถึงแรงจูงใจและอุปสรรคในการมีส่วนร่วมของเยาวชน รวมถึง ผลกระทบของการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการลดความขัดแย้งในสังคม

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลและสื่อสารกับผู้แทนได้อย่างสะดวก โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและผู้มีรายได้น้อย รวมถึง นำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ในการลดความขัดแย้งและส่งเสริมความร่วมมือเพื่อให้การเมืองท้องถิ่นมีความโปร่งใส ยุติธรรมและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

กรวิชญ์ บุญมี. (2567). การใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาประชาธิปไตยในสังคมไทย. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*, 9(4), 76-85.

ธิติวุฒิ หมั่นมี. (2567). การมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในเขตนนทบุรี. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์,* 7(5), 192-203.

ทิวากร แสร์สุวรรณ. (2565). การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างความตระหนักรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันการทุจริตเชิงนโยบาย. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์.* 5(1), 99-112.

พระสร้อยทอง ปญฺญาวุโธ. (2562). การพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในเขตตำบลเมืองเตา อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิชาการรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์, 1*(3), 9-22.

ยุภาพร พรสมิทธิ์. (2562). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของชาวกรุงเทพมหานคร* (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วีระศักดิ์ จินารัตน์. (2567). ผลกระทบของการใช้สื่อสังคมที่มีผลต่อความรอบรู้ทางการเมืองและการมีส่วนร่วมทางการเมืองของกลุ่มคนเจเนอเรชั่น Y และ Z ในประเทศไทย. *วารสารศิลปการจัดการ*, *8*(2), 547-563.

สุพัตรา ศรีบุญเรือง. (2563). *การประยุกต์ใช้จิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนมีส่วนร่วมทางการเมือง.* เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ผลการศึกษาแรงจูงใจต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นของนักศึกษาวิชาชีพครู

Motivation Study in the E-Book Creation Based on Local Wisdom Content by Preservice Teachers

Received: November 10, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 15, 2025

พจนารถ นุกูลคาม[1] และ **บุษราคัม อินทสุก**[2]
Pojjanart Nukulkham[1] and **Busarakham Intasuk**[2]
(pojjanart @northern.ac.th and busarakham.in@northern.ac.th)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นของนักศึกษาวิชาชีพครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 72 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้การสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งได้รับการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาทั้งฉบับอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33) และแบบประเมินแรงจูงใจภายในและภายนอกของนักศึกษาต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าและคำถามปลายเปิด โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถาม (IOC) เท่ากับ 0.83 และ 0.75 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจภายในและภายนอกของนักศึกษาต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.57, S.D. = 0.48) และเมื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจ พบว่า แรงจูงใจภายในของนักศึกษาสูงกว่าแรงจูงใจภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สามารถส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกของ

[1, 2] คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น, จังหวัดตาก
Faculty of Education, Northern College, Tak Province

ISSN: 3056-9834

ผู้เรียน ช่วยให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่กำหนด อีกทั้งยังส่งเสริมทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลและการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : หนังสืออิเล็กทรอนิกส์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, แรงจูงใจภายใน, แรงจูงใจภายนอก

Abstract

This research article aimed to examine and compare preservice teachers' motivation toward creating electronic books based on local wisdom content. The participants consisted of 72 second-year students enrolled in the Graduate Diploma in Teaching Profession Program at Northern College during the first semester of the 2025 academic year. The participants were selected through purposive sampling, with the criterion that they were enrolled in the teaching practicum course. This study employed a mixed-method research design. The research instruments included a lesson plan for e-book creation, which demonstrated a high level of content validity with an overall mean score of 4.33, and a motivation assessment measuring students' intrinsic and extrinsic motivation toward creating electronic books on local wisdom content. The motivation assessment comprised a rating-scale questionnaire and open-ended questions. The Index of Item–Objective Congruence (IOC) yielded validity scores of 0.83 for the questionnaire and 0.75 for the open-ended questions. Data were analyzed using mean, standard deviation, and paired-samples t-test.

The findings revealed that the overall levels of intrinsic and extrinsic motivation toward e-book creation were at the highest level ($\overline{X}$ = 4.57, S.D. = 0.48). The comparison results indicated that intrinsic motivation was significantly higher than extrinsic motivation at the .05 level. These findings suggest that learning activities involving electronic book creation effectively enhance both intrinsic and extrinsic learning motivation. Furthermore, such activities support students in achieving learning objectives while promoting digital literacy skills and self-directed learning through independent inquiry.

Keywords: Electronic Books, Local Wisdom, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation

ISSN: 3056-9834

บทนำ

ในยุคการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีดิจิทัล การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาได้ปรับรูปแบบให้สอดคล้องกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 โดยกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการพัฒนาครูผู้สอนให้มีทักษะและสมรรถนะเทคโนโลยีตามกรอบสมรรถนะดิจิทัล พัฒนาครูให้มีความพร้อมและด้านวิชาการและทักษะการจัดการเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมในการจัดการศึกษาในโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนไป โดยต้องสวมบทบาทนักประดิษฐ์ นักบูรณาการที่เข้าใจเทคโนโลยีและเป็นนักพัฒนา การจัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเสริมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ (แสงสุรีย์ ทองขาวและคณะ, 2566) การพัฒนาครูไทยให้มีประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคโนโลยีจึงควรเตรียมความพร้อม 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเป็นนักศึกษาครู ระยะปฏิบัติการสอนในขณะเป็นนักศึกษาและระยะปฏิบัติการสอนหลังสำเร็จการศึกษา (รักษิต สุทธิพงษ์, 2560)

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูให้มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะการสื่อสารการใช้เทคโนโลยีและสามารถผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แนวทางหนึ่งในการพัฒนาผู้สอนในศตวรรษที่ 21 คือ การบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของครู ตามกรอบแนวคิดการจัดการเรียนการสอน TPACK (Technological Pedagogical and Content Knowledge Framework) เป็นพื้นฐานการจัดการเรียนการสอนที่นำเทคโนโลยีมาใช้ในห้องเรียน ประกอบด้วยความรู้ในศาสตร์การสอนและความรู้ในด้านเนื้อหาสาระ ครูจึงต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการในการออกแบบการสอนและระเบียบวิธีการต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความสามารถ ความสนใจ และวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน สมรรถนะด้านเทคโนโลยีของครูจึงประกอบด้วยความรู้ ทักษะและเจตคติ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ (กุสลวัฒน์ คงประดิษฐ์, 2562) เป็นครูในฐานะที่เป็นนักออกแบบและเกิดกระบวนการเรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบสื่อการเรียนรู้ด้วยระบบออนไลน์ (Baran et al., 2011)

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่งที่ได้รับความสนใจและผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมให้นักศึกษาวิชาชีพครูสร้างบทเรียนโดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และสร้างแรงจูงใจแก่นักศึกษาวิชาชีพครูในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการสืบเสาะแสวงหาข้อมูลและก่อให้เกิด

การเรียนรู้แบบผสมผสานและการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ยังเป็นการเชื่อมโยงความรู้ในเชิงลึกแก่ผู้เรียนในการสร้างงาน (Sun & Pan, 2021) สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มสร้างสรรค์การเรียนรู้ (Constructivist) ซึ่งเน้นถึงการเรียนรู้เกิดจากการสร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการดูดซึมประสบการณ์ใหม่เข้าสู่ความรู้และประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ (จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย, 2565)

การสร้างองค์ความรู้ด้วยการสร้างผลงานของผู้เรียนเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดพลังและควบคุมเส้นทางการเรียนรู้ของตนเองได้มากขึ้นเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการสร้างผลงานที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง (Cetin-Dinder, 2016; Allen, 2022; Muin, 2025) นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความมุ่งมั่น พากเพียรในการทำงานให้สำเร็จ เนื่องจากแรงจูงใจ ความสามารถและผลงานมีความเชื่อมโยงกัน (จิรชฎา เชียงกูล และคณะ, 2568) แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาโดยเน้นการฝึกฝนและการพัฒนาผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งนำไปสู่แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเองของผู้เรียน แรงจูงใจภายในเป็นพฤติกรรมของบุคคลเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ที่เน้นผลเชิงบวกทางจิตใจมากกว่าการได้รับรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน บุคคลตอบสนองด้วยแรงจูงใจภายในต่อการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมายแตกต่างกัน การตอบสนองขึ้นอยู่กับความสนใจ ความเชื่อมโยงของภาระงาน รูปแบบการมอบหมายงานและความพึงพอใจที่บุคคนลมีต่อภาระงานที่ได้รับมอบหมาย การสร้างแรงจูงใจภายในจึงสัมพันธ์กับการออกแบบและการคัดเลือกภาระงานสำหรับผู้เรียนอย่างเหมาะสมความความสนใจและเป้าหมายในการเรียนรู้ ส่วนแรงจูงใจภายนอกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ตอบสนองต่อการปฏิบัติภาระงานภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดเห็นได้จากเงื่อนไขของได้รับรางวัลหรือเงื่อนไขของการถูกทำโทษในการปฏิบัติภาระงานหรือการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด การเสริมแรงจูงใจภายนอกของบุคคลสัมพันธ์กับคุณค่าของบุคคลที่ให้รางวัลหรือชมเชย ความเข้าใจถึงผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมายที่เชื่อมโยงกับทักษะ สมรรถนะและระดับของความท้าทาย การประเมินแรงจูงใจของบุคคลต่อการเรียนรู้และการปฏิบัติภาระงาน ได้แก่ การประเมินโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า การรายงานตนเอง การสังเกตและการสัมภาษณ์ (Ryan & Deci, 2000)

นักศึกษาวิชาชีพครูปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาอยู่ในบริบทของวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่หลากหลาย การสร้างสื่อการสอนด้วยการเชื่อมโยงความรู้ในเนื้อหากับสื่อเทคโนโลยีร่วมกับบริบทสภาพแวดล้อมเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมความเป็นครูนวัตกร งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาแรงจูงใจที่ได้จากการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ของผู้เรียนที่เป็นนักศึกษาวิชาชีพครูในหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครูซึ่งปฏิบัติการสอนในรายวิชา

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยนักศึกษาได้รับมอบหมายให้สร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่ในโรงเรียนที่ตนเองปฏิบัติการสอน เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสืบค้นและสอบถามผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในท้องถิ่นที่ปฏิบัติการสอนและนำเนื้อหามาสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ของตนเอง เพื่อหาคำตอบของคำถามวิจัย คือ แรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษาวิชาชีพครูมีต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สร้างขึ้น

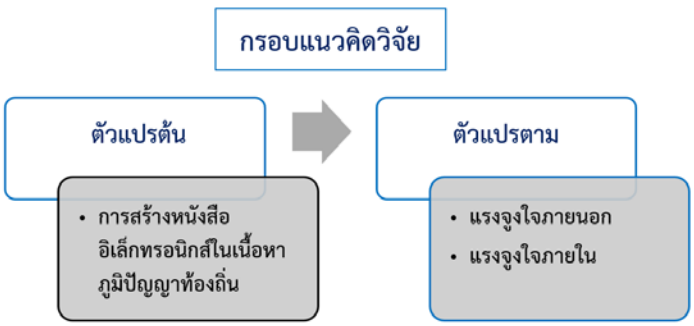
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาวิชาชีพครูต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษาวิชาชีพครูต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นที่ลงทะเบียนเรียนในชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานศึกษา จำนวน 72 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานศึกษาและปฏิบัติการสอนในระดับชั้นประถมศึกษา

ศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และการออกแบบเนื้อหาบทเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่นจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักการออกแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ การเลือกและกำหนดเนื้อหา การประเมินแรงจูงใจ โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แผนการสอนและแบบประเมินแรงจูงใจ มีรายละเอียดดังนี้

1. แผนการสอน จำนวน 3 แผน ใช้เวลา 6 ชั่วโมง เนื้อหาประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักการออกแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และการประเมินตนเอง ดำเนินการออกแบบแผนการสอนโดยศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและออกแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อกำหนดเนื้อหาในการให้ความรู้แก่นักศึกษาก่อนมอบหมายให้ปฏิบัติจริง เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักสูตรการออกแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ การเลือกและการกำหนดเนื้อหา การประเมินผล นำแผนการสอนที่ออกแบบไปหาค่าคุณภาพโดยขอรับการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหากับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรและปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. แบบประเมินแรงจูงใจ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ในประเด็นจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกและแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ ดำเนินการออกแบบแบบประเมินแรงจูงใจโดยศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ นำแบบประเมินแรงจูงใจที่ออกแบบไปหาค่าคุณภาพโดยขอรับการประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการประเมินและปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

หาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย โดยนำแผนการสอนและแบบประเมินแรงจูงใจไปหาค่าความสอดคล้องของเนื้อหา ประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านที่เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลและด้านหลักสูตรและการสอน 1) แผนการสอน หาคุณภาพโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดค่าที่ยอมรับได้ 3.50 ขึ้นไป ได้ค่าความสอดคล้องทั้งฉบับ 4.33 และ2) แบบประเมินแรงจูงใจ ใช้ดัชนีความสอดคล้องของคำถาม (IOC) ได้ค่าความสอดคล้องทั้งฉบับ 0.83 และประเมินคุณภาพของคำถามปลายเปิดได้ค่าความสอดคล้อง 0.75 ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ปฐมนิเทศนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงานโดยผู้สอนและผู้เรียนวางแผนการออกแบบบทเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ร่วมกัน 2) อบรมการออกแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นเวลา 6 ชั่วโมง 3) นักศึกษารวบรวมเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยสืบค้นเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยการเก็บข้อมูลจากปราชญ์ชาวบ้าน สอบถามผู้ปกครองและบุคคลน่าเชื่อถือได้ในการให้ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชน รวมถึง การสืบค้นโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ นักศึกษานำเสนอผลการสืบค้นและรวบรวมข้อมูลในห้องเรียนเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะและความคิดเห็นจากผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียน นำข้อเสนอแนะที่ได้จาก

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปปรับแก้ หลังจากนั้น หาคุณภาพของเนื้อหาหนังสือที่ออกแบบประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ อาจารย์ผู้สอน 1 คน ครูพี่เลี้ยง 1 คน และหัวหน้าสายงาน 1 คน ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ 4) นักศึกษานำเสนอผลงานการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และประเมินแรงจูงใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างต่อแรงจูงใจในการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยใช้แบบสอบถามประเมินด้วยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เป็นข้อคำถาม 10 ข้อ ตามระดับคะแนน 5 คะแนน กำหนดความหมายของระดับคะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในกับแรงจูงใจภายนอกโดยใช้การทดสอบค่า ที แบบไม่เป็นอิสระต่อกันและส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาโดยใช้คำถามปลายเปิด คิดค่าความถี่เป็นร้อยละ

ผลการวิจัย

1. ผลการประเมินตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นต่อแรงจูงใจในการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่น เนื้อหาการประเมินแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ คำถามข้อ 1-5 ประเมินแรงจูงใจภายใน คำถามข้อ 6-10 ประเมินแรงจูงใจภายนอก ผลการประเมินแรงจูงใจแสดงด้วยตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการประเมินแรงจูงใจของนักศึกษา

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเห็น
การสร้าง e-book ทำให้รู้สึกภูมิใจที่สามารถสร้างสื่อการสอนได้ด้วยตนเอง	4.46	0.52	มาก
มีความสุขและสนุกกับการเรียนรู้ขั้นตอนการสร้างสื่อการสอนได้ด้วยตนเอง	4.67	0.47	มากที่สุด
ต้องการพัฒนาทักษะการสร้างสื่อดิจิทัลเพิ่มเติม แม้ไม่ได้รับคะแนนหรือรางวัล	4.70	0.46	มากที่สุด
การสร้าง e-book ช่วยให้รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและทำสิ่งที่มีคุณค่าได้	4.52	0.5	มากที่สุด
มีแรงบันดาลใจที่จะนำความรู้จากการสร้าง e-book ไปใช้พัฒนาการสอนในอนาคต	4.72	0.45	มากที่สุด
ตั้งใจสร้าง e-book ให้ดีเพื่อให้ได้รับคำชื่นชมจากอาจารย์หรือเพื่อนร่วมชั้น	4.6	0.49	มากที่สุด
ต้องการทำ e-book ให้น่าสนใจเพื่อให้ได้คะแนนหรือผลการประเมินที่ดี	4.63	0.48	มากที่สุด
การเห็นผลงานของเพื่อนที่มีคุณภาพกระตุ้นให้ต้องการพยายามมากขึ้น	4.32	0.47	มาก
รู้สึกมีแรงกระตุ้นเมื่อมีการนำผลงาน e-book ไปเผยแพร่หรือนำเสนอในชั้นเรียน	4.56	0.49	มากที่สุด
การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นแรงผลักดันให้ฉันทุ่มเทในการสร้าง e-book	4.47	0.5	มาก
รวม	**4.57**	**0.48**	**มากที่สุด**

ISSN: 3056-9834

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน ประเมินแรงจูงใจต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.57, S.D. = 0.48) มีรายละเอียด ดังนี้ ฉันมีแรงบันดาลใจที่จะนำความรู้จากการสร้าง e-book ไปใช้พัฒนาการสอนในอนาคต ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.45) ฉันต้องการพัฒนาทักษะการสร้างสื่อดิจิทัลเพิ่มเติม แม้ไม่ได้รับคะแนนหรือรางวัล ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = 0.46) ฉันมีความสุขและสนุกกับการเรียนรู้ขั้นตอนการสร้างสื่อการสอนได้ด้วยตนเอง ($\bar{X}$ = 4.67, S.D. = 0.47) ฉันต้องการทำ e-book ให้น่าสนใจเพื่อให้ได้คะแนนหรือผลการประเมินที่ดี ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) ฉันตั้งใจสร้าง e-book ให้ดีเพื่อให้ได้รับคำชื่นชมจากอาจารย์หรือเพื่อนร่วมชั้น ($\bar{X}$ = 4.6, S.D. = 0.49) ฉันรู้สึกมีแรงกระตุ้นเมื่อมีการนำผลงาน e-book ของตนไปเผยแพร่หรือนำเสนอในชั้นเรียน ($\bar{X}$ = 4.56, S.D. = 0.49) การสร้าง e-book ช่วยให้ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและทำสิ่งที่มีคุณค่าได้ ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.5) การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นแรงผลักดันให้ฉันทุ่มเทในการสร้าง e-book ($\bar{X}$= 4.47, S.D. = 0.5) การสร้าง e-book ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจที่สามารถสร้างสื่อการสอนได้ด้วยตนเอง ($\bar{X}$ = 4.46, S.D. = 0.52) และการเห็นผลงานของเพื่อนที่มีคุณภาพกระตุ้นให้ฉันต้องการพยายามมากขึ้น ($\bar{X}$ = 4.32, S.D. = 0.47) ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษาวิชาชีพครูต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่น เมื่อพิจารณาข้อคำถามเพื่อประเมินแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อความสำเร็จของงาน โดยจำแนกคำถาม ข้อ 1-5 ประเมินแรงจูงใจภายใน ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = 0.48) และคำถาม ข้อ 6-10 ประเมินแรงจูงใจภายนอก ผลการประเมินตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.48) เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในกับแรงจูงใจภายนอกต่อการสร้างผลงานของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง แสดงผลด้วยตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก

แรงจูงใจ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	SD_D	t	Sig. (1 tailed)
แรงจูงใจภายใน	4.61	0.12	0.10	0.21	1.03	0.1810
แรงจูงใจภายนอก	4.52	0.13				

*p<0.5

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับแรงจูงใจภายในของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 และ 4.52 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก พบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจภายในสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับแรงจูงใจภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ISSN: 3056-9834

นักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบคำถามปลายเปิดท้ายแบบประเมินเพื่อเพิ่มขยายประเด็นของแรงจูงใจภายในและภายนอกที่มีต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 4 คำถาม เป็นคำถามเพื่อประเมินแรงจูงใจภายในข้อ 1-2 จำนวน 2 คำถาม และประเมินแรงจูงใจภายนอกข้อ 3-4 จำนวน 2 คำถาม คำตอบที่ได้จากคำถามปลายเปิดประเมินค่าด้วยร้อยละ ดังนี้

1. อะไรคือแรงบันดาลใจภายในที่ทำให้คุณตั้งใจสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เรื่องนี้ให้สำเร็จ พบว่า มีเป้าหมาย/มีวัตถุประสงค์ในการทำงานที่ชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 80 มีความภาคภูมิใจที่ได้สร้างงานจนสำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 70

2. ระหว่างกระบวนการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ คุณรู้สึกภาคภูมิใจหรือมีความสุขกับส่วนใดมากที่สุด เพราะเหตุใด พบว่า ส่วนเรียบเรียงการนำเสนอเนื้อหา คิดเป็นร้อยละ 80 เพราะได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอเนื้อหาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนรวบรวมเนื้อหา คิดเป็นร้อยละ 70 เพราะได้พบปะผู้คนและได้สืบค้นข้อมูลที่ไม่เคยรู้มาก่อน/เพราะได้รู้จักคนที่มีความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นมากขึ้น/เพราะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนที่มีความรู้เฉพาะทางและได้ความรู้เพิ่มขึ้น

3. ปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมใดที่กระตุ้นให้คุณอยากทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ให้ออกมาดีที่สุด พบว่า การได้รับคำชื่นชม คิดเป็นร้อยละ 80 การได้เป็นแบบอย่างที่ดี/การเป็นต้นแบบที่ดี คิดเป็นร้อยละ 70

4. ผลลัพธ์หรือประโยชน์ที่ได้จากการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์จะช่วยต่อยอดในการเรียนหรือในวิชาชีพครูของคุณได้อย่างไร พบว่า เป็นแนวทางในการสร้างผลงานชิ้นต่อไป/เป็นแรงบันดาลใจให้สามารถนำไปปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป คิดเป็นร้อยละ 80

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการประเมินแรงจูงใจต่อการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นมีค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.57, S.D. = 0.48) ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจาก กิจกรรมการเรียนรู้การสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นมีกระบวนออกแบบการจัดการเรียนการสอนตามแนวทฤษฎีการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกอย่างเป็นขั้นตอน คือ กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรู้อย่างชัดเจน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ผู้เรียนรวบรวมข้อมูล ออกแบบและพัฒนาเนื้อหา เป็นผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สอดคล้องกับแนวคิดของ Allen (2022) ที่เชื่อมโยงแนวคิดการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองกับการสอนที่เน้นการปฏิบัติด้วยการเรียนรู้เชิงรุก การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนจากห้องเรียนไปสู่โลกที่เป็นจริงภายใต้การสนับสนุนส่งเสริมของครู การแลกเปลี่ยน

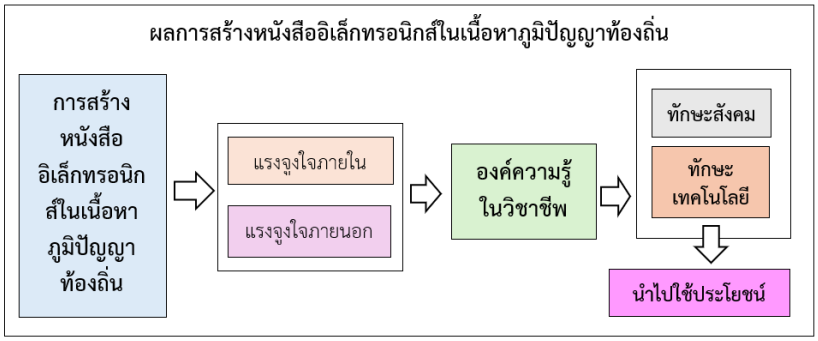
เรียนรู้ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับครูเพื่อเพิ่มพูนความรู้ การใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนและบรรยากาศการสร้างปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียนของผู้สอนกับผู้เรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cetin-Dindar (2016) ที่พบว่า การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ในประเด็นที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง การส่งเสริมการทำงานร่วมกันในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และบทบาทผู้สอนในการกระตุ้นและสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนและงานวิจัยของ Muin (2025) ที่พบว่า การเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองเป็นการสร้างประสบการการเรียนรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างเป็นอิสระและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้และการนำความรู้ไปใช้ในการสร้างงาน

2. เมื่อเปรียบเทียบผลการประเมินแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของผู้เรียนในการปฏิบัติภารกิจการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์พบว่า แรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการประเมินเป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจากแรงจูงใจภายในเกิดจากแรงผลักดันที่เกิดจากความอยากรู้อยากเห็น ความพึงพอใจในกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่ใช่รางวัลจากภายนอกที่ช่วยให้การทำงานบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้สอดคล้องกับแนวคิดในการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมแรงจูงภายในของ ประยุทธ ไทยธานี (2563) ที่นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจภายในแก่ผู้เรียนด้วยการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนที่ชัดเจน กำหนดรูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจนและสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน การประเมินและการให้ข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจนและยุติธรรม รวมถึง บรรยากาศการเรียนที่ส่งเสริมการยอมรับ การเห็นคุณค่า การสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในห้องเรียนเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้เรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรา กูบโคกกรวด และ ประยุทธ ไทยธานี (2565) ที่พบว่า แรงจูงใจภายในส่งผลให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนและมีคะแนนประเมินแรงจูงใจภายในในระดับสูง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Palos et al. (2025) ที่พบว่า บทบาทของผู้สอนในการสนับสนุนผู้เรียนเมื่อได้รับมอบหมายงานมีผลเชิงบวกต่อการเรียนรู้และการสร้างแรงจูงใจภายในของผู้เรียน ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจภายในสูงมีความเข้าใจความต้องการในการพัฒนาตนเอง มีความพึงพอใจในการเรียนรู้ในเชิงลึกเพิ่มเติมและเกิดความภาคภูมิใจในผลสำเร็จของตนเอง Sun & Pan (2021) นำเสนอข้อค้นพบจากงานวิจัยว่า ระหว่างกิจกรรมกำกับติดตามการทำงานของผู้เรียนผู้สอนควรใช้เวลาการซักถามอย่างเหมาะสมไม่ควรใช้เวลานานเกินไปเพราะเป็นการกดดันผู้เรียนในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการลดทอนแรงจูงใจในการสร้างผลงานของผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้ด้วยแนวคิดการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองเป็นแนวทางที่สำคัญสำหรับผู้สอนในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการสร้างผลงานและผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงานในกรอบแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างจากการสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจภายในและภายนอกในการบรรลุเป้าหมายแก่นักศึกษาในการสร้างผลงาน เมื่อตรวจสอบแรงจูงใจของผู้เรียนต่อการสร้างงานพบว่าแรงจูงใจภายในมีผลต่อการสร้างงานมากกว่าแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการสร้างผลงานของผู้เรียนนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ รวมถึง การใช้ทักษะสังคมและทักษะเทคโนโลยีที่ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป แสดงแผนผังของกระบวนการสร้างองค์ความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เพื่อหาประสิทธิภาพของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในฐานะสื่อการสอนของบทเรียนเสริมของหลักสูตร

2) ควรนำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ที่สร้างขึ้นไปบูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่นเป็นการข้ามศาสตร์การเรียนรู้ได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ต่อความสามารถการเรียนรู้บทเรียนของผู้เรียน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรจัดอบรมการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในการจัดการเรียนการสอนเพื่อประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมเรียนการสอนที่ทันสมัยและน่าสนใจ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เทคโนโลยีในการพัฒนาตนเองทางวิชาชีพ

รายการอ้างอิง

กุสลวัฒน์ คงประดิษฐ์. (2562). การเป็นครูที่ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นฐานในโลกดิจิทัลของศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์*, *30*(1), 1–21.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). *นโยบายและจุดเน้นของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. ข่าว ศธ. 360 องศา. สืบค้น 8 พฤศจิกายน 2568, จาก https://www.moe.go.th/360policy3-and-focus-moe-fiscal-year-2024

จิรชฎา เชียงกูล, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ทิพภา ปุณสีห์, ตระกูล พุ่มงาม และ กัลยาณี ประดับพงษา. (2568). การสร้างแรงจูงใจ: พัฒนาตนเองในการทำงานเพื่อสังคม. *วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย*, *23*(1), 89–102.

จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย. (2565). ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การพัฒนาบทเรียนออนไลน์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*, *11*(1), 3–13.

ประยุทธ์ ไทยธานี. (2563). การส่งเสริมแรงจูงใจภายในให้แก่ผู้เรียน. *วารสารราชพฤกษ์*, *15*(1), 1–11.

พัชรา กูบโคกกรวด และประยุทธ์ ไทยธานี. (2565). ผลของกิจกรรมส่งเสริมแรงจูงใจภายในที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารราชพฤกษ์*, *20*(2), 113–123.

รักษิต สุทธิพงษ์. (2562). กระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษากับการพัฒนาครูไทยในยุคดิจิทัล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, *19*(2), 344–355.

แสงสุรีย์ ทองขาว, พระมหาโยธิน มหาวิโร (มาศสุข), พระปลัดไพโรจน์ อตุโล (สมหมาย), สงคราม จันทร์ทาคีรี และ วิชิต นาชัยสินธ์. (2566). บทบาทครูไทยกับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการจัดการศึกษา. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*, *8*(2), 130–144.

Allen, A. (2022). An introduction to constructivism: Its theoretical roots and impact on contemporary education. *Journal of Learning Design and Leadership*, *1*(1), 1–11.

Baran, E., Chuang, H., & Thompson, A. (2011). TPACK: An emerging research and development tool for teacher educators. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *10*(4), 370–377.

Certin-Dindar, A. (2016). Student motivation in constructivist learning environments. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, *12*(2), 233–247.

Muin, N. (2025). Analyze constructivist learning experiences, democratic attitudes, learning independence, and students' learning motivation. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA (Journal of Research in Science Education)*, *11*(2), 1–9.

Palos, R., Virga, D., & Dediu, R. (2025). Students' approach to learning and their intrinsic motivation to know: The moderating role of psychological needs. *Current Psychology*, *44*, 11757–11770.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*, 54–67.

Sun, L., & Pan, C. E. (2021). Effects of the application of information technology to e-book learning on learning motivation and effectiveness. *Frontiers in Psychology*, *12*, 752303.

ISSN: 3056-9834

A Meditation Teaching Model Based on Buddhist Psychology of Theravada Buddhist Monks in the United Kingdom

Received: August 03, 2025
Revised: September 11, 2025
Accepted: October 10, 2025

Phra Sujan Maharjan[1] and **Methaphan Phothitheerarot**[2]
(sujanbhante@gmail.com)

Abstract

This study aimed 1. to investigate meditation teaching models within Theravada Buddhism, 2. to examine current meditation teaching methods grounded in Buddhist psychology practiced by monks in the United Kingdom, and 3. to propose a refined meditation teaching model suited to the UK context. This qualitative research employed documentary analysis, in-depth interviews with 19 key informants (monks from Thai, Sri Lankan, and Myanmar traditions, and lay Buddhist instructors), and a focus group discussion with nine participants. Data were analysed using the 6'C QDAT technique concept definition, content compilation, classification, categorisation, conceptualisation, and communication to ensure analytical rigour and contextual relevance.

Findings revealed that traditional Theravada practices Samatha (concentration) and Vipassana (insight) meditation, rooted in the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) remain the foundation of Buddhist meditation teaching. In the UK, these models have been adapted into secular mindfulness movements to address contemporary psychological needs. Meditation teaching among Theravada monks has evolved to incorporate learner-centred pedagogies, digital tools, and the “Four S” model—clarification, inspiration, encouragement, and consolation—enhancing accessibility and cultural sensitivity.

The study proposed the Buddhist Psychology-Based Meditation Teaching Model in the UK, grounded in four principles: Mindfulness in Daily Life

[1] Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] Department of Foreign Languages, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

(MDL), Emotional Awareness Practice (EAP), Integration of Buddhist Teachings (IBT), and Community Support for Practice (CSP). These are supported by eight components: Present-Moment Awareness, Emotional Intelligence, Practical Compassion, Community Engagement, Adaptation of Buddhist Teachings, Personal Growth, Mindful Communication, and Structured Teaching Methodology. The model represents a holistic, culturally responsive, and psychologically grounded framework that upholds Theravada authenticity while addressing modern emotional well-being and promoting ethical and transformative meditation teaching in Western contexts.

Keywords: Meditation Teaching, Buddhist Psychology, Cultural Adaptation, Theravada Buddhist Monks

Introduction

In recent decades, mindfulness meditation has gained remarkable popularity in the United Kingdom (UK), both in secular and spiritual contexts. This growth has drawn increased attention to Buddhist-derived meditation practices, particularly those grounded in Buddhist psychology. The proliferation of meditation courses under banners such as "Buddhist Meditation" or "Mindfulness" has become commonplace across the UK, often without clear articulation of their doctrinal origins, affiliations, or pedagogical frameworks. While many of these programs are inspired by Buddhist principles, questions remain regarding the authenticity, consistency, and adaptation of such teachings, especially those led by Buddhist monks in the monasteries in the UK.

British Buddhism initially emerged as an intellectual curiosity and philosophical interest, primarily among colonial officers, scholars and spiritual seekers. Over time, however, this engagement evolved due to factors such as increased migration from Buddhist-majority countries, empirical support for mindfulness in clinical psychology, and public interest in meditation's impact on mental and emotional well-being (McMahan, 2008; Wilson, 2014). As mindfulness-based interventions (MBIs), such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), gained

scientific legitimacy, Buddhist psychology and its meditative practices began to be viewed as rich sources of contemplative knowledge applicable to modern life (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams, & Teasdale, 2013).

Theravada Buddhist monks in the UK, many of whom come from Thailand, Sri Lanka, and Myanmar, have played a significant role in introducing and sustaining meditation practices rooted in Buddhist psychology. Their efforts, however, are shaped by the need to address the cultural, linguistic, social and psychological contexts of a predominantly Western audience. The adaptation process has involved challenges related to communication, cultural translation, and educational innovation. Meditation Practices traditionally embedded in monastic training, such as *Samatha* (tranquillity meditation) and *Vipassana* (insight meditation), have been introduced to lay audiences through a variety of techniques, including breath awareness, mantra recitation (e.g., *Buddho*), and body-based awareness exercises like rising and falling of the abdomen.

Despite the presence of over fifty Theravada Buddhist monasteries in the UK, there is no standard model for teaching meditation based on Buddhist psychology. Each centre often develops its own curriculum, most likely shaped by lineage, teacher experience, and perceived needs of the community. While this flexibility allows responsiveness to context, it also contributes to inconsistencies and confusion among practitioners. Moreover, critiques from Western Buddhist modernists suggest that what is being taught may represent a form of pragmatic adaptation rather than doctrinal fidelity (Coleman, 2001; Gethin, 1998).

Buddhist scriptures emphasize the complementary nature of serenity (*samatha*) and insight (*vipassana*) meditation, often taught in conjunction. According to the Anguttara Nikaya book of four discourse number, *Yuganaddha Sutta* (Bodhi, 2012), liberation can be attained through various combinations of these practices. Building on this foundational view, Theravada monks in the UK have adapted traditional meditation teaching models to include innovative formats such as guided meditations, themed retreats, and secularized programs, all while striving to uphold core principles samatha and vipassana meditation which are rooted in the Four Foundations of Mindfulness.

This study emerges in response to the current gap in academic research on how Theravada Buddhist monks in the UK are teaching meditation based on Buddhist psychology. There is a need to systematically explore the teaching models in use, the ways in which traditional principles are being integrated or modified, and how these models serve diverse audiences. More importantly, the study seeks to propose a refined, adaptable, and doctrinally rooted model that can offer a coherent framework for meditation instruction in multicultural and secular contexts.

Objectives of Research

1. To investigate the meditation teaching models within the context of the Theravada tradition.
2. To examine the current status of meditation teaching methods rooted in Buddhist psychology as practiced by Theravada monks in the United Kingdom.
3. To propose a refined meditation teaching model based on Buddhist psychology for Theravada monks in the United Kingdom.

Research Methodology

The research employed a multi-method qualitative design comprising documentary research, in-depth interviews, a focus group discussion, and limited participant observation. Documentary analysis reviewed primary Buddhist sources (Tipitaka, commentaries, treatises) alongside psychological theories/Buddhist psychology and secondary academic works; documents were quality-checked, analysed, and synthesised into a preliminary framework. Guided by this, purposive sampling identified 19 key informants, Theravada monks (Thai, Sri Lankan, Myanmar) five candidates from each countries to get closer view of the context, and lay Buddhist instructors with expertise in Buddhism, psychology/Buddhist psychology, or meditation-teaching management, for semi-structured interviews. The interview guide underwent face-validity review by two advisors and Index of Item Objective Congruence (IOC) assessment by five experts, then was revised.

Each interview lasted not less than an hour. A focus group of nine participants (monks, instructors, scholars, practitioners) was conducted over an hour of online meeting via Zoom using structured prompts; informed consent was obtained, and the session was observed and immediately analysed with advisor consultation to ensure completeness. Data from documents, interviews, focus group, and field observations were analysed using content analysis and the 6'C QDAT technique: (Analysis) define concepts, compile contents, classify sub-issues; (Synthesis) categorise sub-issues, conceptualise the framework, communicate findings. Thematic analysis and triangulation were applied to enhance credibility, culminating in a final meditation-teaching model based on Buddhist psychology tailored to the UK Theravada context.

Research Results

Findings Based on Research Objectives

This section presents the research findings in accordance with the study's three primary objectives: 1. to investigate the meditation teaching models within the context of the Theravada tradition; 2. to examine the current status of meditation teaching methods rooted in Buddhist psychology as practiced by Theravada monks in the United Kingdom; and 3. to propose a refined meditation teaching model based on Buddhist psychology tailored to the UK context.

1. Meditation Teaching Models within the Context of the Theravada Tradition

The study found that traditional Theravada Buddhist meditation practices, particularly Samatha (serenity) and Vipassana (insight), remain foundational in both monastic and lay meditation instruction. These methods are deeply rooted in the Satipatthana framework, the Four Foundations of Mindfulness, which include mindfulness of the body, feelings, mind, and mental objects. These form the doctrinal basis for meditation practices aimed at cultivating concentration and insight leading to liberation.

Canonical texts such as the Yuganaddha Sutta outline four modes of practice, emphasizing the integration of samatha and vipassana in different

sequences or simultaneously. In practice, these models have been interpreted through various national and doctrinal lineages, such as the Thai Forest Tradition, Burmese insight schools, and Sri Lankan mindfulness-based systems. Commonly used techniques include mindfulness of breathing with mantra recitation (e.g., Buddho), rising and falling of the abdomen, and silent repetition of Samma Araham. Each method serves the broader objective of cultivating awareness, ethical discipline, and liberative insight. These findings demonstrate that while methods vary by lineage, the core meditative aims remain consistent and grounded in early Buddhist psychological principles.

2. Current Status of Meditation Teaching Models Rooted in Buddhist Psychology in the United Kingdom

Theravada Buddhist monks in the United Kingdom have significantly adapted their teaching practices to meet the cultural, educational, social and psychological needs of diverse populations. The research identified a strong trend toward learner-centered, context-sensitive approaches, where traditional meditative techniques are combined with secular psychological language and therapeutic applications.

A key development is the emergence of the pedagogical model—clarification, inspiration, encouragement, and consolation (CIEC)—which reflects an emotionally responsive approach to teaching. Meditation retreats have been restructured into shorter, more flexible formats, and technological tools such as guided meditation apps, online teachings, and video conferencing platforms are widely used to reach broader audiences.

Monks have also demonstrated increasing cultural fluency, often significant effort to improve their English and gained familiarity with Western cognitive frameworks. However, several challenges remain, including inconsistent methodologies across centres, language and cultural barriers, and difficulties in maintaining traditional authenticity while adapting to secular settings.

Nonetheless, many monks have effectively assumed roles as cultural mediators, bridging Eastern meditative traditions with Western worldviews. Their

engagement in interfaith dialogue, community outreach, and public education underscores the evolving role of the modern Theravada monk as both spiritual teacher and cross-cultural communicator.

3. A Refined Meditation Teaching Model Based on Buddhist Psychology

The most significant outcome of the study is the development of a refined and contextually adapted meditation teaching model titled "A Buddhist Psychology-Based Meditation Teaching Model in the UK." The findings of this study reveal that meditation teaching by Theravada monks in the United Kingdom continues to be anchored in the dual practice of Samatha (calmness) and Vipassana (insight) as outlined in the *Satipatthana Sutta* and supported by the psychological framework of Theravada Buddhism. This doctrinal base confirms the enduring role of meditation as a process of mental purification, insight into impermanence, suffering, and non-self, and the gradual path to liberation. At the same time, the evidence demonstrates an active process of cultural adaptation, where monks integrate traditional practices with contemporary pedagogical strategies and modern psychological insights. From these findings, a refined model was identified, organised into four core principles and eight integrative components, ensuring both fidelity to tradition and responsiveness to the UK context. The model is structured around four core principles: Mindfulness in Daily Life (MDL), Emotional Awareness Practice (EAP), Integration of Buddhist Teachings (IBT) and Community Support for Practice (CSP).

They are supported by these eight interconnected components that reflect the practical application of Buddhist psychology in modern meditation teaching: Present-Moment Awareness (PMA), Emotional Intelligence (EI), Adaptation of Buddhist Teachings (ABT), Practices for Calm and Renewal (PCN), Community Engagement and Participation (CEP), Cultivation of Compassion (CC), Mindful Communication (MC) and Personal Growth and Transformation (PGT)

This model provides a flexible and holistic framework that integrates the psychological depth of traditional Buddhist practice with the pedagogical

innovations needed for Western cultural contexts. It allows teachers to begin with accessible mindfulness practices, while guiding practitioners toward deeper meditative insights, ethical conduct, and spiritual development. Furthermore, it emphasizes tiered instruction, community support, and competency in Buddhist psychology, making it suitable for both monastic teachers and secular facilitators.

Result of the Study and discussion

1. Results of an Investigation into Existing Meditation Teaching Models

Through qualitative research methods, including document analysis, in-depth interviews and focus discussion the study revealed that traditional Theravada meditation practices, particularly *Samatha* (calmness) and *Vipassana* (insight), remain central to contemporary meditation instruction. These practices are grounded in the Four Foundations of Mindfulness (*Satipatthana*), which continue to inform the theoretical and practical basis of meditation teaching within the Theravada tradition. The findings further indicate that these core practices have been increasingly adapted and integrated into secular frameworks, particularly within mindfulness-based interventions (MBIs) such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). This integration reflects an evolving approach to meditation instruction that responds to the psychological and emotional needs of diverse populations in the United Kingdom.

2. Examination of the Current Status of Meditation Teaching Models in the UK

The study demonstrates that meditation teaching models employed by Theravada monks in the United Kingdom have undergone significant adaptation in response to Western cultural, educational, and psychological contexts. While traditional practices such as Samatha and Vipassana remain central, they are increasingly being delivered through learner-centred pedagogies and supported by digital technologies. Notably, the emergence of the "CIEC" model illustrates a pedagogical shift towards more emotionally resonant and accessible forms of teaching.

Monastic teachers have made conscious efforts to enhance their English proficiency and intercultural competence, thereby enabling them to

design and deliver structured meditation programs that emphasise practical outcomes such as emotional resilience and mental well-being. Despite persistent challenges—including variability in teaching approaches, linguistic limitations, and the tension between adaptation and the preservation of monastic integrity—many monks are actively engaging with diverse communities. Their efforts reflect a dynamic and inclusive expression of Theravada Buddhism that remains rooted in its traditional foundations while responding effectively to the needs of contemporary practitioners.

3. Proposal of a Refined Meditation Teaching Model Based on Buddhist Psychology for Theravada Monks in the United Kingdom

Based on the findings of this study, a refined meditation teaching model is proposed for Theravada monks in the United Kingdom that balances authenticity with adaptability. Rooted in Buddhist psychology, the model comprises four core principles designed to address both the traditional foundations of Theravada practice and the evolving needs of a multicultural, contemporary UK audience. These four principles are:

1) **Mindfulness in Daily Life (MDL)** – Encouraging the integration of mindfulness into everyday activities, fostering continuous awareness beyond formal meditation settings.

2) **Emotional Awareness Practice (EAP)** – Cultivating insight into emotional experiences as part of the meditative process, enhancing emotional regulation and resilience;

3) **Integration of Buddhist Teachings (IBT)** – Contextualizing meditation within the broader framework of Buddhist ethics and wisdom, ensuring doctrinal coherence and spiritual depth;

4) **Community Support for Practice (CSP)** – Emphasizing the role of communal engagement, interpersonal support, and spiritual friendship (***kalyanamittata***) as essential conditions for sustained practice.

These four principles are supported by eight components below:

1. **Present-Moment Awareness (PMA)** – cultivating focused attention on present experiences as a foundation for mindfulness practice;

2. **Emotional Intelligence (EI)** – developing awareness, understanding, and regulation of emotions in accordance with Buddhist psychological principles;

3. **Adaptation of Buddhist Teachings (ABT)** – contextualizing traditional doctrines to suit the cultural and psychological landscape of the United Kingdom;

4. **Practices for Calm and Renewal (PCN) –** focusing on techniques designed to soothe the nervous system, settle mental agitation, and replenish emotional and psychological energy.

5. **Community Engagement and Participation (CEP)** – promoting active involvement in spiritual and social communities to sustain practice;

6. **Cultivation of Compassion (CC)** - focusing on the systematic development of emotional warmth, altruistic concern, and empathic awareness.

7. **Mindful Communication (MC)** – emphasising right speech and attentive listening as part of interpersonal mindfulness;

8. **Personal Growth and Transformation (PGT)** – fostering self-development through introspective practice and ethical living;

Collectively, these principles offer a holistic and sustainable approach to meditation instruction that maintains the integrity of traditional Theravada methods while being responsive to the cultural, linguistic, and psychological needs of practitioners in the United Kingdom. The proposed model represents a culturally sensitive, psychologically informed, and community-oriented paradigm for teaching meditation in UK contexts. It supports Theravada monks in transmitting the Dhamma effectively while ensuring accessibility, relevance, and continuity in a rapidly changing environment.

Conclusion and Discussion

This study offers a meaningful contribution to the evolving discourse on Buddhist meditation teaching and transmission in the UK. Further research is encouraged to evaluate the model's long-term effectiveness across diverse populations and contexts. Future studies might also explore the role of lay teachers, gender inclusion, and institutional support in sustaining culturally adaptive but authentically Buddhist approaches to meditation teaching in the United Kingdom and beyond.

This study explored the development and implementation of a refined meditation teaching model based on Buddhist psychology for Theravada monks operating within the cultural and psychological context of the United Kingdom. Through a combination of documentary analysis and qualitative interviews, the research examined three research objectives. It is discussed in three principles.

Theoretical Contribution

This study contributes to the theoretical understanding of Theravada Buddhist psychology by demonstrating that the dual practice of Samatha (calmness) and Vipassana (insight), rooted in the Satipatthana Sutta, continues to provide the central doctrinal foundation for meditation teaching in contemporary contexts. The findings confirm that these practices are not isolated techniques but mutually supportive methods that cultivate both tranquillity and insight into anicca (impermanence), dukkha (suffering), and anata (non-self). The proposed model advances theory by framing these practices within four core principles (Mindfulness in Daily Life, Emotional Awareness Practice, Integration of Buddhist Teachings, and Community Support for Practice) and eight interconnected components. This structured articulation establishes a conceptual framework that integrates Buddhist psychology with modern qualitative insights, offering a fresh theoretical lens for understanding how meditation can be transmitted across cultures without losing doctrinal coherence.

Practical Contribution

On a practical level, the study provides a pedagogical model for Theravada monks teaching meditation in the UK that is both authentic and adaptable. The model operationalises traditional Buddhist teachings into accessible methods such as breath awareness, loving-kindness practice, and mindful communication while structuring them into tiered and progressive stages of training. It also emphasises community support, guided practice, and teacher embodiment, ensuring that meditation is presented as both a personal discipline and a communal way of life. By identifying eight components including Present-

Moment Awareness, Emotional Intelligence, Compassion Cultivation, and Personal Growth and Transformation the model equips monastic and lay teachers with practical strategies for integrating meditation into daily activities, retreats, and therapeutic settings. This provides a concrete, structured framework for delivering meditation instruction in contemporary multicultural contexts, bridging traditional Dhamma training with modern pedagogical methods.

Cultural and Psychological Contribution

Culturally and psychologically, the study demonstrates that Theravada monks in the UK play a bridging role between ancient Buddhist traditions and contemporary Western needs. The findings highlight how meditation teaching has been adapted to incorporate learner-centred approaches, secular mindfulness practices such as MBSR and MBCT, and the use of digital technologies for wider accessibility. While acknowledging the therapeutic value of these secular approaches, monks emphasise embedding ethics, wisdom, and compassion to prevent mindfulness from being reduced to a tool for stress relief or productivity. The proposed model reflects a culturally responsive and psychologically grounded framework, sensitive to issues of language, diversity, and the mental health needs of modern practitioners. In this way, the study contributes to intercultural dialogue and applied psychology by showing how Buddhist psychology functions not only as a spiritual system but also as a living tradition capable of addressing contemporary challenges such as stress, anxiety, and emotional imbalance.

Contributions of the Study

The findings of this study have culminated in the development of a proposed meditation teaching framework titled A Buddhist Psychology-Based Meditation Teaching Model for Theravada Monks in the United Kingdom. This model is founded upon four core principles and operationalized through eight interrelated supportive components. These components represent key pedagogical and psychological elements that characterize contemporary approaches to meditation instruction within the Western Theravada context. Together, these components form a flexible and integrated teaching model

that reflects both the lived experiences and the evolving pedagogical practices of Theravada monastics in the UK. This model bridges traditional Buddhist frameworks with contemporary psychological insights, offering a pathway that is both authentic and accessible to diverse populations. These elements are strategically employed to address common psychological challenges, such as stress, anxiety, and distraction, while maintaining fidelity to the core tenets of Buddhist practice. Their inclusion demonstrates a pragmatic yet principled integration of traditional Buddhist psychology with the mental health and well-being concerns of Western practitioners.

Overall, the model exemplifies a culturally responsive and psychologically grounded approach to meditation teaching. It enables Theravada monks to deliver teachings that are both doctrinally sound and pedagogically effective, thereby ensuring that the transmission of the Dhamma remains relevant, sustainable, and transformative within a Western context.

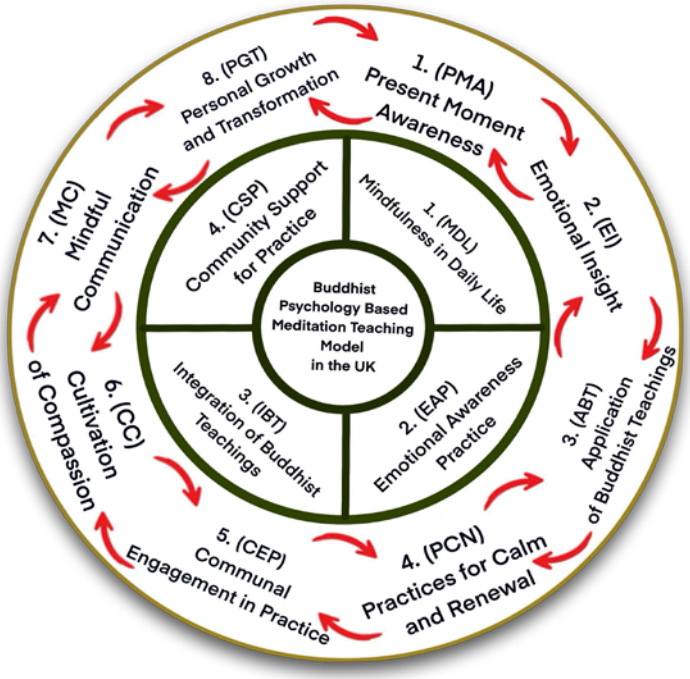


Figure 1 New Knowledge Emerging from the Research

Recommendations

1. Recommendations from the Study

Adopt the refined Buddhist psychology-based meditation teaching model that integrates traditional Samatha–Vipassana practice with modern pedagogy, psychological insights, and cultural adaptability.

2. Recommendations for Practical Application

Adapt retreats into shorter, flexible formats, integrate emotional and cognitive training, build supportive practice communities, and promote intercultural dialogue between monks and laypeople.

3. Recommendations for Future Research

Examine long-term impacts of Buddhist psychology on mental health and spiritual growth, compare with secular mindfulness models, define teacher competencies, and assess digital teaching effectiveness.

4. Policy Recommendations

Develop a unified national framework for meditation teaching, provide monastics with training in psychology and cultural sensitivity, and support hybrid and digital platforms for wider access and engagement.

References

Analayo, B. (2019). *Satipatthana Meditation: A Practice Guide.* Windhorse Publications.

Baer, R. A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications (2nd ed.).* Academic Press.

Bodhi, Bhikkhu, (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha*. USA: Wisdom Publications.

Clarke, P. B. (2016). *Buddhism in Britain: Adaptation and Authority*. Routledge.

Coleman, J. W. (2001). *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. Oxford University Press.

Cousins, L. S. (1996). The origins of insight meditation. *The Buddhist Forum*, (3), 35–58.

Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

"_____". (2001). *The Buddhist Path to Awakening*. Oneworld Publications.

Gilbert, D. (2020). *Theravada Buddhism and Modern Mindfulness: Perspectives from the UK.* Oxford University Press.

Griffiths, P. (2021). *Why Mindfulness Is Not Enough: Buddhist Approaches to Meditation and Mental Health*. Routledge.

Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*. Cambridge University Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Dell Publishing.

Kay, D. N. (2004). *Tibetan and Zen Buddhism in Britain: Transplantation, Development and Adaptation*. Routledge Curzon.

McMahan, D. L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism.* Oxford University Press.

Page, S. (2018). Teaching Buddhism in Britain: Challenges and opportunities. *Contemporary Buddhism, 19*(2), 267–283.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression.* Guilford Press.

Wilson, J. (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press.

Williams, M., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Applications.* Routledge.

ISSN: 3056-9834

A Study on Factors Influencing Career Adaptability among Chinese High School Students

Chi Zhang[1], **Patcharaporn Srisawat**[2] and **Monthira Charupheng**[3]
(chizhang@g.swu.ac.th, patcharapom@g.swu.ac.th and monthira@g.swu.ac.th)

Received: June 10, 2025
Revised: December 11, 2025
Accepted: December 16, 2025

Abstract

This study aims to investigate the factors that affect the career adaptability of Chinese high school students. By investigating and analyzing the impact of personality, emotional intelligence, self-efficacy, and social support on career adaptability. Sample for this study consists of approximately 304 students in their first to third year of a high school in Lanzhou city, China. Research Instruments include on Career Adaptability Questionaire (CAQ) (Cronbach's α = .996) and the personality section that included emotional intelligence (Cronbach's α = .971), self-efficacy (Cronbach's α = .952), and social support (Cronbach's α = .951). This study employed a questionnaire survey with a total of 304 students invited to complete the questionnaire. All responses were submitted electronically. SPSS statistical software was analyzed using Correlation Analysis and Multiple Stepwise Regression Analysis. Results found that personality and career adaptability have a significant positive correlation (r=0.936). Emotional intelligence, Self-efficacy, social support and career adaptability have a significant positive correlation (r=0.971, 0.960, 0.946). The regression coefficients show that emotional Intelligence (Beta=0.497), self-efficacy (Beta=0.254), and social support (Beta=0.177) have a significant positive impact on the dependent variable ($p < 0.001$). Personality (Beta=0.065) and the constant term did not reach

[1] Department of Guidance and Educational Psychology, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand
[2, 3] Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

a significant level ($p > 0.05$), and their theoretical necessity or measurement reliability and validity may need to be re-evaluated. This findings open several avenues for further academic inquiry into the development of career adaptability among adolescents.

Keywords: Career Adaptability, Emotional Intelligence, Self-efficacy, Social Support, Personality

Introduction

Previously, career maturity was used to measure individual career development levels. In recent years, this concept has evolved into career adaptability (Super and Knasel 1981). Career adaptability refers to the readiness and resources an individual possesses to cope with changing work and career conditions. It encompasses four key dimensions: concern, control, curiosity, and confidence. Concern involves planning and preparing for the future; control is about taking responsibility for one's career; curiosity reflects exploring possible selves and future scenarios; and confidence relates to believing in one's ability to pursue and achieve career goals (Bocciardi, Caputo et al. 2017).

Studies have shown that career adaptability is crucial for successfully navigating the modern, dynamic labor market. Individuals with high career adaptability are better equipped to handle career transitions, overcome challenges, and seize new opportunities. For high school students, fostering career adaptability can lead to more resilient and flexible career paths. This approach is particularly relevant in today's fast-changing world, where traditional career paths are becoming less common and the ability to adapt is increasingly valued (Savickas 2005, Savickas 2013).

In China's education system, high school students face a highly competitive environment, with significant pressure to perform academically. This pressure not only affects their mental health but also deeply influences their career aspirations and choices (Li, Wong et al. 2013). In this context, exploring the factors influencing the career adaptability of Chinese high school

students is of great importance. Numerous studies have discussed various factors affecting career adaptability, such as personality, self-efficacy, emotional intelligence, and social support. Additionally, optimism, attribution styles, parental values, and family environment have also been proven to be related to career adaptability (Xu, Hou et al. 2014).

Personality, such as the Big Five dimensions (openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism), play a significant role in shaping an individual's career adaptability. For instance, conscientious individuals tend to be more organized and goal-oriented, which can enhance their career planning and adaptability (Robbins, Lauver et al. 2004). Extraverts may find it easier to seek and utilize social resources, further supporting their career adaptability (Shin and Kelly 2013). Recent research has shown that career adaptability is a key mediator in the relationships between personality traits and career exploration behavior. Career concern and career curiosity were identified as the most significant dimensions in this mediation model, advancing the understanding of how different personality traits predict career exploration behavior (Li, Guan et al. 2015).

Emotional intelligence refers to the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions and the emotions of others. High EI can contribute to better stress management, improved interpersonal relationships, and enhanced decision-making skills, all of which are crucial for career adaptability (Salovey and Mayer 1990). In career decision-making, the role of emotional experience, illustration, and communication is essential (Kidd 1998). Cizel (Çizel 2018) emphasized that EI is vital for success in various life domains, including career adaptability. Emotions and EI are important for understanding and explaining career paths. Previous studies have shown that EI is a strong predictor of career adaptability (Vashisht, Kaushal et al. 2023).

Self-efficacy, or the belief in one's own ability to succeed in specific situations, is a critical factor in career adaptability (Bandura 1997). Students with high self-efficacy are more likely to set challenging goals, persist in the face of obstacles, and recover from setbacks (Lent, Brown et al. 2000). This confidence in their capabilities can drive proactive career planning and adaptability.

Research has demonstrated that general self-efficacy is related to the dimensions of career adaptability, particularly confidence (Rossier 2015). A study by Öncel (Öncel 2014) found that general self-efficacy was most strongly correlated with confidence, followed by control, curiosity, and concern. Other studies have investigated the predictive value of general self-efficacy for career planning (Zikic and Klehe 2006) and career optimism (McIlveen, Beccaria et al. 2013), suggesting that self-efficacy can predict career adaptability.

Social support from parents, peers and teachers can significantly influence students' career adaptability (Wang and Castañeda-Sound 2008) Supportive relationships provide emotional encouragement, informational resources, and practical assistance, helping students explore career options, make decisions, and cope with challenges. Some studies have examined support from parents, friends, and teachers simultaneously. For example, Hirschi (Hirschi 2009) found that students who received support from parents, friends, relatives, and teachers more frequently reported higher career adaptability. Similarly, Hui, Yuen, and Chen (Hui, Yuen et al. 2018) found that social support from family members, friends, and significant others is positively linked to university students' career adaptability.

Objectives of Research

1. To examine the relationships among personality traits, emotional intelligence, self-efficacy, social support, and career adaptability in Chinese high school students.
2. To investigate the predictive effects of personality traits, emotional intelligence, self-efficacy, and social support on career adaptability among Chinese high school students.

Research Methodology

This study aims to investigate the factors that affect the career adaptability of Chinese high school students. By investigating and analyzing the impact of personality, emotional intelligence, self-efficacy, and social

support on career adaptability, the government, schools, and parents can better understand the impact of career adaptability on high school students.

1) Population and Simple

Sample: The target population for this study consists of approximately 304 students in their first to third year of a high school in Lanzhou city, China. We will employ a census method, where every student in the population will be included in the study, ensuring that all students have an opportunity to participate. Since the entire population is surveyed, this method eliminates the need for random sampling and minimizes selection bias. By including every student, we can achieve a comprehensive and accurate representation of the population, allowing for more robust and generalizable results.

2) Research Variable

The independent variables of the study are 1) personality, 2) emotional intelligence, 3) self-efficacy and 4) social support. While the dependent variable is career adaptability.

3) Research Instrument

The present research developed a Likert 5-point scale questionnaire, namely career adaptability and factors affecting career adaptability questionnaire. The questionnaire was divided into six sections based on the variables of this study, with a total of 110 items. The content validity of the questionnaire was evaluated using the Index of Item-Objective Congruence (IOC), reviewed by three experts in the relevant field. The items that had scores higher than or equal to 0.5 were reserved. Based on the experts' IOC ratings, the items in the questionnaire were carefully reviewed. Detailed results of the validity and reliability (See Table 1) are described below. 1) In the career adaptability (12 items), IOC values were all 1; Cronbach's Alpha value was 0.996; CICT values ranged from 0.761 to 0.828. 2) In the personality section (60 items), IOC values were all 1; Cronbach's Alpha value was 0.992; CICT values ranged from 0.789 to 0.853. 3) In the emotional intelligence section (16 items), IOC values were all 1; Cronbach's Alpha value was 0.971, CICT values ranged from 0.785 to 0.837. 4) In the self-efficacy (10 items), IOC values were all 1; Cronbach's Alpha value

was 0.952, CICT values ranged from 0.760 to 0.824. 5) In the social support (12 items), IOC values were all 1; Cronbach's Alpha value was 0.951, CICT values ranged from 0.722 to 0.788. The overall Cronbach's Alpha value of the entire questionnaire scale was 0.996, reflecting a great level of reliability.

4) Data collection method

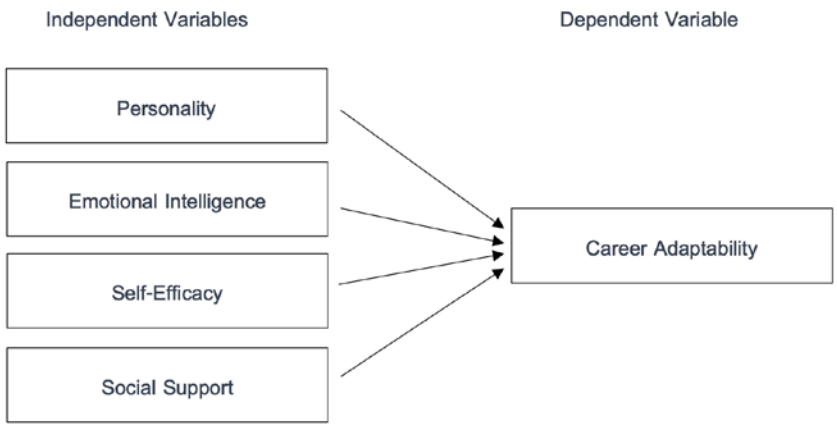
This study employed a questionnaire survey, with a total of 304 students invited to complete the questionnaire. All responses were submitted electronically. The collected data were then exported from the platform and processed for statistical analysis.

5) Data analysis

Correlation Analysis. The relationships between the dependent variable, career adaptability, and the independent variables — personality, emotional, intelligence, self-efficacy and social support will be examined. The correlation coefficient's sign and magnitude will be used to determine the strength and direction of the relationship between each factor and career adaptability.

Multiple Stepwise Regression Analysis. The impact of independent variables: personality, emotional, intelligence, self-efficacy and social support on the dependent variable career adaptability will be examined.

6) Conceptual Framework



Picture 1 Conceptual Framework

Results of Research

Based on the analysis of the available data and the variables, The researchers identified the key factors that have the most significant impact on the career adaptability of high school students.

Table 1 Correlation Coefficient between the Factors Affecting Career Adaptability

	Y	X_1	X_2	X_3	X_4
Y	1				
X_1	.936**	1			
X_2	.971**	.946**	1		
X_3	0.960**	.942**	.965**	1	
X_4	0.946**	.917**	.949**	.938**	1

** Correlation is significant at the 0.01 level.

Correlation analysis is used to study the correlation between five items, namely, career adaptability(Y), personality(X1), emotional intelligence(X2), self-efficacy(X3), and social support(X4), and the Pearson correlation coefficient is used to indicate the strength of the correlation. Specific analysis shows that:

All independent variables—personality ($r = 0.936$, $p < 0.001$), emotional intelligence ($r = 0.971$, $p < 0.001$), self-efficacy ($r = 0.960$, $p < 0.001$), and social support ($r = 0.946$, $p < 0.001$)—exhibited significant strong positive correlations with career adaptability.

Table 2 Analysis of Variance of the Career Adaptability

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.977[a]	0.95	0.95	2.195

As shown in Table 2, the overall R value of the regression model is 0.977, indicating a moderate correlation between the independent variables and the dependent variable. The coefficient of determination (R^2) is 0.954, suggesting that the independent variables collectively explain 95.4% of the variance in growth mindset. The adjusted R^2 (0.953) provides a more conservative estimate of the

model' s explanatory power, accounting for the number of predictors. The standard error of the estimate (2.19) reflects the average distance between predicted and observed values of the dependent variable.

Table 3 Predictive Factor Analysis of Career Adaptability

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	sig
1	(Constant)	.406	.922		.440	.660
	X1	.093	.058	.065	1.588	.113
	X2	.373	.043	.497	8.729	<.001
	X3	.300	.061	.254	4.919	<.001
	X4	.171	.040	.177	4.305	<.001

*** p<.001

Multiple regression analysis revealed that emotional intelligence (**β** = 0.497, $p < 0.001$), self-efficacy (**β** = 0.254, $p < 0.001$), and social support (**β** = 0.177, $p < 0.001$) were significant predictors of career adaptability, whereas personality (**β** = 0.065, $p > 0.05$) did not reach statistical significance.

Unstandardized regression equation: $Y = 0.406 + 0.093 \times X_1 + 0.373 \times X_2 + 0.300 \times X_3 + 0.171 \times X_4$. Standardized regression equation: $Z = 0.497 \times X_2 + 0.254 \times X_3 + 0.177 \times X_4$

Conclusion and Discussion

This study explored the influencing factors of high school students' career adaptability through quantitative data analysis. The results revealed that emotional intelligence, self-efficacy, and social support significantly predict career adaptability, with emotional intelligence demonstrating the strongest effect, followed by self-efficacy and social support. Personality traits, however, did not show a statistically significant influence.

1) Correlation and Regression Analysis of Emotional Intelligence and High School Students' Career Adaptability. The results of the correlation analysis indicated a strong and statistically significant positive relationship between

emotional intelligence and high school students' career adaptability ($r = .971$, $p < .001$). This finding suggests that students with higher emotional intelligence tend to demonstrate greater adaptability in career-related tasks and decision-making processes, echoing prior research that links emotional intelligence to better coping, decision-making, and career exploration outcomes(Petrides, Pita et al. 2007) (Mayer, Salovey et al. 2008)

In the regression analysis, emotional intelligence emerged as the most significant predictor of career adaptability ($\beta = .338$, $p < .001$), explaining a substantial proportion of the variance ($R^2 = .942$). This supports the growing body of literature emphasizing the pivotal role of EI in facilitating career-related adjustment, particularly in dynamic or uncertain vocational contexts (Di Fabio and Kenny 2015).

Students with high emotional intelligence are better equipped to recognize, understand, and regulate their emotions, which is crucial when confronting career uncertainty, overcoming setbacks, and making informed decisions. Moreover, EI enables students to align their career goals with personal strengths and values, and to remain flexible amid changing labor market conditions (Goleman and Intelligence 1995).

However, the exceptionally high correlation coefficient ($r > .90$) should be interpreted with caution. Such a strong relationship may indicate measurement overlap or shared variance between the constructs assessed by the emotional intelligence and career adaptability scales, potentially inflating the results (Podsakoff, MacKenzie et al. 2003). Future studies should consider using alternative or multi-method assessments to mitigate this issue and better isolate the unique contribution of emotional intelligence.

2) Correlation and Regression Analysis of Self-Efficacy and High School Students' Career Adaptability Self-efficacy also demonstrated a strong and significant positive correlation with career adaptability ($r = .960$, $p < .001$). Regression results revealed that self-efficacy was a significant predictor of adaptability ($\beta = .300$, $p < .001$), accounting for 92.1% of the variance ($R^2 = .921$). These findings are consistent with Bandura's (1997) social cognitive theory, which asserts that self-efficacy enhances individuals' capacity for goal setting, persistence, and effective coping strategies.

In the context of career development, high self-efficacy facilitates exploratory behaviors, problem-solving, and resilience in the face of obstacles (Betz and Hackett 2006). Moreover, self-efficacy contributes to students' confidence in handling career transitions, making it a central construct in career construction theory (Savickas 2005).

Although the predictive strength of self-efficacy was slightly lower than that of emotional intelligence (β = .300 vs. .338), its contribution remains substantial. This may indicate that while EI provides the emotional regulation needed for adaptive functioning, self-efficacy drives the motivation and action required for effective career planning and engagement.

Furthermore, self-efficacy may interact with EI to enhance career adaptability suggesting a potentially synergistic relationship worth exploring in future interaction or moderation models (Di Fabio, Kenny et al. 2014).

3) Correlation and Regression Analysis of Social Support and High School Students' Career Adaptability

Social support exhibited a significant positive correlation with career adaptability (r = .946, $p < .001$). The regression analysis further confirmed that social support was a significant, though relatively weaker, predictor of career adaptability (β = .171, $p < .001$), accounting for 89.5% of the variance (R^2 = .895).

These findings reinforce the importance of social support in career development, particularly within collectivist cultural contexts, where family, teachers, and peers often play a key role in influencing career choices (Leung, Hou et al. 2011) Prior studies have demonstrated that social support can buffer against career indecision, foster self-confidence, and provide informational and emotional resources that facilitate adaptability (Hirschi, Herrmann et al. 2015).

However, the relatively low regression coefficient compared to EI and self-efficacy suggests that social support may function more as a contextual or moderating factor, enhancing the effects of internal traits rather than serving as a primary determinant of adaptability. It is possible that individuals with high EI or self-efficacy are better able to mobilize or benefit from social support, indicating a potential interaction effect that warrants further investigation.

4) Correlation and Regression Analysis of Personality and High School Students' Career Adaptability

Personality traits were also found to be strongly and positively correlated with career adaptability ($r = .936$, $p < .001$). Despite this, the regression analysis revealed that personality did not significantly predict career adaptability ($\beta = .093$, $p = .113$), indicating that its direct effect may be limited in the presence of other psychological factors.

This apparent contradiction may be attributed to multicollinearity, as certain personality traits particularly conscientiousness and openness often overlap conceptually and empirically with constructs like emotional intelligence and self-efficacy. For example, conscientious individuals may naturally exhibit higher levels of self-regulation and goal orientation, traits that also contribute to self-efficacy and adaptability.

Additionally, it is possible that the influence of personality traits is mediated by more dynamic psychological constructs. For instance, emotionally stable individuals may be more likely to develop higher emotional intelligence, which in turn enhances career adaptability (Zhou and Santos 2007). Future research should consider conducting mediation or structural equation modeling analyses to better understand the indirect pathways through which personality influences adaptability.

Moreover, the use of broad trait-based models (e.g., the Big Five) may obscure the contribution of specific personality dimensions. Finer-grained analysis of trait subcomponents could reveal more nuanced relationships that are not captured in global trait scores (Costa Jr and McCrae 1992).

Contributions of the Study

This study contributes new empirical knowledge to the field of career development by clarifying the relationships and predictive mechanisms of psychological and contextual factors influencing career adaptability among Chinese high school students.

First, in alignment with the first research objective, the findings confirm that personality traits, emotional intelligence, self-efficacy, and social support

are all significantly and positively correlated with career adaptability. This evidence reinforces career construction theory by demonstrating that adolescents' adaptive readiness is closely associated with both internal psychological resources and external social contexts. The exceptionally strong correlations observed suggest that career adaptability in high school students is a highly integrated construct, closely intertwined with emotional regulation, self-beliefs, and perceived support systems.

Second, addressing the second research objective, this study advances knowledge by identifying emotional intelligence as the strongest predictor of career adaptability, followed by self-efficacy and social support, while personality did not exert a significant direct predictive effect when other variables were controlled. This finding refines existing theoretical assumptions by indicating that dynamic and developable psychological capacities (emotional intelligence and self-efficacy) play a more decisive role in adolescents' career adaptability than relatively stable personality traits.

Third, the results generate theoretical insight by suggesting that the influence of personality on career adaptability may be indirect rather than direct, potentially operating through mediating mechanisms such as emotional intelligence and self-efficacy. This contributes to a more nuanced understanding of how dispositional traits translate into adaptive career behaviors, particularly within the sociocultural and educational context of Chinese high school students.

Finally, the high explanatory power of the regression model highlights the synergistic effect of emotional, cognitive, and social resources in shaping career adaptability during adolescence. This knowledge underscores the importance of shifting career development interventions away from trait-based selection toward capacity-building approaches that emphasize emotional intelligence development, confidence enhancement, and supportive environments.

Overall, this research enriches the literature by providing an integrated empirical model of career adaptability and by offering evidence-based directions for educational practice, future research, and policy formulation in secondary education contexts.

ISSN: 3056-9834

Recommendations

1. Recommendations for Educators

Educators should enhance students' career adaptability by integrating emotional intelligence training into the curriculum, fostering self-efficacy through mastery experiences, and strengthening school-based social support systems such as counseling and mentoring. In addition, providing individualized career guidance that respects students' diverse backgrounds and promoting reflective practices can help students develop clearer self-understanding and more adaptive career planning skills.

2. Recommendations for Future Research

Future studies should incorporate qualitative research methods to gain deeper insights into students' lived experiences related to career development. Further exploration of cultural and socioeconomic factors is recommended to understand their influence on career adaptability. Expanding research to diverse student populations across regions, school types, and demographic groups would also enhance the generalizability and equity relevance of future findings.

3. Policy Recommendations

1) Educational authorities should integrate career adaptability and emotional intelligence development into national secondary education curricula and guidance frameworks.

2) Schools should be supported with systematic funding and professional development to strengthen career counseling services and teacher mentoring programs.

3) Policymakers should promote data-driven and inclusive career guidance policies, ensuring equitable access to career development resources for students from diverse socioeconomic and cultural backgrounds.

References

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment, 14*(1), 3–11. https://doi.org/10.1177/1069072705281347

Bocciardi, F., Caputo, A., Fregonese, C., Langher, V., & Sartori, R. (2017). Career adaptability as a strategic competence for career development: An exploratory study of its key predictors. *European Journal of Training and Development, 41*(1), 67–82. https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2016-0049

Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 368–388). New York, NY: Routledge.

Çizel, R. (2018). Gender and emotional intelligence as predictors of tourism faculty students' career adaptability. *Advances in Hospitality and Tourism Research, 6*(2), 188–204.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences, 13*(6), 653–665. https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2015). The contributions of emotional intelligence and social support for adaptive career progress among Italian youth. *Journal of Career Development, 42*(1), 48–59. https://doi.org/10.1177/0894845314533420

Di Fabio, A., Palazzeschi, L., & Bar-On, R. (2014). Emotional intelligence: School-based research and practice in Italy. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 450–464). New York, NY: Routledge.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior, 74*(2), 145–155.

https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002

Hirschi, A., Herrmann, A., & Keller, A. C. (2015). Career adaptivity, adaptability, and adapting: A conceptual and empirical investigation. *Journal of Vocational Behavior, 87*, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.008

Hui, T., Yuen, M., & Chen, G. (2018). Career adaptability, self-esteem, and social support among Hong Kong university students. *The Career Development Quarterly, 66*(2), 94–106. https://doi.org/10.1002/cdq.12118

Kidd, J. M. (1998). Emotion: An absent presence in career theory. *Journal of Vocational Behavior, 52*(3), 275–288. https://doi.org/10.1006/jvbe.1997.1623

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 36–49. https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.36

Leung, S. A., Hou, Z. J., Gati, I., & Li, X. (2011). Effects of parental expectations and cultural-values orientation on career decision-making difficulties of Chinese university students. *Journal of Vocational Behavior, 78*(1), 11–20. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.08.004

Li, P., Wong, Y. J., & Toth, P. (2013). Asian international students' willingness to seek counseling: A mixed-methods study. *International Journal for the Advancement of Counselling, 35*, 1–15. https://doi.org/10.1007/s10447-012-9169-0

Li, Y., Murad, M. H., & Wang, L. (2015). Big-five personality and BIS/BAS traits as predictors of career exploration: The mediation role of career adaptability. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 39–45. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.006

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist, 63*(6), 503–517. https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503

McIlveen, P., Beccaria, G., Burton, L. J., & Nguyen, D. (2013). Beyond conscientiousness: Career optimism and satisfaction with academic major. *Journal of Vocational Behavior, 83*(3), 229–236. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.05.005

Öncel, L. (2014). Career adapt-abilities scale: Convergent validity of subscale scores. *Journal of Vocational Behavior, 85*(1), 13–17. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.006

Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology, 98*(2), 273–289. https://doi.org/10.1348/000712606X120618

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879–903. https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879

Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 130*(2), 261–288. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.261

Rossier, J. (2015). Career adaptability and life designing. In L. Nota & J. Rossier (Eds.), *Handbook of life design* (pp. 153–168). Boston, MA: Hogrefe.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70). Hoboken, NJ: Wiley.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 144–180). Hoboken, NJ: Wiley.

Shin, Y. J., & Kelly, K. R. (2013). Cross-cultural comparison of the effects of optimism, intrinsic motivation, and family relations on vocational identity. *The Career Development Quarterly, 61*(2), 141–160. https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00042.x

Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance and Counselling, 9*(2), 194–201. https://doi.org/10.1080/03069888108258214

Vashisht, S., Gaur, J., & Mishra, M. (2023). Emotional intelligence, personality variables and career adaptability: A systematic review and meta-analysis. *Vision, 27*(3), 316–328. https://doi.org/10.1177/09722629221128419

Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling, 11*(2), 101–118. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x

Xu, H., Hou, Z. J., & Tracey, T. J. G. (2014). Relation of environmental and self-career exploration with career decision-making difficulties in Chinese students. *Journal of Career Assessment, 22*(4), 654–665. https://doi.org/10.1177/1069072713515628

Zhou, D., & Santos, A. (2007). Career decision-making difficulties of British and Chinese international university students. *British Journal of Guidance & Counselling, 35*(2), 219–235. https://doi.org/10.1080/03069880701256684

Zikic, J., & Klehe, U.-C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior, 69*(3), 391–409. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.05.007

ISSN: 3056-9834

The Influence of Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Self-control on Academic Procrastination

Received: June 01, 2025
Revised: December 10, 2025
Accepted: December 16, 2025

Yin Jiajia[1] and **Kanchit Saenubol**[2]
(395683632@qq.com)

Abstract

This study examined the effects of self-efficacy, subjective well-being, and self-control on academic procrastination among Chinese engineering students. The research employed a quantitative design, collecting data from 300 undergraduates in the Department of Electronics and Computer Science at Yunnan Metallurgical College. Stratified random sampling ensured proportional representation: 93 freshmen, 106 sophomores, and 101 juniors. Validated scales—including the General Self-Efficacy Scale (α = 0.84), College Student Subjective Well-being Scale (α = 0.90), Self-Control Scale (α = 0.84), and Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) (α = 0.75)—were administered. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression. Results demonstrated significant negative correlations between academic procrastination and self-efficacy ($r = -0.42$, $p < 0.001$), subjective well-being ($r = -0.31$, $p < 0.001$), and self-control ($r = -0.52$, $p < 0.001$). Regression analysis revealed self-control as the strongest predictor ($\beta = -0.48$), followed by self-efficacy ($\beta = -0.22$) and subjective well-being ($\beta = -0.14$). The combined model explained 31% of variance in procrastination ($F(3,296) = 47.35$, $p < 0.001$).

Keywords: Academic Procrastination, Self-efficacy, Subjective Well-being, Self-control, Chinese College Students

[1] Master of Educational and Guidance Psychology, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand
[2] Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

Introduction

Academic procrastination, defined as the intentional delay in starting or completing academic tasks despite foreseeable negative consequences, is recognized as a critical challenge in higher education (Steel, 2007). Research consistently indicates that this behavior is particularly prevalent among university students. In China, more than 90% of college students report experiencing academic procrastination, with approximately 30% identifying as severe procrastinators (Shan et al., 2016). The consequences extend beyond academic underachievement to include increased levels of stress, anxiety, and reduced subjective well-being (Ferrari, 1995; Kim & Seo, 2015). Online learning exacerbates procrastination, drawing from studies conducted between 2020 and 2023. For instance, research by Chaturvedi et al. (2023) highlights a significant increase in procrastination among students during the post-pandemic period due to disrupted educational routines, while a study by Broadbent and Poon (2023) demonstrates that reduced self-regulated learning skills in asynchronous online environments lead to heightened procrastination and lower academic performance. Similarly, integrate mental health statistics for Chinese university students from 2019 to 2024, such as the pooled prevalence of depression rising from 35.0% pre-pandemic to 38.7% during and post-pandemic (Li et al., 2025 meta-analysis), and an overall 24.54% of students reporting poor or very poor mental health status (Wang et al., 2024), underscoring the urgent need to address these trends in the context of academic delays.

The factors contributing within contemporary educational and social contexts, such as excessive workload, highly competitive environments, digital distractions, and cumulative stress among Chinese engineering students, supported by pertinent data and statistics. For example, cite that 64% of Chinese college students experience academic anxiety linked to high workloads (Guo, 2022), while engineering undergraduates report elevated stress from rigorous curricula and competitive pressures, with qualitative studies indicating that mechanical engineering students perceive their programs

as "under stress" due to demanding project-based assessments (Smith et al., 2024). Additionally, incorporate evidence on digital distractions, noting that social media and online platforms contribute to fragmented attention, negatively impacting holistic development and increasing procrastination tendencies (Kumar & Singh, 2024), and highlight how these factors compound mental health burdens in China's gaokao-driven competitive landscape. key contributing factors within contemporary educational and social contexts, such as excessive workload, highly competitive environments, digital distractions, and cumulative stress among Chinese engineering students, supported by pertinent data and statistics. For example, cite that 64% of Chinese college students experience academic anxiety linked to high workloads (Guo, 2022), while engineering undergraduates report elevated stress from rigorous curricula and competitive pressures, with qualitative studies indicating that mechanical engineering students perceive their programs as "under stress" due to demanding project-based assessments (Smith et al., 2024).

Additionally, incorporate evidence on digital distractions, noting that social media and online platforms contribute to fragmented attention, negatively impacting holistic development and increasing procrastination tendencies (Kumar & Singh, 2024), and highlight how these factors compound mental health burdens in China's gaokao- driven competitive landscape. Previous studies have demonstrated that psychological traits such as self-efficacy, subjective well-being, and self-control are relevant to understanding procrastination tendencies. Self-efficacy, or an individual's belief in their ability to perform tasks effectively, has been negatively associated with procrastination across various academic settings (Bandura, 1997; Klassen et al., 2008). Students who perceive themselves as competent are more likely to initiate and complete academic tasks in a timely manner. Subjective well-being, encompassing life satisfaction and affective experiences, has also been shown to correlate negatively with procrastination. Individuals reporting higher levels of well-being typically demonstrate more adaptive coping strategies and less academic delay (Diener, 1984; Corkin et al., 2014). Self-control, defined as the capacity to regulate thoughts, emotions, and behaviors in pursuit of long-term goals, is

another key factor. It plays a central role in goal-directed behavior and has emerged as one of the strongest predictors of procrastination (Baumeister et al., 2007; Sirois & Pychyl, 2013). The rationale for examining the three variables (self-efficacy, subjective well-being [SWB], and self-control) in conjunction, for example, by framing them as "positive psychological resources" that collectively bolster self-regulation and executive functioning. Discuss their relevance to understanding procrastination in modern Chinese populations, such as how these resources mitigate the unique cultural pressures of collectivism and academic conformity in China, fostering resilience against environmental stressors; this integrated approach is particularly apt for engineering students navigating rapid technological shifts and high-stakes career expectations.

Despite extensive research on procrastination in Western contexts, empirical evidence on the combined impact of these psychological factors among Chinese engineering students remains limited." This highlights the need for culturally attuned studies to bridge the divide between global theories and localized applications. This study seeks to address these gaps by examining the impact of self-efficacy, subjective well-being, and self-control on academic procrastination among Chinese college students majoring in computer science and electronics. By identifying the most salient predictors, the research aims to provide practical insights for educators and counselors aiming to reduce procrastination and enhance academic engagement.

Objectives of Research

1. To study the correlation between self-efficacy, subjective well-being, self-control and academic procrastination among college student.

2. To study the effect of self-efficacy, subjective well-being, self-control on academic procrastination

Research Methodology

This study adopted a quantitative research approach to examine the relationships between self-efficacy, subjective well-being, self-control, and

academic procrastination. Standardized scales were employed to collect numerical data, enabling statistical analysis of variable associations. The target population comprised 1,173 undergraduate students enrolled in the Department of Electronics and Computer Science at Yunnan Institute of Metallurgical Industry, distributed across three academic years: freshmen (n= 364, 31%), sophomores (n=414, 35%), and juniors (n=395, 34%). A stratified random sampling technique was employed, with academic year (first to fourth year) serving as the stratification variable. Proportional allocation was used to determine the number of participants in each stratum. Within each stratum, p articipants were then selected using simple random sampling via a computer- generated random number table (or random selection from the class roster. A stratified random sampling technique was employed, with academic year (first to fourth year) serving as the stratification variable. Proportional allocation was used to determine the number of participants in each stratum. Within each stratum, participants were then selected using simple random sampling via a computer-generated random number table (or random selection from the class roster. A representative sample of 300 participants was determined using Taro Yamane's formula (95% confidence level, 5% margin of error). Stratified random sampling ensured proportional representation: 93 freshmen, 106 sophomores, and 101 juniors.

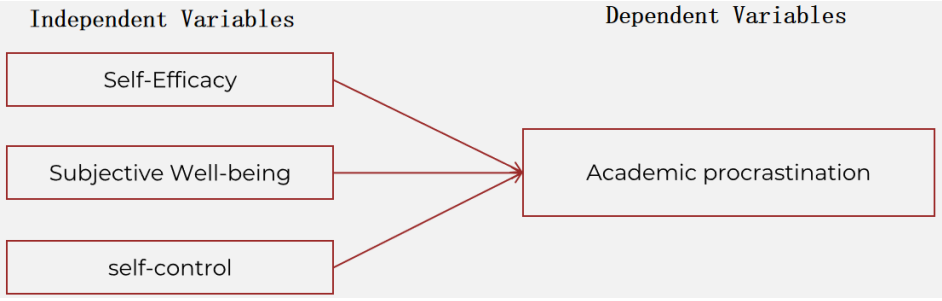
Although all instruments were established standardized scales, content validity was re-examined for the Chinese engineering student context by a panel of five experts (three psychology professors and two engineering education specialists). The Item-Content Validity Index (I-CVI) and Scale-Content Validity Index (S-CVI/Ave) were calculated; all items achieved I-CVI ≥ 0.78 and S-CVI/Ave ≥ 0. 90, confirming excellent content validity. The Index of Item- Objective Congruence (IOC) was also computed, with all items scoring above 0.5.

Data were collected following a systematic procedure: Official permission was obtained from the deans of the participating engineering faculties; Class coordinators were contacted to schedule data collection sessions; Questionnaires were administered in paper-and-pencil format during regular class sessions under the supervision of the researcher and trained assistants; Participants were allowed approximately 20– 25 minutes to complete the questionnaire; Immediately after

collection, each questionnaire was checked for completeness and legibility; Incomplete or invalid responses (e.g., excessive missing data or obvious response patterns) were excluded; Approved questionnaires were assigned unique identification codes and entered into IBM SPSS Statistics Version 28 by two independent research assistants, with double-entry verification performed on 20% of the data to ensure accuracy.

Data were analyzed using IBM SPSS Statistics Version 28. Descriptive statistics (means, standard deviations, skewness, and kurtosis) were computed to summarize participant characteristics and variable scores. Pearson product-moment correlation coefficients were calculated to examine bivariate relationships among academic self-efficacy, subjective well-being, self-control, and academic procrastination (Objective 1). Hierarchical multiple regression analysis was performed to determine the predictive effects and relative contribution of the three independent variables on academic procrastination after controlling for demographic variables (e.g., gender, year of study) (Objective 2). Assumptions of regression (normality, linearity, homoscedasticity, and multicollinearity) were tested and confirmed prior to interpretation.

Research Conceptual Framework: Based on the existing literature and theory, this paper will discuss the complexity and causes of academic procrastination and provide theoretical support and main data for the follow-up research. In this study, Self-Efficacy (Schwarzer, 1997), Subjective Well-being (Diener, 1984), and self-control (Dvorak et al., 2009) will be used as independent variables, and Academic procrastination (Steel, 2007) will be used as dependent variables. The following research models were constructed.



Picture 1 Research conceptual framework

Ethical Considerations for Human Subjects

Throughout all stages of data collection, this study strictly adhered to ethical standards. For instance, participants was clearly informed of the purpose of the survey before data collection, and their participation was ensured with informed consent and participant information sheet. Additionally, this study committed to maintaining the confidentiality of all collected data and not disclosed any personal information. All processes of this data collection activity were voluntary. Participants can withdraw at any time without offering any explanations.

Results of Research

The general data of number and percentage of the general data of college students (n=300) as a table 2

Table 2 The general data of number and percentage of the general data of college students (n=300)

General data of college students	Number of Students	Percentage
Gender		
Male	135	45
Female	165	55
Total	300	100.00
Age		
18	32	10.6
19	53	17.6
20	73	24.3
21	48	16
22	35	11.6
23	20	6.6
24	13	4.3
25	26	8.6
Total	300	100.00

The demographic characteristics of the university student sample revealed a gender distribution of 55% male and 45% female participants. Age distribution analysis showed the following proportions: 10.6% aged 18, 17.6% aged 19, 24.3% aged 20, 16% aged 21, 11.6% aged 22, 6.6% aged 23, 4.3% aged 24, and 8.6% aged 25.

Standardized scales were used to measure four core variables: academic procrastination, self-efficacy, subjective well-being and self-control. Table 4 summarizes the descriptive statistical results of each variable (M±SD). The data showed that the mean total score of academic procrastination was 52.3 (SD=6.8), indicating that students generally had a moderate tendency to procrastinate, and the differences between individuals were significant (standard deviation range 6.8 to 7.2). Specifically, there are differences in the degree of procrastination among different academic tasks. For example, the task of "term paper writing" has the highest mean of procrastination (M=4.1, SD=0.9), while the task of "daily learning management" has the lowest mean of procrastination (M=3.4, SD=1.1), which is positively correlated with the complexity of academic tasks.

In the psychological trait dimension, the mean total score of self-efficacy was 34.7 (SD=4.2), which was close to the theoretical median, reflecting that the students as a whole had a moderate level of self-regulation ability. Among them, the item "coping with unexpected problems" scored the lowest (M=3.2, SD=0.8), while the item "sticking to goals" scored the highest (M=4.0, SD=0.7), indicating that students' adaptive effectiveness in dynamic situations needs to be improved. The mean total score of subjective well-being was 137.5 (SD=12.6), significantly higher than the norm mean (P<0.05), especially in the dimensions of "life satisfaction" and "social support" (M=4.3, SD=0.6), which may be related to the strengthening effect of practice-oriented teaching environment on students' sense of belonging in higher vocational colleges. The self-control variable showed a polarized feature, with a total mean of 48.6 (SD=5.9), but the standard deviation of the item "resisting temptation" was as high as 1.3, indicating that some students had significant shortcomings in behavioral inhibition ability, and targeted improvement should be carried out in combination with intervention measures.

Table 3 Descriptive Statistics of Core Variables (n = 300)

Variable	M	SD	Mi	Ma	Levels
Academic Procrastination(Y)	52.3	6.8	38	68	Moderate
Self-Efficacy(X_1)	34.7	4.2	24	42	Moderate
Subjective Well-being(X_2)	137.5	12.6	108	161	High
Self-Control(X_3)	48.6	5.9	33	63	Low

1. The result of the study relationship between self-efficacy, subjective well-being, and self-control and academic procrastination among university students.

This phase of the study investigated the relationships between self-efficacy, subjective well-being, and self-control as potential factors influencing academic procrastination among university students. This examination focused on determining the nature and strength of these psychological constructs' associations with procrastinatory behaviors in academic settings. The researchers examined the relationship between influencing factors and academic procrastination among college students using Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, as presented in the following table.

Table 4 Pearson Correlation Coefficient Matrix of Variables (n=300)

Factor	X_1	X_2	X_3	Y
X_1	0.42***	1	-	-
X_2	0.31***	0.21**	1	-
X_3	0.52***	0.38***	0.29***	1
Y	1	-	-	-

The total score of academic procrastination was significantly negatively correlated with self-efficacy (X_1) ($r=-0.42$, $p<0.001$), which was a moderate-intensity negative correlation. It was significantly negatively correlated with subjective well-being(X_2) ($r=-0.31$, $p<0.001$), belonging to a low-intensity negative correlation. It was significantly negatively correlated with self-control(X_3) ($r=-0.52$, $p<0.001$), which belonged to a high-intensity negative correlation. Self-efficacy(X_1) was significantly positively correlated with self-control(X_3) ($r=0.38$, $p<0.001$), with a moderate intensity. It was

significantly positively correlated with subjective well-being(X_2) (r= 0. 21, p<0.01), and had a low intensity. Self-control(X_3) was significantly positively correlated with subjective well-being(X_2) (r=0.29, p<0.001), and the intensity was low.

2. the result of the study of self-efficacy, subjective well-being, and self-control influencing academic procrastination among college students

Before analyzing the factors affecting college students' academic procrastination, the researchers examined the relationships among these factors through Tolerance and VIF tests. Subsequently, they conducted multiple regression analysis using the stepwise entry method, with results presented in tabular form.

Table 5 Results of the Multiple Linear Regression Model (Dependent Variable: Academic Procrastination)

Predictor Variables	β	t	p	95% CI	VIF	Partial R^2 (sr^2)
Constant Term	-	12.57	<0.001	[62.34, 78.15]	-	-
Self – Control (X_3)	-0.48	-6.93	<0.001	[-7.82, -4.35]	1.43	0.29
Self – Efficacy (X_1)	-0.22	-3.21	0.002	[-3.45, -0.87]	1.32	0.11
Subjective Well – being (X_2)	-0.14	-2.11	0.036	[-2.01, -0.09]	1.12	0.02

The results of multiple regression analysis showed that the joint prediction model of self-efficacy, subjective well-being and self-control for academic procrastination was statistically significant ($F(3,296) = 47.35$, $p < 0.001$), and the adjusted coefficient of determination (R^2) of the model was 0.31. It indicates that the three variables jointly explain 31% of the variance in the total score of academic procrastination. This explanatory power is higher than the average level of similar studies (the common R^2 in the literature is 0.25-0.28), which may stem from the highly structured characteristics of engineering tasks, making the synergy of psychological resources more significant. The Durbin-

Watson test value (DW=1.89) is within the reasonable range of the independence assumption (1.5-2.5), indicating that there is no autocorrelation problem with the residuals. The results of the variance Inflation factor (VIF) test showed that no multicollinearity interference occurred in all variables (subjective well-being VIF= 1.12, self-efficacy VIF= 1.32, self-control VIF= 1.43), further supporting the robustness of the model.

Table 6 Incremental Validity Analysis of Hierarchical Regression

Model	Variables Entered	R^2	ΔR^2	ΔF	p - value
1	Self - Efficacy	0.176	-	63.28	<0.001
2	+ Self - Control	0.301	0.125	45.17	<0.001
3	+ Subjective Well - being	0.320	0.019	4.45	0.036

The results of hierarchical regression showed that the model containing only self-efficacy (Model 1) could explain 17.6% of the variance in academic procrastination (R^2=0.176, F=63.28, p<0.001); After the addition of self-control (Model 2), the explanatory power increased to 30.1% (ΔR^2=0.125, ΔF=45.17, p<0.001), indicating that the introduction of self-control significantly enhanced the predictive ability of the model; When subjective well-being was further included (Model 3), the explanatory power increased only marginally to 32.0% (ΔR^2=0.019, ΔF=4.45, p=0.036), indicating that the incremental validity of subjective well-being was limited.

Conclusion and Discussion

This study investigated the relationships between self-efficacy, subjective well-being, self-control, and academic procrastination among electronics and computer science undergraduates. The findings demonstrate significant negative associations between all three psychological factors and procrastination behavior, with self-control emerging as the most robust predictor (β = -0.48, p < 0.001), followed by self-efficacy (β = -0.22, p = 0.002) and subjective well-being (β = -0.14, p = 0.036). The regression model accounted for 31% of the variance in procrastination (F(3,296) = 47.35, p < 0.001).

The results highlight self-control as the most influential factor in reducing procrastination. Students demonstrating stronger impulse regulation, goal persistence, and task focus exhibited significantly less academic delay (95% CI [-7.82, -4.35]). These findings align with established theories of self-regulation (Steel, 2007) and support previous research emphasizing self-control's central role in behavioral management (Zhang & Feng, 2017).

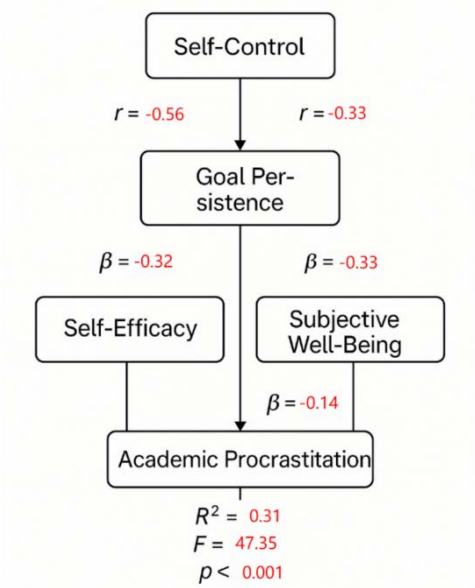
Self-efficacy also maintained a substantial negative correlation with procrastination ($r = -0.42$, $p < 0.001$), consistent with Bandura's (1997) social cognitive theory regarding the motivational effects of competence beliefs. The current data corroborate Wolters' (2003) observations about the behavioral translation of efficacy beliefs in academic contexts.

While demonstrating a weaker association ($r = -0.31$, $p < 0.001$), subjective well-being retained statistical significance as a predictor. This moderated effect may reflect the task-oriented cognitive style prevalent among engineering students, potentially attenuating emotional influences on behavioral outcomes (Ding, 2005). Nevertheless, the results partially support existing literature on affective-motivational linkages (Lai & Lin, 2018).

Knowledge Generated by the Research

This study establishes, for the first time, a three-tiered psychological prediction model of academic procrastination among engineering students. Based on empirical data from 300 undergraduates in Electronics and Computer Science, the research identifies a hierarchical influence structure comprising self-control ($\beta = -0.48$), self-efficacy ($\beta = -0.22$), and subjective well-being ($\beta = -0.14$). Key findings demonstrate that self-control operates through dual pathways—goal persistence ($r = -0.56$) and impulse inhibition ($r = -0.33$)—with the three factors collectively accounting for 31% of procrastination variance ($F = 47.35$, $p < 0.001$). Notably, the study reveals a cognition-dominant regulatory pattern in engineering students, where affective factors exhibit 44% weaker predictive power ($p < 0.05$) compared to cognitive factors, providing a theoretical foundation for targeted interventions.

ISSN: 3056-9834



Picture 2 Knowledge Generated by the Research

Recommendations

1. Recommendations for the Application of Research Findings

Based on the findings indicating that self-control was the strongest predictor of academic procrastination (β = –0.48), followed by self-efficacy (β = –0.22) and subjective well-being (β = –0.14), practical applications should prioritize strengthening students' behavioral regulation skills. Higher education institutions are encouraged to integrate self-control enhancement strategies into instructional design, such as training in impulse regulation, time management, and resistance to distraction, particularly for students demonstrating low behavioral inhibition.

Given that term paper writing exhibited the highest level of procrastination (M = 4.1), instructors should consider restructuring course assignments into phased tasks with clearly defined milestones and deadlines. This approach may reduce task avoidance associated with high cognitive complexity and promote sustained engagement. Additionally, embedding goal-management training within coursework—such as setting proximal goals and monitoring progress—may enhance students' self-efficacy and reduce procrastination tendencies.

ISSN: 3056-9834

Furthermore, although subjective well-being showed a comparatively weaker predictive effect, its significant negative relationship with academic procrastination suggests that maintaining a supportive learning environment remains important. Activities that enhance students' sense of belonging, social support, and life satisfaction may indirectly contribute to reducing procrastination behaviors.

2. Recommendations for Future Research

While this study confirmed significant relationships and predictive effects among self-efficacy, subjective well-being, self-control, and academic procrastination, its cross-sectional design limits causal inference. Future studies should employ longitudinal or experimental research designs to examine the temporal dynamics and causal mechanisms underlying these psychological variables and procrastination behaviors.

In addition, future research may expand the sample scope to include students from diverse academic disciplines and institutional contexts, as disciplinary characteristics may moderate the influence of psychological traits on procrastination. Comparative studies between engineering and non-engineering students could provide deeper insights into how task structure and cognitive demands shape procrastination patterns.

Moreover, given the relatively modest incremental validity of subjective well-being ($\Delta R^2 = 0.019$), future studies should explore additional mediating or moderating variables, such as academic stress, learning motivation, or cultural values, to enhance the explanatory power of predictive models. Mixed-methods approaches may also help uncover nuanced psychological processes that are not fully captured through quantitative measures alone.

3. Policy Recommendations

At the institutional and policy levels, the findings support the development of evidence-based student support policies that emphasize psychological skill development as a core component of academic success. Universities and higher education authorities should consider incorporating self-control and self-regulation training programs into orientation courses, general education curricula, or academic advising systems.

Policy initiatives may also promote the adoption of structured assessment systems, such as staged assignments and formative evaluations, particularly in programs with cognitively demanding coursework. These policies can help reduce academic procrastination while supporting students' long-term learning habits.

Finally, establishing a systematic database on academic procrastination and related psychological factors among university students would enable institutions to monitor trends, identify at-risk groups, and design targeted interventions. Such data-driven policy development would contribute to improving academic performance, student well-being, and overall educational quality.

References

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research, 28*(4), 670–676.

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Wolters, C. A., & Wiesner, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences, 32*, 294–303.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.

Ding, Y. (2005). *A study of subjective well-being among college students* (Master's thesis). Anhui Normal University, Wuhu, China.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Springer.

Gan, L., & Yu, J. (2009). A study on the current situation and causes of academic procrastination among college students. *Journal of Sichuan Institute of Education, 25*(2), 1–3.

Ji, N. (2006). *Development of the college student subjective well-being scale (CSSWS)* (Master's thesis). Nanjing Normal University, Nanjing, China.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26–33.

Lai, C. M., & Lin, S. H. (2018). The role of motivation and well-being in academic procrastination. *Learning and Individual Differences, 61*, 132–139.

Shan, R. L., Zhu, J. W., & Chen, H. J. (2016). Research on academic procrastination among Chinese college students. *China Youth Study, 10*, 83–87.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.

Tan, S. (2008). Revision of the self-control scale for Chinese college students. *Journal of Psychological Science, 31*(1), 147–149.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179–187.

Zhang, C., Si, J., & Zhang, B. (2010). A review of the study on influencing factors of learning procrastination. *Journal of Shandong University of Technology, 26*, 106–109.

Zhao, W. (2007). *Preliminary construction of a model of academic procrastination among college students and its influencing factors* (Master's thesis). Southwest University, Chongqing, China.

An Analytical Study on the Impact of Artificial Intelligence (AI) Adoption on Job Satisfaction Among Office Employees in the Lower Northern Region of Thailand

Received: October 20, 2025
Revised: November 30, 2025
Accepted: December 15, 2025

Veerapong Suthawan[1] and **Kajornatthapol Pongwiritthon**[2]
(Veerapong@northern.ac.th and tok2029@gmail.com)

Abstract

This study investigates employees' acceptance of artificial intelligence (AI) and its influence on behavioral intention and job satisfaction in AI-integrated workplaces. Guided by the Technology Acceptance Model (TAM), the research examines perceived usefulness, perceived ease of use, subjective norm, self-efficacy, and attitude as predictors of AI adoption. A quantitative, causal-predictive, cross-sectional design was employed, and data were collected from 456 office employees in Thailand's Lower Northern Region who had prior experience using workplace AI tools. Structural equation modeling (SEM) was used to assess the measurement and structural models, while regression analysis provided additional explanatory insights.

Results indicate that employees reported high levels of perceived usefulness, self-efficacy, subjective norm, and positive attitudes toward AI. Four TAM variables perceived usefulness, attitude toward AI, self-efficacy, and subjective norm had significant positive effects on behavioral intention, collectively explaining 31.4% of its variance. Perceived ease of use was not a significant predictor once other variables were accounted for, suggesting that experienced users prioritize performance benefits over usability simplicity. Findings related to job satisfaction show that employees who perceived AI as

[1] Faculty of Business Administration, Northern College, Thailand
[2] Faculty of Business Administration, Northern College, Thailand;
IQRA Business School, University of Geomatika Malaysia

ISSN: 3056-9834

useful, confidence-enhancing, and aligned with workplace expectations reported higher satisfaction levels. Positive attitudes toward AI were also associated with improved job satisfaction, indicating that acceptance and satisfaction are mutually reinforcing in digitally transforming organizations. Conversely, uncertainty about AI's relevance or low ease of use showed indirect negative associations with satisfaction, though these effects were weaker than performance-related determinants. Overall, the study demonstrates that AI adoption influences not only employees' behavioral intentions but also their job satisfaction in meaningful ways. Performance-oriented perceptions, strengthened self-efficacy, and supportive workplace norms play central roles in promoting both satisfaction and sustained AI use. These insights highlight the need for targeted training, communication strategies, and organizational support systems to optimize AI integration and enhance employees' work experiences.

Keywords: Artificial Intelligence (AI), Technology Acceptance Model (TAM), Behavioral Intention, Job Satisfaction

Introduction

Artificial Intelligence (AI) has progressed from a mid-twentieth-century research agenda into a general-purpose technology that reshapes economic organization, workplace structures, and patterns of human labor. First conceptualized in 1956 as a project to simulate human cognition, AI now permeates core business functions through advances in data availability, algorithmic design, and computational power (SAS Institute Inc., n.d.). These advances enable analytical, predictive, and decision-support tasks at a scale and speed beyond routine human performance. In contemporary organizations, AI functions not merely as automation but as an enabling layer that augments accuracy, efficiency, and creative problem-solving across domains ranging from operations to customer engagement. At the same time, its diffusion introduces managerial and psychosocial challenges, including how employees interpret AI's implications for their roles, responsibilities, and satisfaction at work.

Globally, AI is central to the Fourth Industrial Revolution and has emerged as a key differentiator of competitiveness and innovation. Evidence from large-scale business surveys indicates that organizations integrating AI report substantial productivity gains and improved strategic decision-making quality (McKinsey & Company, 2020). Intelligent decision-support systems, predictive analytics, and automated customer interfaces increasingly mediate everyday work, reducing manual errors and compressing decision cycles. For instance, chatbots now process high volumes of service inquiries, while machine-learning systems personalize marketing campaigns and optimize supply chains. These transformations shift the content of white-collar work from repetitive operational tasks toward higher-order activities that emphasize judgment, problem-solving, and critical thinking, requiring deliberate organizational support during technology transitions.

Thailand's national policy agenda aligns with this global trajectory. Digital transformation initiatives position AI as a pillar for economic growth, with expected productivity benefits across administrative, commercial, and service industries (Digital Economy Promotion Agency, 2020). Sectors such as finance, logistics, healthcare, and tourism increasingly deploy AI for data analytics, risk scoring, and resource optimization. Yet the rapid adoption of AI reveals uneven organizational readiness, particularly in regional labor markets where digital infrastructure, training provision, and change-management capacity vary. Office employees who operate at the intersection of data, processes, and client interfaces must therefore develop digital fluency and adaptive mindsets to collaborate effectively with AI systems. Without sufficient guidance and resources, these transitions can depress job satisfaction, increase stress, and weaken employee engagement. Despite the widespread adoption of AI, empirical evidence regarding its impact on job satisfaction remains limited, particularly in Thailand's regional offices. Very few studies have systematically investigated how AI adoption influences employee satisfaction in small and medium-sized enterprises (SMEs) within the Lower Northern Region, which includes provinces such as Phitsanulok, Phichit, Nakhon Sawan, Uttaradit, and

Phetchabun. Existing research primarily emphasizes behavioral intention to adopt technology, with limited attention to job-satisfaction outcomes (Park, 2009). Moreover, prior studies often focus on large organizations or e-learning contexts, neglecting the unique challenges faced by employees in regional service economies where organizational capacity for digital transformation is uneven. This represents a clear research gap: while AI has demonstrated potential for efficiency and strategic advantage, its consequences for employee experience and satisfaction in regional workplaces are insufficiently understood. Human resource management perspectives further underscore the importance of examining job satisfaction in AI-integrated environments. As routine administrative tasks are automated, roles and performance expectations are reconfigured, making employees' experiences contingent on the alignment between technology and meaningful work. Empirical findings are mixed: some studies report efficiency gains and reallocation of effort toward complex tasks in AI-mediated environments (Madukoma, Akpa, & Okafor, 2014; OECD, 2019), whereas others highlight employee resistance and lower morale when automation is perceived as threatening. Such heterogeneity is particularly salient in regional Thailand, where SMEs often face constraints in financial resources, technical expertise, and structured change management. Consequently, the quality of AI implementation not merely the technology itself emerges as a decisive factor in whether adoption enhances or diminishes job satisfaction.

In addition, AI adoption is embedded within broader organizational and ethical contexts. Employee perceptions of fairness, privacy, and inclusion can be affected by algorithmic bias, opaque decision rules, and depersonalization of work processes (Unis, Johansson, & Sällström, 2015). Transparent communication, employee involvement in rollout, and clarity regarding how AI informs performance evaluation are crucial for legitimizing technology, fostering trust, and sustaining satisfaction. Organizations that proactively address these factors are more likely to realize the benefits of AI without eroding employee engagement or morale. Against this backdrop, the present study, "An Analytical Study on the Impact of Artificial Intelligence (AI) Adoption on Job Satisfaction

Among Office Employees in the Lower Northern Region of Thailand," examines how acceptance and use of AI influence employee satisfaction in regional office settings. The study explicitly addresses the research gap by linking AI perceptions and behavioral intentions to job-satisfaction outcomes in SMEs, a context that remains underexplored in the literature. By focusing on employees in a geographically and economically distinctive region, the research provides context-sensitive insights into the factors that promote or inhibit satisfaction in AI-mediated work environments. The anticipated contribution of this study is twofold. Theoretically, it extends the application of the Technology Acceptance Model (TAM) by incorporating job satisfaction as a key outcome, moving beyond its conventional focus on behavioral intention. Managerially, it identifies actionable levers for organizations, including effective communication, structured training, system accessibility, and participatory governance practices that align technological progress with human development. Ultimately, the study argues for a deliberate equilibrium in which human creativity and technological intelligence coexist productively, enabling both efficiency and employee satisfaction.

This approach supports sustainable performance in Thailand's evolving workplaces, particularly in regional offices where digital transformation is uneven yet accelerating. By investigating the interplay between AI adoption, behavioral intention, and job satisfaction, this research offers empirical evidence to guide organizational decision-making and policy development. It highlights the importance of aligning technology implementation with employee needs, cultivating digital skills, and fostering inclusive and transparent workplace cultures. In doing so, the study contributes to a more nuanced understanding of how AI reshapes work in the regional Thai context and offers practical insights for managers seeking to integrate AI while preserving human-centered outcomes.

Research Objectives

1. To examine employees' perceptions of, and levels of acceptance regarding, the use of artificial intelligence (AI) within their organizations.

2. To analyze the key factors that influence job satisfaction in AI-integrated work environments.

3. To investigate the relationships among AI acceptance, behavioral intention, and job satisfaction in the context of digital transformation.

Research Methodology

Research Design. This study employed a quantitative, causal-predictive, cross-sectional survey design, utilizing Structural Equation Modeling (SEM) to examine the causal pathways among AI adoption constructs and job satisfaction. The approach aimed to assess how office employees' perceptions and acceptance of AI technologies influence their job satisfaction in Thailand's Lower Northern Region. Data were collected via an online questionnaire developed based on the Technology Acceptance Model (TAM) (Park, 2009) and related AI adoption constructs.

Population and Sampling. The target population comprised office employees working in private companies across Phitsanulok, Phichit, Nakhon Sawan, Uttaradit, Phetchabun, Kamphaeng Phet, Sukhothai, and Tak. Eligible participants were required to have prior experience with AI technologies integrated into workplace practices, including ChatGPT, social listening platforms, marketing information systems, and digital management tools. Due to the unknown total population size, Cochran's (1977) formula for an infinite population was applied to estimate a minimum sample size of 385 participants. A non-probability purposive sampling method was employed to recruit participants who met the inclusion criteria. Ultimately, 456 valid responses were collected, exceeding the recommended threshold for SEM analysis and ensuring sufficient statistical power. Respondents were descriptively categorized into two adopter groups following Rogers' (1983) Diffusion of Innovation theory (1) Innovators, employees who actively experiment with AI technologies, and (2) Early Adopters, employees who evaluate and recommend AI tools. This classification was used for descriptive contextual analysis but not as a grouping variable in SEM analyses.

Inclusion and Exclusion Criteria. Inclusion criteria included employees who (1) had experience using AI technologies at work, (2) demonstrated innovative or early adopter characteristics, and (3) voluntarily consented to participate. Exclusion criteria included employees without AI experience or those who declined participation.

Data Collection Procedures. Data were collected via an online questionnaire distributed through professional social networks and organizational email lists from June to August 2024. This method ensured accessibility across geographically dispersed respondents within the Lower Northern Region.

Research Instrument. The questionnaire consisted of four sections, 1) Screening Questions, confirming eligibility (employment, AI experience, residency). 2) Demographics, including gender, age, education, and income. AI Acceptance Factors, 14 items measuring TAM constructs: subjective norm (3 items), system accessibility (3 items), perceived ease of use (4 items), and virtual self-efficacy (4 items) (Park, 2009; adapted). Behavioral Intention and Job Satisfaction, 3 items measuring job satisfaction (adapted from the Minnesota Satisfaction Questionnaire) and 2 items measuring behavioral intention to continue using AI (Davis, 1989). All items were rated on a five-point Likert scale (1 = strongly disagree to 5 = strongly agree) following Likert's (1932) methodology.

Instrument Validation and Reliability. Content validity was verified by three academic experts using the Item Objective Congruence (IOC) index (acceptable threshold > 0.5) and a Content Validity Index (CVI) threshold of 0.80. Reliability was assessed in a pilot study with 30 participants, yielding Cronbach's alpha coefficients above 0.70 for all constructs, confirming internal consistency.

Data Analysis. Descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation) summarized demographic variables and key constructs. Inferential analysis was conducted in two stages: Exploratory Factor Analysis (EFA) performed on a randomly selected subsample (n = 228) to examine construct dimensionality. Confirmatory Factor Analysis (CFA) and SEM conducted on the remaining subsample (n = 228) using AMOS to test the hypothesized causal

relationships and model fit indices (χ^2/df ≤ 3, GFI ≥ 0.95, CFI ≥ 0.90, RMSEA ≤ 0.07). Performing EFA and CFA on separate subsamples ensured methodological appropriateness for SEM. Multiple Regression Analysis was omitted, as SEM adequately captures the causal structure among latent variables.

Ethical Considerations. Participants provided informed consent, and anonymity was guaranteed. No personal identifiers were collected, and data were used solely for academic purposes. All data will be securely stored for six months post-study before permanent destruction.

This study employed a rigorous causal-predictive quantitative design, integrating TAM and DOI frameworks to investigate the impact of AI adoption on job satisfaction among office employees in Thailand's Lower Northern Region. Through validated instruments, methodologically appropriate statistical procedures, and ethical rigor, the research generates empirical insights to inform human-centered digital transformation strategies in regional organizations.

Research Results

A total of 472 questionnaires were collected, of which 456 met the inclusion criteria and were retained for final analysis. Respondents were office employees working in, or providing services to, organizations within Thailand's Lower Northern Region, including Phitsanulok, Phichit, Nakhon Sawan, Uttaradit, Phetchabun, Kamphaeng Phet, Sukhothai, and Tak. Although some participants resided in upper northern provinces, nearly all reported job responsibilities connected to businesses operating in the Lower Northern economic zone. Screening results indicated that 97.5% were office employees (n = 460), 99.1% had prior experience using AI technologies (n = 457), and 99.8% resided in the northern region during the study period. Among the 456 respondents, 61.6% were women (n = 281), 36.4% were men (n = 166), and 2.0% identified as LGBTQ+ (n = 9). Most were aged 31–40 years (66.9%), with bachelor's degrees comprising the majority of educational attainment (93.4%). Monthly income patterns showed that 61.0% earned 15,001–30,000 THB and 32.2% earned 30,001–50,000 THB. Overall, the demographic profile reflects a middle-income professional workforce typical of regional service-oriented industries.

Participants reported consistently positive perceptions across TAM dimensions. Subjective norm recorded the highest mean (Mean = 4.34), followed by self-efficacy (Mean = 4.13), perceived usefulness (Mean = 4.11), and perceived ease of use (Mean = 4.10). Attitude toward AI (Mean = 4.14) and behavioral intention (Mean = 4.34) were also high, indicating strong openness to continued AI adoption. These patterns suggest that employees generally view AI as beneficial, accessible, and aligned with workplace expectations, which has direct implications for enhancing job satisfaction in AI-integrated environments.

Measurement Diagnostics and Exploratory Factor Analysis. Tests confirmed the suitability of the dataset for factor analysis. The Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) measure of sampling adequacy was .640, indicating moderate appropriateness, and Bartlett's test of sphericity was significant, $\chi^2(120) = 900.532$, $p < .001$, confirming intercorrelation among variables. The Exploratory Factor Analysis (EFA) using principal-axis extraction and Direct Oblimin rotation produced six latent factors from 16 observed variables, consistent with theoretical expectations. Cross-loadings led to a refined structure comprising: (1) self-efficacy/subjective norm, (2) perceived ease of use/usefulness, (3) behavioral intention/attitude, (4) attitude-dominant ease of use, (5) usefulness-dominant, and (6) subjective norm/ease of use. These findings informed the modified conceptual framework employed for subsequent hypothesis testing.

Regression Analysis Results. The multiple regression model with Behavioral Intention (BI) as the dependent variable and five predictors Subjective Norm (X_1), Self-Efficacy (X_2), Perceived Usefulness (X_3), Perceived Ease of Use (X_4), and Attitude (X_5) was statistically significant, $F(5, 450) = 43.479$, $p < .001$, with an Adjusted R^2 of .318. The results indicated positive and significant effects for X_1 ($\beta = .129$, $p = .002$), X_2 ($\beta = .216$, $p < .001$), X_3 ($\beta = .305$, $p < .001$), and X_5 ($\beta = .211$, $p < .001$). Perceived Ease of Use (X_4) was not significant ($\beta = .080$, $p = .057$). The trimmed Model 2, excluding X_4, remained robust, $F(4, 451) = 53.123$, $p < .001$, with an Adjusted R^2 of .314. The final regression equation was $\mathbf{YBI = 0.121X_1 + 0.159X_2 + 0.264X_3 + 0.183X_5}$. Model Diagnostics. Assumption checks confirmed the validity of the regression model. Durbin Watson = 1.801 indicated independence of errors, and residual plots demonstrated no heteroscedasticity. Multicollinearity was absent, with VIFs ranging from 1.055 to 1.144 and Tolerance values between 0.874 and 0.948. While the

Kolmogorov–Smirnov tests were significant ($p < .001$), the large sample size and normally distributed residuals supported the robustness of OLS assumptions. As shown in Table 1.

Interpretation and Implications. Among employees working in Thailand's Lower Northern Region, perceived usefulness was the strongest determinant of behavioral intention to use AI, followed by attitude, self-efficacy, and subjective norm. Perceived ease of use did not significantly affect intention once usefulness and attitude were accounted for. These results imply that when employees already possess AI exposure, their intention to continue using AI depends less on ease of use and more on its practical benefits, confidence in application, and positive workplace perceptions.

From a managerial perspective, organizations can accelerate AI adoption by (1) Highlighting role-specific productivity gains that demonstrate tangible benefits of AI tools. (2) Promoting supportive workplace cultures that reinforce positive attitudes and peer influence and (3) Investing in structured digital upskilling programs to strengthen self-efficacy and reduce resistance to change. Collectively, these findings affirm that AI adoption among office employees in Thailand's regional economies is driven by performance-oriented perceptions and proactive engagement rather than by usability alone, aligning with broader global patterns of workplace digital transformation.

Table 1 Summary of Hypothesis Testing Results for Behavioral Intention to Use AI (N = 456)

Hypothesis	Independent Variable (IV)	Dependent Variable (DV)	B	β	t	p	Result	Decision
H_1	Subjective Norm (SN)	Behavioral Intention (BI)	0.121	0.142	3.423	.001	Significant ($p < .05$)	**Accepted**
H_2	Self-Efficacy (SE)	Behavioral Intention (BI)	0.159	0.234	5.748	< .001	Significant ($p < .05$)	**Accepted**
H_3	Perceived Usefulness (PU)	Behavioral Intention (BI)	0.264	0.311	7.793	< .001	Significant ($p < .05$)	**Accepted**
H_4	Perceived Ease of Use (PEU)	Behavioral Intention (BI)	0.067	0.080	1.911	.057	Not significant ($p > .05$)	**Rejected**
H_5	Attitude Toward AI (ATT)	Behavioral Intention (BI)	0.183	0.219	5.288	< .001	Significant ($p < .05$)	**Accepted**

Model Summary: $F(4, 451) = 53.123$, $p < .001$, Adjusted $R^2 = .314$, Durbin–Watson = 1.801. Regression Equation: Y= 0.121(SN) + 0.159(SE) + 0.264(PU) + 0.183(ATT) Interpretation: Four predictors Subjective Norm, Self-Efficacy, Perceived Usefulness, and Attitude had positive and statistically significant effects on Behavioral Intention to Use AI, while Perceived Ease of Use was non-significant. The model explained approximately 31.4% of the variance in employees' behavioral intention toward AI adoption, confirming the modified Technology Acceptance Model (TAM) framework for the Lower Northern Region of Thailand.

Discussion and Conclusion

This study investigated the impact of artificial intelligence (AI) adoption on job satisfaction among office employees in Thailand's Lower Northern Region, focusing on the behavioral and perceptual mechanisms that influence technology acceptance. Grounded in the Technology Acceptance Model (TAM), the research examined the relationships among subjective norm, self-efficacy, perceived usefulness, perceived ease of use, and attitude in predicting employees' behavioral intention to use AI, and how these factors relate to job satisfaction. The results indicated that four predictors subjective norm, self-efficacy, perceived usefulness, and attitude had significant positive effects on behavioral intention, whereas perceived ease of use did not. These findings highlight the evolving maturity of Thailand's regional workforce in adapting to AI technologies and underscore how psychological and social variables jointly shape satisfaction in technology-driven workplaces.

Interpretation of Findings. The most influential determinant of behavioral intention was perceived usefulness, confirming that employees' willingness to engage with AI depends primarily on its ability to enhance performance and efficiency. Respondents who recognized that AI tools could streamline operations, reduce repetitive tasks, and improve accuracy demonstrated stronger commitment to using these technologies. This outcome supports Park's (2009) interpretation of TAM, which posits that perceived utility

is the key driver of technology acceptance once familiarity increases. Similarly, these findings echo global research indicating that when employees perceive clear performance benefits from AI, their job satisfaction improves (McKinsey & Company, 2020; OECD, 2019).

Attitude toward AI emerged as the second strongest predictor, reflecting employees' overall positivity toward technological change. Those who viewed AI as an opportunity for professional growth and innovation were more likely to report satisfaction with their work. This aligns with prior studies showing that favorable attitudes toward emerging technologies reduce work-related anxiety, enhance adaptability, and strengthen engagement in both developed and emerging economies (An, S., Eck, T., & Yim, H. (2023); Venkatesh et al., 2016). Positive attitudes also serve as a psychological buffer against uncertainty, reinforcing commitment during digital transformation.

Self-efficacy employees' confidence in their ability to use AI tools—played a critical role. Individuals who felt capable of learning and applying AI applications were more likely to accept them as part of daily work processes. This finding resonates with Bandura's (1997) concept of self-efficacy, emphasizing that perceptions of personal competence enhance persistence and problem-solving under changing conditions. Likewise, subjective norm was significant, showing that organizational culture, peer influence, and leadership expectations shape employees' responses to innovation. These results are consistent with prior research indicating that social influence strongly affects technology adoption in organizational contexts (Venkatesh & Davis, 2000; Chau, P. Y. K., & Hu, P. J.-H. (2002).

In contrast, perceived ease of use was not a significant predictor once other variables were included. This outcome suggests that as digital exposure increases, ease of use becomes less relevant to determining acceptance. Employees now expect workplace technologies to be user-friendly; therefore, perceived benefits and social reinforcement hold greater influence. This pattern mirrors recent trends indicating that in digitally mature workforces, usability is increasingly subordinate to perceived utility and social endorsement (Maruping et al., 2017).

Theoretical and Practical Implications. The findings extend TAM by confirming its applicability to AI-related job satisfaction within a developing economy context. Incorporating self-efficacy and subjective norm enhances its explanatory power by highlighting the interplay between individual confidence and social context, contributing to the literature on intelligent automation adoption (Park, 2009; Venkatesh et al., 2016). Furthermore, the study provides empirical evidence from a Southeast Asian regional workforce, addressing the research gap concerning AI adoption and employee outcomes in SMEs and regional offices in Thailand (Digital Economy Promotion Agency, 2020).

From a managerial perspective, several implications arise. First, organizations should emphasize the practical value of AI through clear demonstrations of its role in improving efficiency, accuracy, and problem-solving. Second, continuous skill development should be prioritized to strengthen employees' digital competence and self-efficacy. Tailored training programs and mentorship opportunities can reduce apprehension and encourage proactive engagement. Third, leaders should cultivate a supportive organizational culture that normalizes AI usage through open communication, shared success stories, and peer collaboration. Such initiatives not only increase acceptance but also enhance job satisfaction by linking technology use to personal achievement and team success.

In summary, the study confirms that perceived usefulness, attitude, self-efficacy, and subjective norm are the primary drivers of AI adoption and job satisfaction among office employees in Thailand's Lower Northern Region. Collectively, these factors accounted for over 31% of the variance in behavioral intention, demonstrating their substantive influence on employees' readiness to integrate AI into their work. The non-significant role of perceived ease of use reflects a digitally acclimated workforce for whom usability is no longer a decisive factor. These findings align with and extend prior research on technology acceptance and workplace satisfaction, particularly in regional and SME contexts (McKinsey & Company, 2020; Park, 2009; OECD, 2019). Future research should explore longitudinal effects of AI exposure on satisfaction and

examine sectoral differences within regional economies. Ultimately, fostering a human-centered approach to AI integration, where technological advancement aligns with employee empowerment, will support sustainable productivity, adaptability, and well-being in Thailand's evolving digital landscape.

Contributions of the Study

This study offers several significant contributions to understanding artificial intelligence (AI) adoption and its influence on job satisfaction in regional organizational contexts, particularly among office employees in Thailand's Lower Northern Region. First, it advances theoretical knowledge by extending the applicability of the Technology Acceptance Model (TAM) to AI-integrated work environments in a developing-economy setting. While traditional TAM emphasizes perceived usefulness and perceived ease of use, the findings show that in a digitally acclimated workforce, perceived ease of use is no longer a decisive factor. Instead, perceived usefulness, attitude toward AI, self-efficacy, and subjective norm emerge as the dominant determinants of behavioral intention. This provides nuanced evidence that, in contexts where AI exposure is already widespread, psychological and social constructs overshadow usability concerns, refining how TAM is understood in mature digital ecosystems.

Second, the study contributes new empirical knowledge by examining the interrelationships among AI acceptance, behavioral intention, and job satisfaction. By integrating TAM with constructs derived from self-efficacy theory and social influence frameworks, the research reveals how confidence in using AI, perceived performance benefits, and supportive organizational climates collectively shape satisfaction in AI-enabled workplaces. This multidimensional perspective expands scholarship on human–AI interaction by explicitly linking behavioral intention with downstream affective outcomes—an area that remains underexplored in Southeast Asian and regional labor markets.

Third, the methodological design contributes to best practices in digital transformation research. The use of Structural Equation Modeling (SEM), alongside

separate subsamples for Exploratory and Confirmatory Factor Analyses, strengthens construct validity and offers a rigorous approach to modeling AI adoption behavior. The descriptive use of Rogers's Diffusion of Innovation categories (Innovators and Early Adopters) also provides a distinctive lens for interpreting workforce dynamics without compromising the inferential integrity of the SEM analysis.

Finally, the study generates practical, context-specific insights for organizations navigating AI-driven change. The results clarify that successful AI implementation depends less on improving system usability and more on strengthening employee self-efficacy, reinforcing positive workplace norms, and demonstrating clear, role-relevant performance value. These contributions support the design of human-centered AI strategies that enhance job satisfaction, reduce resistance to change, and foster sustainable digital adaptation within regional industries in Thailand as shown in Figure 1.

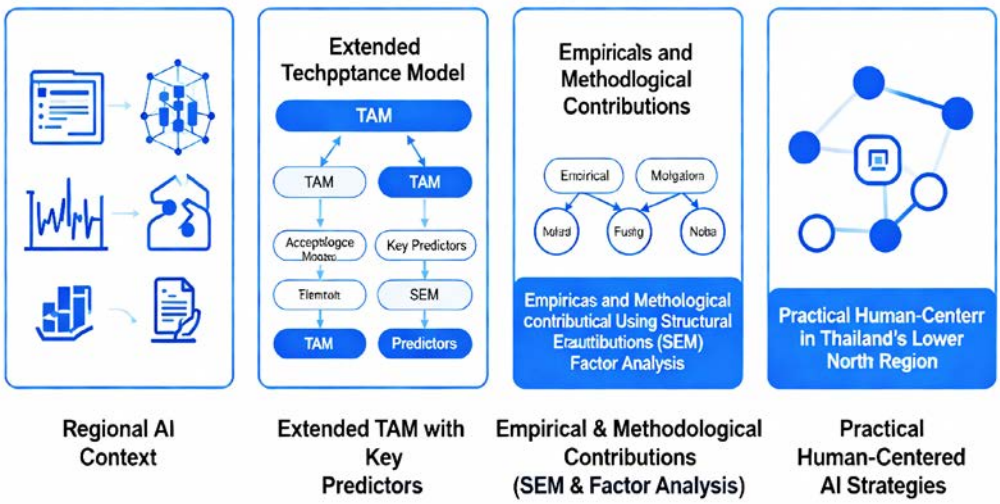


Figure 1 Integrated contribution framework summarizing the study's theoretical, empirical, methodological, and practical new knowledge on AI adoption and job satisfaction among office employees in Thailand's Lower Northern Region.

Recommendations

1. Practical Recommendations. Organizations in Thailand's Lower Northern Region should emphasize the functional value of AI by integrating it into daily operations that clearly enhance productivity and job quality. Management should implement structured digital training to strengthen employees' confidence and technological self-efficacy. Additionally, cultivating a supportive organizational culture through open communication, peer mentorship, and leadership endorsement can promote positive attitudes toward AI. Companies should monitor employee perceptions regularly to ensure that AI adoption aligns with well-being, efficiency, and sustainable job satisfaction.

2. Recommendations for Future Research. Future studies should employ longitudinal designs to assess how ongoing AI exposure influences job satisfaction over time. Comparative analyses across regions or industries could identify contextual variations in acceptance behavior. Moreover, qualitative approaches such as interviews or ethnographic studies may deepen understanding of employees' emotional and social experiences in AI-integrated workplaces.

References

An, S., Eck, T., & Yim, H. (2023). Understanding consumers' acceptance intention to use mobile food delivery applications through an extended Technology Acceptance Model. *Sustainability, 15*(1), 832.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York.

Chau, P. Y. K., & Hu, P. J.-H. (2002). Investigating healthcare professionals' decision to accept telemedicine technology: An empirical test of competing theories. *Information & Management, 39*(4), 297–311.

Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques*. (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Department of Labour Protection and Welfare. (n.d.). *Definition of office employees and workplace classification.* Ministry of Labour, Thailand.

Digital Economy Promotion Agency. (2020). *Thailand digital transformation framework 2020.* Bangkok: Ministry of Digital Economy and Society.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology, 22*(140), 1–55.

Madukoma, E., Akpa, V., & Okafor, U. (2014). Effect of training and motivation on job performance of library personnel of University of Lagos, Lagos State, Nigeria. *Open Access Library Journal, 1*(8), 1–8.

Maruping, L. M., Bala, H., Venkatesh, V., & Brown, S. A. (2017). Going beyond intention: An integrative model of technology adaptation over time in the workplace. *MIS Quarterly, 41*(3), 747–779.

McKinsey & Company. (2020). *The state of AI in 2020.* McKinsey Global Institute.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). *OECD employment outlook 2019: The future of work.* OECD Publishing.

Park, S. Y. (2009). *An analysis of the technology acceptance model in understanding university students' behavioral intention to use e-learning. Educational Technology & Society, 12*(3), 150–162.

Rogers, E. M. (1983). Diffusion of innovations (3rd ed.). Free Press.

SAS Institute Inc. (n.d.). *Artificial intelligence: What it is and why it matters.* SAS.

Unis, B., Johansson, I., & Sällström, C. (2015). Rural high school students' sexual behavior and self-esteem. *Open Journal of Nursing, 5*(1), 24–35.

Venkatesh, V., Thong, J. Y. L., & Xu, X. (2016). Unified Theory of Acceptance and Use of Technology: A synthesis and the road ahead. *Journal of the Association for Information Systems, 17*(5), 328–376.

ISSN: 3056-9834

The Effect of Group Counseling on Future Anxiety among Chinese Vocational Students

Received: June 10, 2025
Revised: December 10, 2025
Accepted: December 16, 2025

Lu Zhangang[1], **Patcharaporn Srisawat**[2] and **Monthira Charupheng**[3]
(zhengang.lu@g.swu.ac.th, patcharapom@g.swu.ac.th and monthira@g.swu.ac.th)

Abstract

This study examined the effectiveness of group counseling in reducing future anxiety among Chinese vocational students. Future anxiety, defined as apprehension regarding unfavorable changes in one's future, is prevalent among students who face social stigma and career uncertainty. Twelve students from Botou Vocational Education Center were selected based on screening results and randomly assigned to either an experimental group ($n = 6$) or a control group ($n = 6$). The experimental group participated in eight group counseling sessions integrating cognitive-behavioral, career, and existential approaches. Future anxiety was measured using a 30-item scale adapted from Zaleski (1996), which demonstrated satisfactory content validity (IOC > 0.67) and high internal consistency (Cronbach's $\alpha = .892$). Data were analyzed using independent-samples t-tests and one-way analysis of covariance (ANCOVA). The results revealed a significant reduction in future anxiety among students in the experimental group ($p < .001$, Cohen's $d = 3.62$), whereas no significant change was observed in the control group. Moreover, a substantial between-group difference was found at the posttest stage ($F(1, 9) = 79.50, p < .001, \eta p^2 = .898$). These findings suggest that structured group counseling is an effective intervention for alleviating future anxiety among Chinese vocational students.

Keywords: Future Anxiety, Group Counseling, Vocational Students, China

[1] Department of Guidance and Educational Psychology, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand
[2, 3] Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

Introduction

China's vocational education system has experienced rapid expansion and strong policy support in recent years. The State Council of the People's Republic of China (2019) emphasized that, as China enters a new stage of development with industrial upgrading and economic restructuring, the demand for technical and skilled personnel has become increasingly urgent, highlighting the critical role of vocational education. According to the Ministry of Education (2023), there were 7,201 secondary vocational schools nationwide, with 4.8478 million new enrollments and 13.3929 million students enrolled, a 2.09% increase from the previous year, indicating that vocational schools and their students constitute an important component of China's education system. (China, 2019, 2023)

Despite this growth, Chinese vocational education still suffers from incomplete system construction, weak vocational training facilities, and insufficient institutional standards. Vocational school students also face distinctive psychological difficulties. In a society that strongly prioritizes academic tracks, many students and parents regard vocational schools as a "last resort," reinforcing stereotypes that vocational students are academically weak and lack future prospects (A. Zhao, 2023). This stigma creates substantial psychological pressure and shapes students' perceptions of the labour market and employers.

Whether or not such prejudice actually exists in employment practices, the social circles that students interact with—including parents, relatives, teachers, and peers—construct an awareness of bias that exacerbates their worries about the future. Future anxiety, defined by Zaleski (1996) as "a state of apprehension, uncertainty, fear, worry and concern of unfavorable changes in a more remote personal future," is therefore particularly salient among vocational students who experience social stigma and career uncertainty (Zaleski, 1996).

Empirical evidence further indicates that the mental health burden among vocational students is substantial. Since 2018, Fan and colleagues have collected questionnaire data from 3,051 vocational school students in Henan Province and found that 59% met the criteria for mental health problems (Fan, Cui, Guan, Zhan, & Tian, 2025). Another study reported that the prevalence of

depression among students entering public academic high schools was lower than that among students entering vocational schools (Lu et al., 2025). These findings indicate that vocational school students constitute a particularly vulnerable group in terms of psychological well-being.

However, the limited research on vocational students has focused mainly on career anxiety and career development, leaving the broader spectrum of future-oriented anxiety largely unexplored. In addition, because of the unequal distribution of educational resources, vocational school students generally have fewer opportunities for mental health education than students in regular academic high schools.

In current practice, psychological problems among vocational school students, including future anxiety, are often dealt with through informal communication with teachers and staff or through parents' attempts to seek external professional help. Compared with systematic, school-based group counseling, these approaches are less efficient, less accessible, and vary widely across families, resulting in inconsistent support systems. Group counseling, by contrast, has become a mature and cost-effective counseling modality in educational settings, providing a supportive environment for students facing similar challenges (Berg, Landreth, & Fall, 2018). Research has shown that group counseling offers structured, evidence-based methods for addressing psychological difficulties and is especially effective in treating anxiety and emotional disorders (Whitfield, 2018; R. Zhao et al., 2021).

The theoretical framework for addressing future anxiety in this study draws on multiple evidence-based approaches. Cognitive Behavioral Theory (CBT) has demonstrated strong effectiveness in group formats for reducing anxiety symptoms through cognitive restructuring and behavioral interventions (Moloud, Saeed, Mahmonir, & Rasool, 2022). Social Cognitive Career Theory (SCCT) provides a useful lens for understanding career-related anxiety by emphasizing self-efficacy, outcome expectations, and contextual factors in career development (Wang, Liu, & Deng, 2022). Existential psychology further contributes perspectives on meaning, purpose, and values, which are central to young people's broader life concerns (Nakamura & Kawase, 2021).

Despite the documented benefits of group counseling and these theoretical resources, research specifically targeting future anxiety among Chinese vocational school students remains scarce. The unique cultural, social, and educational context of Chinese vocational education calls for tailored interventions that address students' academic, career, and life-related concerns about the future. The present study responds to this gap by developing and evaluating a group counseling program designed to reduce future anxiety among Chinese vocational school students.

The purpose of this study is to investigate the effectiveness of a theoretically grounded group counseling intervention in reducing future anxiety levels among Chinese vocational school students. The intervention integrates cognitive behavioral theory, social cognitive career theory, and existential psychology to address three key dimensions of future anxiety: academic future, career development, and life perspectives. By providing empirical evidence on the effectiveness of group counseling for this population, the study seeks to contribute to both theoretical understanding and practical mental health interventions in vocational education settings.

Objectives of Research

The purpose of this study was to examine the effectiveness of group counseling in reducing future anxiety among undergraduate students.

1. To examine the baseline levels of future anxiety among Chinese vocational school students prior to the intervention.

2. To investigate the effect of an 8-session group counseling intervention program (grounded in cognitive-behavioral principles and Yalom's therapeutic factors) on future anxiety by comparing pre- and post-test scores within the experimental group.

3. To compare post-intervention future anxiety levels between the experimental and control groups while controlling for pretest scores.

ISSN: 3056-9834

Research Methodology

Research design

This study adopted a pretest–posttest non-equivalent control group quasi-experimental design, employing a quantitative research method to investigate the impact of group counseling on future anxiety among Chinese vocational students. Both independent sample t-tests and paired sample t-tests were used to analyze the data. The experimental data were collected through the offline administration of a standardized questionnaire measuring future anxiety, administered before and after the group counseling intervention for both the experimental and control groups.

Prior to participation, all student volunteers were fully informed of the purpose and procedures of the study and provided written informed consent. The research sample consisted of students from Botou Vocational Education Center in Cangzhou, China.

Population and sample of the study

The experiment is divided into two phases and will be conducted at a vocational school called "Botou City Vocational Education Center" in Cangzhou City, Hebei Province. This school is a local vocational school with a total of 5000 students. According to Taro yamane's sample size calculation formula (n = N÷ (1+Ne^2)), Researcher will select 370 students as research subjects to complete a survey questionnaire. Based on the results of the questionnaire survey, Researcher will choose 20 individuals from the 370 surveyed students who exhibit more severe future anxiety. These 20 students will be divided into two groups of 10 each: one group will serve as the control group, and the other as the experimental group. Group counseling will be conducted with the experimental group.

Phase One: In the first phase of the experiment, Researcher will randomly select 370 students from the 5000 students in the school as research subjects to conduct a questionnaire survey.

Selection Criteria for Phase One Volunteers:

A. Voluntarily participate in the experiment, understand the experimental content, and have signed relevant experimental agreements and written explanations.

B. Are students of the Botou City Vocational Education Center.

C. Can fully understand the experimental requirements and content.

D. Agree to participate in the second phase of group counseling experiment.

Phase Two: In Phase 2, a subsample of students with comparatively high levels of future anxiety was selected from the 370 Phase 1 respondents. Based on their questionnaire scores, 20 students who exhibited elevated future anxiety were identified. These 20 students were then assigned to two groups of equal size (10 each): an experimental group and a control group. A purposive sampling strategy was used to select students with high future anxiety, followed by random assignment of these students to the experimental and control groups to minimize selection bias between groups.

Selection Criteria for Phase Two Volunteers:

A. Voluntarily accept the group counseling program, understand the content of the second phase experiment, and have signed relevant agreements and written explanations for the second phase.

B. Are students of the Botou City Vocational Education Center and have participated in the first phase of the experiment.

C. Possess the ability to understand and participate in the experiment.

D. Have been identified as participants with significant levels of future anxiety based on the results of the future anxiety survey questionnaire.

This sampling method ensures a random initial selection followed by a targeted selection based on anxiety levels, allowing for a focused study on students with significant future anxiety. However, during the experiment, four volunteers chose to withdraw, leaving only six participants remaining in the experimental group at the end of the study. Therefore, in the data analysis, the sample sizes for both the control group and the experimental group were reduced to six participants.

Research instruments

Group Counseling Program for Reducing Future Anxiety

In this study, the main approach to alleviate future anxiety is the use of a group counseling intervention program. During the group counseling activities, the aim is to explore students' inner thoughts and feelings, help them reduce future anxiety, and establish an environment for problem-solving and communication. Throughout the research process, there will be 8 group counseling sessions, with each session lasting 90 minutes. After the completion of all 8 group counseling sessions, students will be provided with an anxiety level test. The group counseling program was examined by 5 experts, and the IOC values after examination ranged from 0.67-1.00, indicating good validity.

Future Anxiety scale

This study uses a future anxiety measurement scale adapted from: The 29-item measurement scale (FAS) (Zaleski, 1996). The researcher adapted the original scale to better suit Chinese vocational students and the original items were translated into Chinese and back-translated into English by bilingual experts to ensure semantic equivalence. Content validity was confirmed by three experts (IOC > 0. 67 for all items) . Internal consistency was good (Cronbach's α = .892).

In the adapted scale design, the researcher developed a total of 30 items across three dimensions, with 10 items for each dimension: Academic Future Section, Career Development Section, and Life Planning Section. The aim was to assess the level of future anxiety among Chinese vocational students from these three perspectives. The questionnaire determines the participants' level of future anxiety by calculating the average score across the 30 items. A score of 0. 0– 2. 0 indicates a low level of future anxiety, 2. 1– 4. 0 indicates a medium level, and 4.1–6.0 indicates a high level of future anxiety.

Data collection procedures

Ethical approval for the study was obtained from the Ethics Committee of Srinakharinwirot University (Approval No. SWUEC-682090). Data were collected using printed questionnaires administered in classroom settings.

In Phase 1, after obtaining institutional permission, the researcher visited classes, explained the purpose and procedures of the study to students, distributed information sheets and consent forms, and invited voluntary participation. Students who agreed to take part signed the consent form and completed the Future Anxiety Scale during regular class time.

In Phase 2, students identified as having elevated future anxiety were invited to participate in the group counseling intervention. After providing additional information about the nature and schedule of the group sessions, the researcher obtained written informed consent specifically for the intervention. Pretest data for Phase 2 participants were collected immediately before the first group session for both the experimental and control groups. The experimental group then attended eight weekly group counseling sessions, while the control group did not receive the intervention during this period. Posttest data were collected for both groups immediately after the completion of the eighth session.

Data analysis

In this study, All statistical analyses in this study were performed using IBM SPSS Statistics version 28. Shapiro-Wilk was used for initial consistency testing. Data were analyzed using paired-samples t-tests, independent t-tests, and one-way ANCOVA (controlling for pretest scores). The experimental group showed significantly greater reduction in future anxiety ($t(5) = 8.31$, $p < .001$, Cohen's $d = 3.39$). Between-group difference at posttest was significant ($F(1, 9) = 79.50$, $p < .001$, $\eta p^2 = .898$).

Statistical Methods Used

To assess the effectiveness of the group counseling intervention, the study employed descriptive statistics for initial data summarization, followed by paired-sample t-tests to compare pre- and post-intervention scores within the experimental group, and independent-sample t-tests to examine differences between the experimental and control groups.

Results of Research

All information collected in this study was analyzed using paired samples t-test and independent samples t-test. Before using t-tests for data analysis, the researcher applied the Test of Normality using Shapiro-Wilk to verify initial consistency between the experimental and control groups. The experimental group had a sig. of .692, and the control group had a sig. of .681. From the data, all sig. values are greater than 0.05, indicating that there was no significant difference in future anxiety level scores between the experimental and control groups before group counseling, showing a normal distribution. This does not violate the statistical basis of t-tests, therefore, this study will use paired samples t-test and independent samples t-test for data analysis.

Future Anxiety Level Scores Before and After Group Counseling

Table 1 Experimental and Control Groups' Future Anxiety Level Scores Before and After Group Counseling (n=12)

Variable	Group	M	S.D.	Future Anxiety level
Future Anxiety	Experimental (n=6)	3.97	.32	MID
	Control (n=6)	3.97	.30	MID
Future Anxiety	Experimental (n=6)	1.82	.50	LOW
	Control (n=6)	3.97	.29	MID

Table 1 presents the descriptive statistics of future anxiety scores for the experimental and control groups before and after the group counseling program. At pretest, both groups had the same mean future anxiety score (experimental group: M = 3.97, SD = 0.32; control group: M = 3.97, SD = 0.30). At posttest, the mean score of the experimental group decreased to 1.82 (SD = 0.50), whereas the mean score of the control group remained at 3.97 (SD = 0.29).

Table 2 Analysis of Future Anxiety Level Scores of Experimental Group and Control Group Before Group Counseling (n=12)

Variable	Group				t	p
	Experimental (n=6)		Control (n=6)			
	M	S.D.	M	S.D.		
Future Anxiety	3.97	.32	3.97	.30	.46	.67

Initial consistency and comparability

To examine baseline equivalence, an independent-samples t-test was conducted on pretest future anxiety scores (Table 2). The results indicated no significant difference between the experimental group (M = 3.97, SD = 0.32) and the control group (M = 3.97, SD = 0.30), t(10) = 0.46, p = .667. These findings suggest that the two groups were comparable in future anxiety levels prior to the intervention.

Within-group changes in future anxiety

Paired-samples t-tests were used to examine pre–post changes in future anxiety within each group (Tables 3 and 4).

For the experimental group, future anxiety scores decreased from M = 3.97 (SD = 0.32) at pretest to M = 1.82 (SD = 0.50) at posttest. The change was statistically significant, t(5) = 8.86, p < .001. The effect size was very large, Cohen's d = 3.62.

For the control group, future anxiety scores remained virtually unchanged from pretest (M = 3.97, SD = 0.30) to posttest (M = 3.97, SD = 0.29). The difference was not statistically significant, t(5) = −0.39, p = .970, Cohen's d = 0.16.

Table 3 Analysis of Future Anxiety Level Scores of the Experimental Group Before and After Participating in Group Counseling (n=6)

Variable	Experimental Group				t	p
	Before (n=6)		After (n=6)			
	M	S.D.	M	S.D.		
Future Anxiety	3.97	.32	1.82	.50	8.86**	.000

Table 4 Analysis of Future Anxiety Level Scores of Control Group Members Before and After Group Counseling (n=6)

Variable	Control Group				t	p
	Before (n=6)		After (n=6)			
	M	S.D.	M	S.D.		
Future Anxiety	3.97	.30	3.97	.29	-0.39	.970

Analysis of Experimental Group Members and Control Group Members After Group Counseling

Between-group differences in future anxiety after the intervention were first examined using an independent-samples t-test on posttest scores (Table 5). The experimental group ($M = 1.82$, $SD = 0.50$) scored significantly lower than the control group ($M = 3.97$, $SD = 0.29$), $t(10) = -8.49$, $p < .001$. The effect size was very large, Cohen's $d = 4.90$.

Table 5 Analysis of Future Anxiety Level Scores of Experimental Group and Control Group After Group Counseling (N = 12)

Variable	Group				t	p
	Experimental (n=6)		Control (n=6)			
	M	S.D.	M	S.D.		
Future Anxiety	1.82	.50	3.97	.29	-8.49**	.000

In addition, a one-way analysis of covariance (ANCOVA) was conducted with group (experimental vs. control) as the fixed factor, posttest future anxiety as the dependent variable, and pretest scores as the covariate. After controlling for pretest future anxiety, there was a significant main effect of group on posttest scores, $F(1, 9) = 79.50$, $p < .001$, $\eta p^2 = .898$ (Table 6), indicating that group membership accounted for approximately 89.8% of the variance in adjusted posttest future anxiety.

Table 6 One-way ANCOVA of Posttest Future Anxiety Scores Controlling for Pretest Scores (N = 12)

Source	SS	df	MS	F	p	Partial ηp^2
Pretest	0.102	1	0.102	0.58	.466	–
Group	13.962	1	13.962	79.50	< .001	.898
Error	1.581	9	0.176	–	–	–

ISSN: 3056-9834

Conclusion and Discussion

In summary, this study employed a pretest–posttest non-equivalent control group quasi-experimental design to examine the effectiveness of a group counseling program in reducing future anxiety among Chinese vocational students. At baseline, there was no significant difference in future anxiety between the experimental and control groups. After the intervention, future anxiety in the experimental group decreased significantly from pretest to posttest, whereas no meaningful change was observed in the control group.

At the posttest, students in the experimental group reported significantly lower levels of future anxiety than those in the control group. This between-group difference remained significant even after controlling for pretest scores using ANCOVA, with a very large effect size. Taken together, these findings indicate that the group counseling program was effective in reducing future anxiety for the participating vocational students within the context of this study.

Although the results are encouraging, the conclusions are based on a small sample from a single vocational school. Therefore, the present findings should be interpreted with caution, and further studies with larger and more diverse samples are needed to confirm and extend the current evidence on group counseling for future anxiety among vocational students.

This study examined the effectiveness of a group counseling program in reducing future anxiety among Chinese vocational high school students. The quantitative results showed that, although the experimental and control groups did not differ at baseline, the experimental group demonstrated a substantial reduction in future anxiety from pretest to posttest, whereas the control group showed no meaningful change. At posttest, the experimental group reported significantly lower levels of future anxiety than the control group, and this difference remained significant when pretest scores were controlled statistically using ANCOVA. These findings suggest that the group counseling program was effective in reducing future anxiety within the context of this study.

From a theoretical perspective, several elements of the intervention may help to explain these outcomes. First, the Academic Future component of the program drew on cognitive–behavioral principles. Students were encouraged

to identify and express their automatic thoughts and beliefs about academic performance and future study, and to examine the relationship between their cognitions, emotions, and behaviors. Through structured group activities and guided reflection, many participants reported a clearer understanding of their actual academic situation and external environment, as well as a more realistic appraisal of their strengths and weaknesses. This process appears to have enhanced their self-confidence and sense of agency in the academic domain, which is consistent with research indicating that self-confidence can be strengthened through learning experiences and targeted group interventions rather than being a fixed trait (Selly & B, 2024).

Second, the program was informed by Yalom's therapeutic factors, such as universality, group cohesion, and interpersonal learning. During the sessions, students gradually recognized that their worries about examinations, employment, and the future were not unique to themselves but were shared by other group members. This recognition of universality, together with a safe and non-judgmental atmosphere, seemed particularly important for students from single-parent families or those who had experienced bereavement, who initially tended to remain quiet and listen rather than speak. As mutual trust increased and equal opportunities for participation were provided, these students began to share more of their experiences and feelings, and their future anxiety appeared to decrease alongside improvements in social interaction within the group. This pattern is consistent with previous findings that group counseling can improve self-confidence and social functioning, especially when members are encouraged to participate equally in discussions and problem-solving (Selly & B, 2024).

Third, the findings highlight the specific situation of vocational students from rural backgrounds. Several participants came from rural areas and reported a history of social isolation or difficulties integrating into the school community. In the group sessions, these students often needed more support to feel included and to engage in discussions about career development, occupational ideals, and life planning. The program's emphasis on group cohesion and peer support helped some of these students to gradually move away from withdrawal and to establish more stable peer relationships within the group. This observation

is consistent with research showing that rural adolescents face distinctive challenges in career development and may have a particularly strong need for belonging, connection, and guidance during early and middle adolescence (Grant, Springer, Tuttle, & Reno, 2021).

The Life Prospects component of the program was influenced by existential therapy. After earlier sessions had helped students identify sources of anxiety, later sessions focused on helping them explore the meaning of their existence, clarify personally important life values, and adopt a more active and responsible stance toward future choices. Participants were invited to reflect on how they had sometimes responded passively to life events—such as giving control to others or "going with the flow" and to consider alternative, more intentional ways of engaging with their future. The significant reduction in future anxiety observed in the Life Prospects dimension suggests that this existentially oriented work may have helped students develop a more positive and engaged attitude toward the future. This is in line with studies showing that existential group counseling can enhance subjective vitality and encourage students to adopt a more active and responsible approach to life challenges (Pirsaghi, 2024).

Cultural factors also appear to play an important role. The group counseling was conducted in a Chinese cultural context, where concerns about face, hierarchy, and conformity may influence students' willingness to disclose personal problems. The use of a counselor who was not a teacher or school administrator, and the deliberate creation of a safe and relaxed atmosphere, seemed to facilitate self-disclosure and reduce anxiety about being judged. At the same time, attention to the cultural meaning of receiving psychological help helped to normalize participation in group counseling and to reduce resistance. These observations are congruent with research from other Chinese-speaking contexts, such as Taiwan, which emphasizes both the importance of leaders' familiarity with group counseling theory and the need to address cultural concerns in order to support students' participation in counseling (Chang & and Bhat, 2023).

ISSN: 3056-9834

Despite these encouraging findings, several limitations of the present study should be noted. First, the sample size in the intervention phase was small (N = 12), which limits the statistical power and may inflate estimates of effect size. Second, participants were drawn from a single vocational school in one city, which restricts the generalizability of the results to other regions, school types, or age groups. Third, the outcome measures relied entirely on self-report questionnaires, which may be influenced by social desirability or response biases. Fourth, the study did not include a long-term follow-up, so it is unclear whether the reductions in future anxiety were maintained over time.

Considering these limitations, future research should replicate and extend this work with larger and more diverse samples, including vocational schools from different regions and cultural backgrounds. It would also be valuable to incorporate multiple sources of data such as teacher reports, parent reports, or behavioral indicators to complement self-report measures. In addition, longitudinal designs with follow-up assessments could provide more information about the stability of intervention effects over time. Finally, further studies could examine which specific components of the group counseling program (e.g., cognitive–behavioral techniques, existential exercises, or group processes) contribute most strongly to reducing future anxiety, to refine and optimize interventions for vocational students.

Contributions of the Study

Theoretical Contributions : This study integrates Cognitive Behavioral Theory (CBT), Social Cognitive Career Theory (SCCT), and Existential Psychology to construct a multidimensional intervention model for reducing future anxiety among Chinese vocational students. By situating future anxiety within this integrated framework, the research clarifies how maladaptive future-oriented cognitions, perceived career self-efficacy, and existential concerns jointly shape students' academic, career, and life-related worries about the future.

Furthermore, the study extends Zaleski's (1996) concept of future anxiety into the specific cultural and educational context of China's vocational education system. It reconceptualizes future anxiety as comprising three interrelated dimensions academic future anxiety, career future anxiety, and

life future anxiety and empirically supports this tripartite structure. This refined conceptualization provides a theoretically grounded framework that subsequent studies can adopt when examining future anxiety in similar non-Western educational settings.

Practical Contributions

On the practical level, this study designs and implements an eight-session group counseling program specifically tailored to the developmental characteristics and contextual needs of Chinese vocational students. The program incorporates CBT-based cognitive restructuring, SCCT-informed career exploration, and Yalom's therapeutic factors (such as universality, altruism, and group cohesion) within a structured sequence of sessions. The empirical results demonstrate that this structured and replicable intervention significantly reduces students' future anxiety, indicating its effectiveness for this population.

The findings provide a feasible and cost-efficient intervention model for school counselors and mental health practitioners, particularly in under-resourced vocational institutions. The program can be integrated into existing school counseling services as a regular group intervention, an elective mental health course, or a targeted program for students identified as experiencing elevated future anxiety. In this way, the study offers concrete guidance for educational practitioners seeking evidence-based strategies to support students who are under psychological stress related to their future.

Methodological Contributions

Methodologically, the study develops and validates a localized version of the Future Anxiety Scale for Chinese vocational students. By adapting Zaleski's original framework and incorporating culturally relevant items that reflect the realities of vocational education in China, the research establishes a measurement tool with acceptable reliability and validity for this specific population. The validated scale can be used in future studies to screen students with elevated future anxiety and to evaluate the effectiveness of different intervention programs.

In addition, the study employs a two-stage screening process, followed by randomized assignment to intervention and control groups, and

pre–post comparison. This design enhances internal validity, reduces selection bias, and provides a methodological model for similar psychological intervention studies in educational settings. Researchers working with school-based interventions can reference this design when planning rigorous evaluations of counseling or mental health programs.

Integrated Conceptual Model of New Knowledge

Based on the above findings, this study proposes an integrated conceptual model of future anxiety and its intervention among Chinese vocational students. The model links (a) contextual and individual antecedents (such as academic pressure, perceived career uncertainty, and existential concerns), (b) maladaptive future-oriented cognitions and reduced career self-efficacy, (c) the core components of the eight-session group counseling program, and (d) post-intervention outcomes, including reduced academic, eer, and life future anxiety and enhanced adaptive coping.

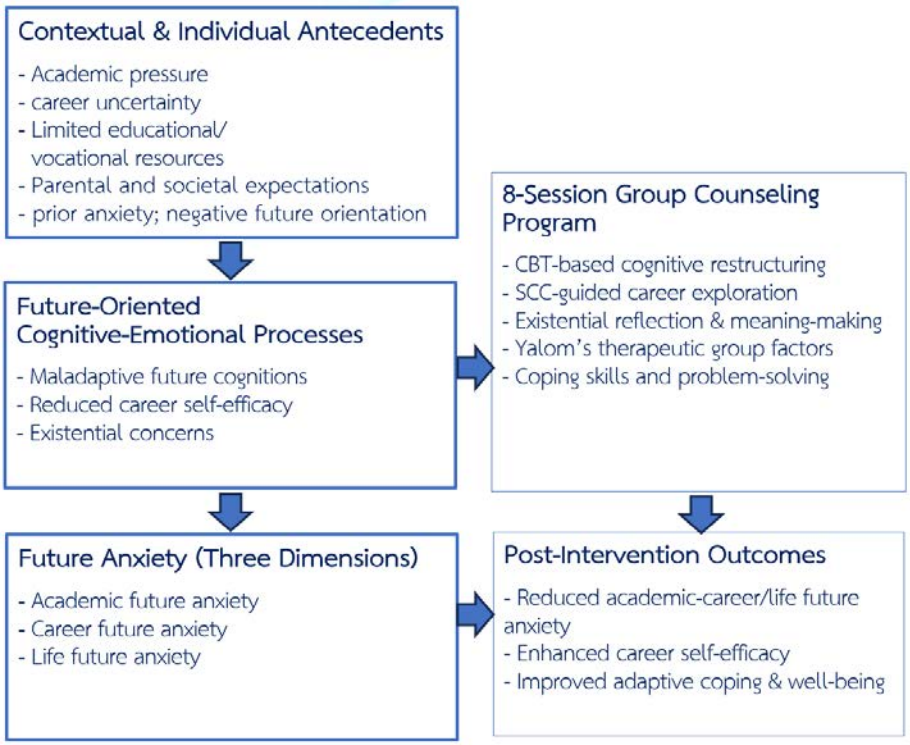


Figure 1 Integrated conceptual model of future anxiety and group counseling intervention among Chinese vocational students

This integrated model can be visually represented in a diagram or flowchart (Figure 1) that depicts the pathways from antecedent factors to cognitive–emotional processes, through specific group counseling mechanisms, and finally to improved psychological outcomes. Such a representation directly illustrates the new knowledge generated by this research and can guide future empirical studies and intervention design in the field of student mental health.

Recommendations

1. Practical Implications

This study provides empirical support for the use of an 8-session group counseling program to reduce future anxiety among Chinese vocational students. Educational institutions, including vocational schools, colleges, and student counseling centers, are encouraged to adapt and implement this group counseling program as part of their existing mental health services. In practice, schools may incorporate the program into regular counseling activities, elective courses, or targeted interventions for students identified as experiencing elevated levels of future anxiety.

It is further recommended that school counselors, psychologists, and homeroom teachers receive systematic training on the theoretical foundations and session structure of this program. Such training can enhance their competence in facilitating group counseling, monitoring students' emotional responses, and making appropriate referrals when more intensive psychological support is required.

The questionnaire and group counseling materials developed in this study may also be used as screening and intervention tools. Schools can employ the questionnaire to identify students with higher levels of future anxiety and then invite them to participate in the group counseling program or other appropriate support services.

2. Recommendations for Future Research

For future studies involving psychological counseling interventions in school settings, it is recommended that researchers enter campuses as non-school personnel when feasible. Adopting the role of external researchers may

help to reduce social desirability bias and role-related expectations associated with school staff, thereby enhancing participants perceived confidentiality and increasing the objectivity and validity of their responses.

Future researchers are encouraged to further revise and validate the questionnaire and group counseling program developed in this study according to their specific research objectives and target populations. This may include examining the reliability and validity of the instruments across different age groups, educational levels, and cultural contexts, as well as testing the effectiveness of modified versions of the group counseling program.

Subsequent studies may also broaden the research scope by including diverse student populations and geographical regions, such as general high school students, university students, or working young adults in vocational training programs. In addition, introducing more differentiating variables—such as gender, socio-economic status, academic performance, coping styles, and family support would allow for a more comprehensive understanding of the mechanisms and boundary conditions of future anxiety and its intervention.

Finally, future anxiety is a complex and pervasive psychological construct with potential long-term implications for individuals' mental health, academic development, and career planning. Continued empirical research is needed to refine its conceptualization, improve measurement tools, and develop effective prevention and intervention strategies in educational contexts.

3. Policy Recommendations

At the policy level, educational authorities are encouraged to establish and strengthen comprehensive mental health support systems within schools. These systems may include routine mental health screening, evidence-based group counseling programs, and clear referral pathways to external mental health services when necessary. The findings of this study support the incorporation of structured group counseling for future anxiety into school mental health policies and guidelines.

Policy makers are also advised to allocate sufficient resources for the training and supervision of school counselors and related personnel. Providing professional development opportunities can promote the sustainable implementation of group counseling programs and ensure that interventions addressing future anxiety are delivered with quality and fidelity.

References

Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2018). *Group counseling: Concepts and procedures* (6th ed.). New York, NY: Routledge.

Chang, S.-H., & Bhat, C. S. (2023). A group counseling model based on Bowen family systems theory for college students with codependency in Taiwan. *The Journal for Specialists in Group Work, 48*(3), 196–211. https://doi.org/10.1080/01933922.2022.2080894

Fan, X., Cui, Z., Guan, R., Zhan, C., & Tian, X. (2025). Mental health and internet addiction: Prevalence and risk factors among vocational high school students in Henan, China. *Frontiers in Psychology, 16*, 1555954. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1555954

Grant, K. L., Springer, S. I., Tuttle, M., & Reno, M. (2021). Small-group counseling intervention to support career exploration of rural middle school students. *The Journal for Specialists in Group Work, 46*(1), 108–127. https://doi.org/10.1080/01933922.2020.1856254

Lu, J., Tan, M., Ma, Y., Li, J., Yang, F., & Zhou, X. (2025). Better mental health and better academic performance: A longitudinal study of high school freshmen in China. *Journal of Affective Disorders, 386*, 119424. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119424

Ministry of Education of the People's Republic of China. (2019). *Notice of the State Council on issuing the implementation plan for national vocational education reform*. Retrieved November 25, 2025, from http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201904/t20190404_376701.html

Ministry of Education of the People's Republic of China. (2023). *Statistical bulletin on the development of national education in 2022*. Retrieved November 25, 2025, from http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html

Moloud, R., Saeed, Y., Mahmonir, H., & Rasool, G. A. (2022). Cognitive-behavioral group therapy in major depressive disorder with focus on self-esteem and optimism: An interventional study. *BMC Psychiatry, 22*(1), 299. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03918-y

Nakamura, C., & Kawase, M. (2021). Effects of short-term existential group therapy for breast cancer patients. *BioPsychoSocial Medicine, 15*(1), 24. https://doi.org/10.1186/s13030-021-00225-y

Pirsaghi, P. (2024). The effectiveness of existential group counseling on distress tolerance and subjective vitality of students. *Biannual Journal of Applied Counseling, 14*(1), 14–28. https://doi.org/10.22055/jac.2024.47720.2043

Selly, & K. U. S. B. (2024). The influence of group counseling services on increasing the self-confidence of broken home students at SMK Negeri 2 Rantau Utara. *Jurnal Scientia, 13*(1). https://doi.org/10.58471/scientia.v13i01

Wang, D., Liu, X., & Deng, H. (2022). The perspectives of social cognitive career theory approach in current times. *Frontiers in Psychology, 13*, 1023994. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023994

Whitfield, G. (2018). Group cognitive–behavioural therapy for anxiety and depression. *Advances in Psychiatric Treatment, 16*(3), 219–227. https://doi.org/10.1192/apt.bp.108.005744

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences, 21*(2), 165–174. https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0

Zhao, A. (2023). The impact of career expectation on employment anxiety of art students in higher vocational colleges during the COVID-19: A chain mediating role of social support and psychological capital. *Frontiers in Psychology, 14*, 1141472. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1141472

Zhao, R., Ding, X., Lin, X., Si, S., Zhang, Q., Li, C., & Cui, L. (2021). The efficacy of character strengths-based group intervention on reducing anxiety among adolescents and the mediating role of self-efficacy. *Current Psychology, 42*(13), 11287–11302. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02377-0

ISSN: 3056-9834

พุทธจิตวิทยากับการรับรู้ความงามของโลกด้วยหัวใจของผู้พิการทางสายตา

Buddhist Psychology and the Perception of the World's Beauty through the Hearts of the Visually Impaired

ชารดา ไทยสงวนวรกุล[1], **พระปัญญานันทะ**[2] และ **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[3]
Charada Thaisanguanworakul[1], **Ven. Ponnyar Nonda**[2] and **Phutthachat Pheansomboon**[3]
(mkt@woodboxs.com, ponnyarnon@gmail.com and saha70@gmail.com)

Received: May 26, 2025
Revised: December 03, 2025
Accepted: December 10, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพุทธศาสนา โดยเฉพาะอายตนะ 6 และสติปัฏฐาน 4 ในการทำความเข้าใจประสบการณ์การรับรู้ของผู้พิการทางสายตา เพื่อเปลี่ยนมุมมองของสังคมจากการมองผู้พิการทางสายตาเป็น "ผู้ขาดแคลน" มาเป็น "ผู้มีศักยภาพพิเศษ" บทความใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารและการสังเคราะห์แนวคิดจากพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาแสดงให้เห็นว่า ผู้พิการทางสายตาสามารถใช้ประสาทสัมผัสอื่น ๆ ได้แก่ การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และมโนอายตนะ (ใจ) ในการรับรู้โลกได้อย่างสมบูรณ์ โดยมักพัฒนาความสามารถเหล่านี้ให้ละเอียดอ่อนและแม่นยำกว่าคนทั่วไป การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของผู้พิการทางสายตามีความได้เปรียบเนื่องจากไม่มีสิ่งรบกวนทางสายตา ทำให้สามารถมีสมาธิและสติที่เข้มข้นกว่าในมุมมองของพุทธจิตวิทยา ความงดงามไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่อยู่ที่สัญญาและสังขารในจิตใจของผู้รับรู้

[1] บจ.ณวางค์โฮม 18/9 หมู่9 ต.คลองม่วง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
Nawanghome Co.,Ltd. 18/9 Moo 9 Klongmuang Pakchong Nakornratchasima
[2] ชมรมพระนิสิตมอญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mon Buddhist Student Society, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

การนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพของผู้พิการทางสายตา ไม่เพียงช่วยให้มีชีวิตที่มีความสุขและเป็นอิสระ แต่ยังเป็นการเปิดโอกาสให้เป็นแบบอย่างในการพัฒนาจิตใจและปัญญาสำหรับสังคม การเปลี่ยนมุมมองดังกล่าว จะนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่เข้าใจและเห็นคุณค่าของความแตกต่างอย่างแท้จริง

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ผู้พิการทางสายตา, การรับรู้ทางจิตใจ, การพัฒนาศักยภาพ, ประสาทสัมผัส

Abstract

This article examines the application of Buddhist principles—specifically the Six Sense Bases (Salāyatana) and the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna)—to understand the perceptual experiences of visually impaired individuals. Its primary aim is to shift society's perception from viewing visually impaired persons as "those who lack" to recognizing them as "individuals with unique potential." The study employs documentary research through textual analysis and conceptual synthesis of the Tripiṭaka, the Visuddhimagga, and relevant scholarly works. The findings indicate that visually impaired individuals perceive the world comprehensively through other senses, including hearing, smell, taste, touch, and mano-āyatana (mind), and often cultivate these abilities with heightened sensitivity and precision compared to sighted individuals. Their practice of the Four Foundations of Mindfulness presents distinctive advantages due to the absence of visual distractions, allowing for deeper concentration and enhanced mindfulness. From the perspective of Buddhist psychology, beauty does not inherently reside in external objects but arises from perception (saññā) and mental formations (saṅkhāra) within the mind of the perceiver.

The application of Buddhist psychological principles thus emerges as an effective approach for developing the potential of visually impaired individuals. It not only supports their well-being and independence but also creates opportunities for them to serve as exemplars of mental and intellectual

development within society. Such a paradigm shift fosters the creation of a community that genuinely understands and values human diversity.

Keywords: Buddhist Psychology, Visual Impairment, Sensory Perception, Mental Perception, Potential Development

บทนำ

ในโลกแห่งการรับรู้ของมนุษย์ การมองเห็นได้รับการยกย่องว่าเป็นประสาทสัมผัสที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง โดยการศึกษาทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ได้รับข้อมูลจากการมองเห็นมากกว่าร้อยละ 80 ของการรับรู้ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้พิการทางสายตา การขาดสายตาไม่ได้หมายความว่า โลกของพวกเขาจะมืดมนและขาดความงาม แต่กลับกลายเป็นการเปิดโอกาสให้พัฒนาประสาทสัมผัสอื่น ๆ และการรับรู้ทางจิตใจให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น สถานการณ์ผู้พิการทางสายตาในปัจจุบันนับเป็นประเด็นสำคัญระดับโลก ตามข้อมูลขององค์การ อนามัยโลก (World Health Organization, 2023) พบว่า มีผู้พิการทางสายตา (ตาบอดสนิท) ทั่วโลกประมาณ 43 ล้านคน และมีผู้มีความบกพร่องทางการเห็นในระดับปานกลางถึงรุนแรงอีก 295 ล้านคน ในบริบทของประเทศไทย ผลการสำรวจระดับชาติปี 2549 พบว่า มีผู้ตาบอดสนิทประมาณ 369,013 คน และผู้มีสายตาเลือนราง 987,993 คน โดยอัตราความชุกของภาวะตาบอดในประชากรไทยอยู่ที่ร้อยละ 0.59 และสายตาเลือนรางร้อยละ 1.57 ของประชากรทั้งหมด เนื่องจากประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ปัญหาการสูญเสียการมองเห็นจึงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุ ผู้พิการทางสายตาเผชิญกับอุปสรรคหลายด้านในการเรียนรู้และรับรู้โลก ประกอบด้วย ด้านการศึกษาและการเข้าถึงข้อมูล ซึ่งขาดแคลนสื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสม เช่น หนังสือเบรลล์ สื่อสัมผัส หรือสื่อเสียง เป็นต้น รวมถึง การขาดโอกาสในการเรียนรู้จากการสังเกตด้านสังคมและจิตใจ การขาดปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมเนื่องจากไม่สามารถรับรู้ภาษากายหรือสีหน้าของผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความ มั่นใจ ด้านโครงสร้างและสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมของโรงเรียนหรือสถานที่เรียนไม่เอื้อต่อผู้พิการทางสายตาและด้านการสนับสนุนจากสถาบัน ครูขาดความรู้และทักษะในการสอนหรือใช้เทคโนโลยีช่วยเหลือสำหรับผู้พิการทางสายตา

ปัญหาที่สำคัญในสังคมปัจจุบัน คือ การมองผู้พิการทางสายตาว่าเป็นผู้ด้อยโอกาสและขาดความสามารถในการรับรู้โลกอย่างสมบูรณ์ ตามข้อมูลของมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ (2567) พบว่า ผู้พิการทางสายตาในประเทศไทยยังคง

เผชิญกับปัญหาการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกและการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเท่าเทียม นอกจากนี้ ยังประสบปัญหาการถูกจำกัดสิทธิในการเข้าถึงบริการต่าง ๆ เช่น การซื้อประกันชีวิตและประกันอุบัติเหตุ เนื่องจากสังคมมองว่าพวกเขาเป็น "ผู้ทุพพลภาพ" อย่างไรก็ตาม หากมองผ่านมุมมองของพุทธจิตวิทยา จะพบว่า การขาดสายตาสามารถกลายเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญาในแนวทางที่แตกต่างและลึกซึ้งกว่า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุกขสูตร (สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค เล่มที่ 17) ว่า "ทุกขัง หิ ปจเจตพฺโพ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ : ความทุกข์นั้น บัณฑิตพึงรู้ได้ด้วยตนเอง" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 17/48/78) สะท้อนให้เห็นว่า ความทุกข์สามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาปัญญาได้ ความสำคัญของการศึกษาเรื่องนี้ อยู่ที่การเชื่อมโยงหลักธรรมในพุทธศาสนา โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องอายตนะ 6 สติปัฏฐาน 4 และการรับรู้ทางใจ เข้ากับประสบการณ์ของผู้พิการทางสายตา เพื่อแสดงให้เห็นว่า การรับรู้โลกไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสายตาเพียงอย่างเดียว แต่สามารถใช้ประสาทสัมผัสอื่น ๆ และความไวของจิตใจในการสัมผัสโลกได้อย่างลึกซึ้งและงดงาม

ประโยชน์ที่จะได้รับจากบทความนี้มีหลายประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงมุมมองของสังคมต่อผู้พิการทางสายตาจากมุมมองที่มองว่า เป็นผู้ขาดแคลน มาเป็นผู้มีศักยภาพพิเศษในการพัฒนาจิตใจและปัญญา การเข้าใจกระบวนการรับรู้ในมิติของพุทธจิตวิทยาที่ลึกซึ้งกว่าการมองเพียงผิวเผินและการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพของผู้พิการทางสายตาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสังคมที่ครอบคลุมและเท่าเทียมอย่างแท้จริง

พุทธจิตวิทยา : แนวคิดและความหมาย

พุทธจิตวิทยาตามแนวคิดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายถึง การศึกษาระบบและกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลาง เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของจิต เห็นความเป็นจริงของชีวิต และนำไปสู่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561)

แนวคิดสำคัญของพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยการเน้นสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเห็นถูกต้องเป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจ การศึกษากระบวนการ ของจิตเพื่อรู้เท่าทันสภาวะจิตของตนเอง การบูรณาการศาสตร์ตะวันออกและตะวันตกและมีเป้าหมายสูงสุด คือ การฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน พุทธจิตวิทยาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตและการประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้ที่มีความต้องการพิเศษ เช่น ผู้พิการทางสายตาที่ต้องการการเข้าใจและการพัฒนาทางจิตใจในรูปแบบที่แตกต่างจากคนทั่วไป เพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยากับผู้พิการทางสายตา บทความนี้จึงได้มุ่งเน้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมสำคัญ 5 ประเด็นหลัก ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการรับรู้และการพัฒนาจิตใจของผู้พิการทางสายตา

อายตนะ 6 กับการรับรู้ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องการรับรู้ผ่านแนวคิดเรื่อง "อายตนะ" อย่างลึกซึ้งและครอบคลุม ตามที่ปรากฏในสฬายตนวิภังคสูตร (มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์) พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า อายตนะ มาจากรากศัพท์ที่หมายถึง "ที่เกิด" หรือ "ที่ผสม" ซึ่งหมายถึงที่ที่จิตและอารมณ์มาสัมผัสกัน จนเกิดเป็นการรับรู้ (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 13/254/350-355)

อายตนะแบ่งออกเป็นอายตนะภายใน 6 (อัชฌัตติกายตนะ) และอายตนะภายนอก 6 (พาหิรายตนะ) อายตนะภายใน คือ จักขุอายตนะ (ตา) โสตายตนะ (หู) ฆานายตนะ (จมูก) ชิวหายตนะ (ลิ้น) กายายตนะ (กาย) มโนอายตนะ (ใจ) ส่วนอายตนะภายนอก คือ รูปายตนะ (รูป สี) สัททายตนะ (เสียง) คันธายตนะ (กลิ่น) รสายตนะ (รส) โผฏฐัพพายตนะ (สัมผัสทางกาย) และธัมมายตนะ (ธรรมารมณ์) ตามลำดับ

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโลกายติกสูตร (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค) ว่า "จกฺขุญฺจ ปฏิจฺจ รูเป จ อุปฺปชฺชติ จักฺขุวิญฺญาณํ : เมื่อตาและรูปมาประจวบพร้อมกัน จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น" (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 18/65/97) กระบวนการนี้เรียกว่า "ตินิ-สงฺคหีตัง" หรือ "สิ่งที่ประกอบด้วยสามส่วน" ได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ซึ่งจะต้องมีครบถ้วนจึงจะเกิดการรับรู้ได้ สิ่งที่น่าสนใจและสำคัญยิ่งคือ มโนอายตนะ (ใจ) เป็นอายตนะภายในที่พิเศษที่สุด เพราะสามารถรับรู้ธรรมารมณ์ทั้งหลายได้อย่างกว้างขวาง รวมถึง ความทรงจำ ความคิด อารมณ์ต่าง ๆ และแม้แต่การรับรู้ที่เกิดจากอายตนะอื่น ๆ ก็ต้องผ่านการประมวลผลของมโนอายตนะด้วย ดังที่พระพุทธโฆสะเถระอธิบายไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคปัญญานิเทศ ว่า "มน เอว มโน จิตฺโต : ใจเป็นนายของอินทรีย์ทั้งปวง" (พระพุทธโฆสะเถระ, 2547) สำหรับผู้พิการทางสายตา แม้จักขุอายตนะ (ตา) จะไม่สามารถทำหน้าที่รับรู้รูปและสีได้ แต่อายตนะอื่นๆ โดยเฉพาะมโนอายตนะ (ใจ) กลับมีบทบาทสำคัญยิ่งขึ้น จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า ผู้พิการทางสายตามักพัฒนาความสามารถในการใช้โสตอายตนะ (หู) ฆานอายตนะ (จมูก) ชิวหาอายตนะ

(ลิ้น) และกายายตนะ (กาย) อย่างประณีตกว่าคนทั่วไป (Rattanaprathum & Kaena, 2025) นอกจากนี้ พวกเขายังมีความสามารถในการใช้มโนอายตนะในการสร้างภาพจำและการรับรู้เชิงพื้นที่ที่แม่นยำอย่างน่าทึ่ง การทำงานของอายตนะในผู้พิการทางสายตาจึงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของหลักปฏิจจสมุปบาทตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในนิทานสูตร (สังยุตตนิกาย นิทานวรรค) ว่า "อิมสมึ สติ อิทำ โหติ : เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่ออายตนะหนึ่งขาดหายไป อายตนะอื่น ๆ จะปรับตัวและพัฒนาขึ้นเพื่อทดแทนและสร้างความสมดุลใหม่ในการรับรู้โลก

สติปัฏฐาน 4 กับการรับรู้ของผู้พิการทางสายตา

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาการรับรู้และสติสัมปชัญญะ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ทีฆนิกาย มหาวรรค) ว่า "เอกายนมคฺโค อยำ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานำ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานำ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานำ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทำ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา : ภิกษุทั้งหลาย มรรคานี้เป็นหนทางอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อความล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน คือ สติปัฏฐาน 4" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 10/329/142) สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติพิจารณากาย เพื่อเห็นกายในกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติพิจารณาเวทนา เพื่อเห็นเวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติพิจารณาจิต เพื่อเห็นจิตในจิต) และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติพิจารณาธรรม เพื่อเห็นธรรมในธรรม)

สิ่งที่น่าสนใจคือ ผู้พิการทางสายตามีความได้เปรียบเป็นพิเศษในการปฏิบัติสติปัฏฐาน เนื่องจากไม่มีสิ่งรบกวนทางสายตา จึงสามารถมีสมาธิและสติที่เข้มข้นกว่าคนทั่วไป การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานของ ผู้พิการทางสายตาจะอาศัยการสัมผัสและการรับรู้จากภายในมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตลมหายใจเข้าออก การรู้ท่าทางต่าง ๆ ของร่างกาย การเดิน การนอน การนั่ง หรือการยืน ทั้งหมดนี้จะชัดเจนกว่าคนทั่วไป เนื่องจากไม่มีการรบกวนจากภาพที่มองเห็น

ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2563) ได้อธิบายถึงการพิจารณากายไว้ว่า "การพิจารณากายโดยใช้สติจะทำให้เห็นความจริงของกายที่เป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุ ไม่ใช่ตัวตนหรือสัตว์ บุคคล" ซึ่งสอดคล้องกับหลักอนัตตาลักขณสูตร (สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค) ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า "รูปำ ภิกฺขเว อนตฺตา : รูปไม่ใช่

ตัวตน" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 17/86/131-132) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเวทนา ผู้พิการทางสายตาจะมีความละเอียดอ่อนกว่าคนทั่วไป เพราะไม่มีความสับสนจากภาพที่เห็น การรับรู้สุขเวทนา (ความสุข) ทุกขเวทนา (ความทุกข์) หรืออทุก ขมสุขเวทนา (ความเฉย ๆ) จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนและทันที โดยไม่ต้องผ่านการประมวลผลของข้อมูลทางตา ทำให้สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาได้รวดเร็วและแม่นยำกว่า ตามหลักอนิจจตาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอนิจจสูตร (สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค) ว่า "เวทนา อนิจฺจา : เวทนาไม่เที่ยง" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 17/13/32) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาจิต ผู้พิการทางสายตาจะมีความชัดเจนกว่า เนื่องจากไม่ต้องแบ่งความสนใจให้กับสิ่งที่มองเห็น การสังเกตจิตที่มีราคะ จิตที่ไม่มีราคะ จิตที่มีโทสะ จิตที่ไม่มีโทสะ จิตที่ มีโมหะ จิตที่ไม่มีโมหะ จะเกิดขึ้นได้อย่างไม่ติดขัด ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในจิตตสูตร (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค) ว่า "จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ : จิตที่ฝึกฝนแล้วย่อมนำความสุขมาให้" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 18/131/188) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาธรรม ผู้พิการทางสายตาจะมีความลึกซึ้งกว่า เพราะมีการใช้ปัญญาแทนการพึ่งพาสายตา การพิจารณานิวรณ์ 5 (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา) การพิจารณาขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) การพิจารณาอายตนะ 12 และการพิจารณาโพชฌงค์ 7 (สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเปกขาสัมโพชฌงค์) จะเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง ตามที่พระพุทธโฆสะเถระอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า "ผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้อง จะเห็นสัจธรรมทั้ง 4 ได้ด้วย ตนเอง" (พระพุทธโฆสะเถระ, 2547)

การรับรู้ทางจิตใจและความงดงามในมุมมองพุทธจิตวิทยา ความงดงามในมุมมองของพุทธจิตวิทยาไม่ได้หมายถึงเพียงสิ่งที่มองเห็นด้วยตาเท่านั้น แต่รวมถึงการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งหมดและการสร้างสรรค์ทางจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโรหิตัสสสูตร (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค) ว่า "โลโก สมุทโย, โลโก นิโรโธ, โลโก นิโรธคามินีปฏิปทา : โลก ความเกิดขึ้นของโลก ความดับของโลกและทางดำเนินให้ถึงความดับของโลก มีอยู่ในร่างกายนี้เองที่มีความยาววาหนึ่ง ประกอบด้วยสัญญาและมโน" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 17/190/282)

ผู้พิการทางสายตาสามารถรับรู้ความงดงามของโลกผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น เสียงไพเราะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยเสียงใสของลำธาร เสียงเศร้าของลมใหญ่พัดผ่านป่าไผ่ เสียงอ่อนโยนของฝนตกใส่ใบไม้ กลิ่นหอมของดอกมะลิในเวลาเช้า กลิ่นหอมของ

ข้าวต้มที่แม่ทำ ความนุ่มนวลของสายลมเมื่อพระอาทิตย์ใกล้ตกและที่สำคัญที่สุดคือ การรับรู้ผ่าน "มโนวิญญาณ" หรือความรู้แจ้งทางใจที่สามารถสร้างภาพความงดงามขึ้นมาได้ ตามที่พระพุทธโฆสะเถระอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคปัญญานิเทศว่า "สุภนิมิตฺตํ นาม เนติ เนติสญฺญา นามรูปปริคฺคเหน เภทิตฺวา วิสุทฺเธ วิสุทฺธสญฺญาย สญฺญา เอว สุภํ : ความงดงามนั้น คือ สัญญา (การ รู้ว่าเป็นอะไร) ที่บริสุทธิ์ เมื่อแยกนามรูปออกจากกันแล้ว มองให้ละเอียด จะเห็นว่าความงดงามคือสัญญาเท่านั้น" (พระพุทธโฆสะเถระ, 2547, หน้า 521) ดังนั้น ความงดงามที่แท้จริงจึงไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่อยู่ที่สัญญาและสังขาร (การปรุงแต่งทางใจ) ในจิตใจของผู้รับรู้

เมื่อจิตใจบริสุทธิ์และมีสติสัมปชัญญะ การรับรู้ความงดงามจะเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสายตา ผู้พิการทางสายตาที่มีจิตใจสงบและมีสติ สามารถสร้างภาพโลกที่งดงามในจิตใจได้มากกว่าคนที่มีสายตาดี แต่จิตใจฟุ้งซ่านและเต็มไปด้วยกิเลส ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในจิตตปริโยทานสูตร (อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต) ว่า "ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ : จิตนี้มีความผ่องใสเป็นธรรมดา แต่กิเลสอันเป็นของแปลกปลอมเข้าไปทำให้เศร้าหมอง" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 20/9/5) ความจริงที่น่าทึ่งคือ ผู้พิการทางสายตาหลายคนมีความสามารถพิเศษในด้านการจดจำที่แม่นยำ การฟังที่ละเอียดอ่อน การสัมผัสที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงและการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นที่ลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาประสาทสัมผัสอื่น ๆ ให้ทำงานทดแทนและเสริมกันอย่างสมบูรณ์แบบ ตามที่ปรากฏในการศึกษาเกี่ยวกับการ รับรู้ทางประสาทวิทยา (Rattanaprathum & Kaena, 2025) ที่แสดงให้เห็นว่า "การรับรู้เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ซึ่งสามารถปรับตัวได้เมื่อประสาทสัมผัสใดสัมผัสหนึ่งขาดหายไป" นอกจากนี้ ผู้พิการทางสายตายังมีความสามารถในการใช้มโนอายตนะได้อย่างเชี่ยวชาญ การรับรู้ทางใจนี้ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือเหนือธรรมชาติ แต่เป็นความสามารถธรรมชาติของมนุษย์ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาจากการฝึกฝนและความจำเป็น (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2016) ผู้พิการทางสายตาจึงสามารถ "เห็น" ด้วยหัวใจ "มอง" ด้วยจิตใจ และ "รู้" ด้วยปัญญาได้อย่างชัดเจนและแม่นยำ ตามหลักจักขุสูตร (สังยุตตนิกาย อินทรียสัง ยุต) ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า "ตาที่แท้จริงคือปัญญา มิใช่ตาเนื้อ" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 18/215/300)

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาผู้พิการทางสายตา

การนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับผู้พิการทางสายตา เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้หลายวิธีที่เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ดังต่อไปนี้

การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างสติและสมาธิ : ตามที่พระพุทธโฆสะเถระอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสมาธินิเทศว่า "สมาธิมีอานิสงส์ คือ ทำให้จิตสงบ เป็นสุข มั่นคง และเป็นฐานของปัญญา" (พระพุทธโฆสะเถระ, 2547) การฝึกสมาธิสำหรับผู้พิการทางสายตาสามารถเริ่มต้นจากสมถกัมมัฏฐาน เช่น อานาปานสติ (การเจริญสติด้วยลมหายใจเข้าออก) ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตร (มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์) หรือเมตตาภาวนา (การเจริญใจเมตตา) ตามที่ปรากฏในเมตตาสูตร (ขุททกนิกาย สุตตนิบาต) ซึ่งไม่ต้องพึ่งพาสายตาและสามารถช่วยให้จิตใจสงบ เข้มข้นและมีความสุข

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาการรับรู้ : การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้ผู้พิการทางสายตาพัฒนาความสามารถในการรับรู้ให้ละเอียดอ่อนและแม่นยำมากขึ้น ไม่เพียงแต่ในด้านการรับรู้ทางกายและใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นไปของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตร

การศึกษาหลักอายตนะเพื่อเข้าใจกระบวนการรับรู้ : การทำความเข้าใจเรื่องอายตนะ 6 จะช่วยให้ผู้พิการทางสายตารู้ว่า การรับรู้เกิดขึ้นได้อย่างไรและสามารถใช้อายตนะอื่น ๆ ที่ยังคงทำงานได้ดีให้เกิดประโยชน์สูงสุด การรู้จักและการใช้มโนอายตนะอย่างเชี่ยวชาญจะเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพที่ ซ่อนอยู่ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโพชฌังคสังยุต (สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า "สติเป็นธรรมที่ จำเป็นในที่ทุกแห่ง" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 19/80/126)

การฝึกปัญญาเพื่อเห็นสัจธรรมของชีวิต : การพัฒนาปัญญาผ่านการศึกษาธรรมะและการปฏิบัติ จะช่วยให้ผู้พิการทางสายตาเข้าใจว่า ความทุกข์ที่เกิดจากการขาดสายตาเป็นเพียงผลของอุปาทาน (การยึดติด) ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอริยสัจ 4 ว่า "ยं กิญฺจิ สมุทยธมฺมं สพฺพं ตं นิโรธธมฺมं : สิ่งใดมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้น ทั้งหมดมีความดับเป็นธรรมดา" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 9/32/18) เมื่อสามารถปล่อยวางได้ ความทุกข์จะลดน้อยลงและความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้น

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเปลี่ยนมุมมองจากการมองผู้พิการทางสายตาเป็น "ผู้ขาดแคลน" มาเป็น "ผู้มีศักยภาพพิเศษ" ในการพัฒนาจิตใจและปัญญา การขาดสายตาอาจเป็นโอกาสในการพัฒนาประสาทสัมผัสอื่น ๆ และจิตใจให้เข้มแข็งและเฉียบคมกว่าคนทั่วไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในทุกขสูตรว่า "บัณฑิตพึงรู้ ความทุกข์ได้ด้วยตนเองและใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาปัญญา"

ISSN: 3056-9834

ประสบการณ์ของผู้พิการทางสายตาในสังคมไทย

จากข้อมูลการศึกษาและการสังเกตการณ์ในสังคมไทย พบว่า ผู้พิการทางสายตาจำนวนมากสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติและมีความสุข หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมและมีการพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธธรรมและใช้เทคโนโลยีช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น แอปพลิเคชัน Be My Eyes ที่เชื่อมต่อผู้พิการทางสายตากับอาสาสมัคร ผ่านการโทรแบบวิดีโอ (Be My Eyes, 2023) รวมถึงอุปกรณ์ช่วยเหลืออื่น ๆ เช่น ไม้เท้าขาว เครื่องอ่านหนังสือเสียง และโปรแกรมการแปลงข้อความเป็นเสียง เป็นต้น ได้ช่วยให้ผู้พิการทางสายตาสามารถเข้าถึงข้อมูลและใช้ชีวิตได้สะดวกมากขึ้น

จากมุมมองของพุทธจิตวิทยา สิ่งที่สำคัญกว่าเทคโนโลยีคือการพัฒนาจิตใจและปัญญาตามหลักพุทธ ธรรม การฝึกสติที่จะช่วยให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกายและใจ การเจริญสมาธิที่จะทำให้จิตใจสงบและเข้มข้น การเข้าใจธรรมชาติของการรับรู้ตามหลักอายตนะจะช่วยให้ผู้พิการทางสายตาสามารถมีความสุขและความสมบูรณ์ในชีวิตได้อย่างแท้จริง ตัวอย่างที่น่าประทับใจ คือ กรณีของผู้พิการทางสายตาที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ หลายคนสามารถศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำงานในสาขาอาชีพต่าง ๆ และมีครอบครัวที่อบอุ่น บางคนกลายเป็นนักดนตรี นักเขียน นักแปล หรือแม้แต่อาจารย์สอนธรรมะ ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับคนอื่น ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง เรื่องราวเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การขาดสายตาไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการมีชีวิตที่สมบูรณ์ หากมีการเตรียมความพร้อมทางจิตใจและมีการสนับสนุนที่เหมาะสม การนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้จะช่วยให้ผู้พิการทางสายตาไม่เพียงแต่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ แต่ยังสามารถเป็นแบบอย่างในการพัฒนาจิตใจและปัญญาสำหรับคนอื่น ๆ ในสังคมอีกด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมปทว่า "อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ : ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ขุททกนิกายธรรมบท)

บทสรุป

บทความนี้นำเสนอมุมมองใหม่เกี่ยวกับการรับรู้โลกของผู้พิการทางสายตาผ่านมุมมองพุทธจิตวิทยา โดยชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. การรับรู้โลกไม่จำกัดอยู่ที่สายตา : ตามหลักอายตนะ 6 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก ผู้พิการทางสายตาสามารถใช้ประสาทสัมผัสอื่น ๆ และมโนอายตนะ (ใจ) ในการรับรู้โลกได้อย่างสมบูรณ์ โดยมักพัฒนาความสามารถเหล่านี้ให้ละเอียดอ่อนและแม่นยำกว่าคนทั่วไป

2. หลักธรรมให้กรอบความเข้าใจที่ลึกซึ้ง : อายตนะ 6 อธิบายกระบวนการรับรู้อย่างครบถ้วน สติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการรับรู้และจิตใจ คัมภีร์วิสุทธิมรรคชี้ให้เห็นว่า ความงดงามไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่อยู่ที่สัญญาและสังขารในจิตใจของผู้รับรู้

3. ผู้พิการทางสายตามีความได้เปรียบในการปฏิบัติธรรม : เนื่องจากไม่มีสิ่งรบกวนทางสายตา ทำให้สามารถพัฒนาสมาธิและสติได้เข้มข้นกว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของผู้พิการทางสายตาจึงมีความชัดเจนและลึกซึ้งในหลายกรณี

4. การเปลี่ยนมุมมองนำไปสู่การพัฒนาสังคม ; การมองผู้พิการทางสายตาจาก "ผู้ขาดแคลน" เป็น "ผู้มีศักยภาพพิเศษ" จะนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่เข้าใจและเห็นคุณค่าของความแตกต่างอย่างแท้จริง การนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพของผู้พิการทางสายตา

บทความนี้ มีนัยสำคัญต่อการพัฒนาแนวทางการดูแลและการสนับสนุนผู้พิการทางสายตาในอนาคต โดยเน้นการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่แล้ว มากกว่าการมุ่งเน้นเพียงการชดเชยสิ่งที่ขาดหายไป ซึ่งจะนำไปสู่การ สร้างสังคมที่ครอบคลุมและเท่าเทียมอย่างแท้จริง ตามพุทธประสงค์ที่ทรงมุ่งให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์และบรรลุถึงความสุขอันยิ่งใหญ่

รายการอ้างอิง

กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 19*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2016). *ผัสสะกับการใช้ชีวิตของคนตาบอด (Sensory experience in social life of the blind)*. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2568, จาก https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5708031157_6484_4787.pdf

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2561). *แนวคิดพุทธจิตวิทยา.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์. (2567). *รายงานประจำปี 2567*. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.blind.or.th/

พระมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสะเถระ. (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2563). *สติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

Be My Eyes. (2023). *Be My Eyes: Bringing sight to blind and low-vision people*. Retrieved May 16, 2025, from https://www.bemyeyes.com/

Rattanaprathum, S., & Kaena, P. (2025). Object detection system in smart home for visually impaired people. *Journal of Systems Innovation and Development, 4*(1), 45-58.

World Health Organization. (2023). *Blindness and vision impairment: Global facts*. Geneva: WHO Press.

ศรัทธาอย่างมีปัญญา : กรณีศึกษานางวิสาขามหาอุบาสิกา ในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยหลักสัมมาสติ

Wisdom-Guided Faith: Case Study of Visakha Maha-Upasika in Sustaining Buddhism through the Principle of Samma-Sati

พระปัญญานันทะ[1], **ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
Ven. Ponnyar Nonda[1], **Chalattorn Uraipong Na Ayutthaya**[2] and **Methavee Udomthammanupap**[3]
(ponnyarnon@gmail.com, chaladtornouripong@gmail.com and maytawee_udo@dusit.ac.th)

Received: May 29, 2025
Revised: June 06, 2025
Accepted: September 19, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแบบอย่างการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญาของนางวิสาขามหาอุบาสิกาในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติเป็นเครื่องมือในการแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลของพระสงฆ์กับสถาบันสงฆ์และพระธรรมคำสอน รวมถึงการนำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้สำหรับพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน

จากการทบทวนวรรณกรรมและวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติของนางวิสาขา บทความนี้นำเสนอว่านางวิสาขาเป็นต้นแบบของผู้มีศรัทธาประกอบด้วยปัญญา (สัทธา-ปัญญา) ที่สามารถแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลของพระสงฆ์บางรูปกับหลักธรรมคำสอน โดยมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาพระวินัยผ่านการนำเสนอข้อเท็จจริงต่อพระพุทธเจ้าอย่างสร้างสรรค์ การใช้หลักสัมมาสติเป็นกลไกสำคัญในการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ ไม่ด่วนตัดสิน และแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น

[1] ชมรมพระนิสิตมอญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mon Buddhist Student Society, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) สาขา ที่ 092
The Institute of Mental Power FoundationBy Somdet Phra Yanavajirodaya (Viriyang Sirindhorn) Branch 092
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

บทความนี้นำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้ 4 ประการ ได้แก่ 1) การใช้สัมมาสติในการรับรู้และวิเคราะห์ข่าวสาร 2) การเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ 3) การมีส่วนร่วมในการพัฒนาและปฏิรูปพระพุทธศาสนา และ 4) การทำบุญอย่างฉลาด แนวทางเหล่านี้จะเป็นแนวปฏิบัติที่ช่วยให้พุทธศาสนิกชนสามารถรักษาศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อกระแสข่าวเชิงลบและมีส่วนร่วมในการพัฒนาพระพุทธศาสนาอย่างสร้างสรรค์

คำสำคัญ : นางวิสาขา, สัมมาสติ, ศรัทธา, พระสงฆ์, สื่อสังคมออนไลน์

Abstract

This academic article aims to present the exemplary model of Visakha Mahaubasika in maintaining faith through wisdom when confronted with violations of the Dhamma-Vinaya by Buddhist monks. The study explores how the principle of Right Mindfulness (Samma-sati) can be applied to distinguish between individual behavioral misconduct and the institutional integrity of the Sangha and Buddhist teachings. Furthermore, it proposes practical applications of Visakha's lessons for preserving faith among Thai Buddhist practitioners in contemporary society.

Through literature review and analysis of Visakha's practices, this article presents her as an exemplary model of faith combined with wisdom (saddha-pannā). She demonstrated the ability to differentiate between the personal misconduct of individual monks and the fundamental principles of Buddhism. Her significant role in the development and refinement of monastic rules (Vinaya) showcases her constructive approach to addressing institutional challenges through the application of Right Mindfulness as a crucial tool for comprehensive consideration of information, avoiding hasty judgments, and distinguishing between facts and opinions.

This article presents four practical applications: 1) using Right Mindfulness in receiving and analyzing news, 2) choosing to support monks with proper conduct, 3) participating in the development and reform of Buddhism, and 4) making merit wisely. These approaches will help Buddhist practitioners

maintain their faith steadfastly, remain unshaken by negative news trends, and participate constructively in developing Buddhism.

Keywords: Visakha, Right Mindfulness, Faith, Buddhist Monks, Social Media

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายต่อความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เมื่อข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ปรากฏอย่างต่อเนื่องในสื่อมวลชนและสื่อสังคมออนไลน์ จากรายงานของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (2565) ระบุว่า ในช่วงปี 2560-2564 มีกรณีพระสงฆ์ถูกพาดพิงในข่าวเชิงลบเพิ่มขึ้นจากปีฐาน 2560 ถึงร้อยละ 35 โดยกรณีที่เป็นข่าวดังและส่งผลกระทบต่อความศรัทธาของประชาชน ได้แก่ (1) กรณีวัดธรรมกายกับข้อกล่าวหาเรื่องการฟอกเงินและการรับบริจาคที่ไม่โปร่งใส ปี 2560 (2) กรณีพระสงฆ์ในจังหวัดภาคเหนือมีความสัมพันธ์ฉันชู้สาวและมีลูกกับสาวชาวบ้าน ปี 2561 (3) กรณีการทุจริตเงินบริจาคสร้างพระพุทธรูปของวัดในภาคกลาง จำนวน 180 ล้านบาท ปี 2562 และ (4) กรณีพระสงฆ์เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี 2563

พระพรหมบัณฑิต (2563) วิเคราะห์สาเหตุของการลดลงของศรัทธาว่ามาจาก 3 ปัจจัยหลัก คือ ประการแรก การขาดการแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับสถาบัน เมื่อประชาชนพบเห็นข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์บางรูป มักเกิดการเหมารวมว่าพระสงฆ์ทั้งหมดมีปัญหาเช่นเดียวกัน ประการที่ 2 อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่เผยแพร่ข่าวเชิงลบอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริงอย่างรอบด้าน ทำให้ข่าวลือและข่าวบิดเบือนแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ประการที่ 3 การขาดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะระหว่างสิ่งที่ควรศรัทธาและไม่ควรศรัทธา ผลกระทบที่ตามมาอย่างเป็นรูปธรรมคือ การลดลงของผู้บวชเรียน จากสถิติพบว่าจำนวนผู้บวชลดลงจาก 298,580 รูปในปี 2560 เหลือ 251,335 รูปในปี 2564 และการเข้าวัดทำบุญของประชาชนลดลงถึงร้อยละ 45 เมื่อเทียบกับปี 2560

ท่ามกลางวิกฤตศรัทธาดังกล่าว การศึกษาแบบอย่างจากนางวิสาขามหาอุบาสิกา ผู้ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะด้านการถวายทานตามที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (อง.เอกก. (ไทย) 20/32/257) จึงมีความสำคัญยิ่ง นางวิสาขาเป็นตัวอย่างของพุทธศาสนิกชนที่มีศรัทธาประกอบด้วยปัญญา สามารถรักษาศรัทธาได้อย่างมั่นคงแม้พบเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์บางรูป โดยใช้หลักสัมมาสติในการพิจารณาแยกแยะและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

(2556) อธิบายว่า "นางวิสาขาเป็นแบบอย่างของการมีศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา คือมีความสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา ไม่ใช่ศรัทธางมงายหรือปราศจากการไตร่ตรอง"

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ 3 ประเด็นสำคัญ คือ ประการที่ 1 แบบอย่างการรักษาศรัทธาและการทำบุญอย่างฉลาดของนางวิสาขามหาอุบาสิกา ประการที่ 2 การวิเคราะห์การนำหลักสัมมาสติมาใช้ในการแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับสถาบันสงฆ์ และประการที่ 3 แนวทางประยุกต์ใช้บทเรียนจากนางวิสาขาสำหรับพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน

การนำเสนอในบทความนี้จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญา และเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพุทธศาสนิกชนเมื่อเผชิญกับข่าวสารเชิงลบ รวมทั้งส่งเสริมการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมปัจจุบันอย่างเหมาะสม

สื่อมวลชนและสื่อสังคมออนไลน์กับสถานการณ์ข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์และผลกระทบต่อศรัทธา

ปัจจุบัน สื่อมวลชนและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการเสนอข่าวสารเกี่ยวกับพระสงฆ์ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งข่าวเชิงบวกที่แสดงถึงบทบาทที่ดีงามของพระสงฆ์ และข่าวเชิงลบที่นำเสนอพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์บางรูป จากการศึกษาของนพลักษณ์ หนักแน่น (2564) พบว่า ข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์มักได้รับความสนใจและถูกแชร์ในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าข่าวเชิงบวก โดยข่าวเชิงลบที่พบบ่อยเรียงตามลำดับ ได้แก่ กรณีการละเมิดพระวินัย 42 เปอร์เซ็นต์ การฉ้อโกงหรือแสวงหาผลประโยชน์ทางการเงิน 28 เปอร์เซ็นต์ และพฤติกรรมส่วนตัวที่ไม่เหมาะสม 30 เปอร์เซ็นต์

การวิเคราะห์จากสำนักข่าวไทยรัฐออนไลน์ (2565) ระบุว่า ข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2563-2565) มีอัตราการแชร์และการมีส่วนร่วมในสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าข่าวเชิงบวกถึง 4 เท่า โดยข่าวที่ได้รับความสนใจสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับหนึ่ง กรณีพระสงฆ์เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินและการเงิน 38 เปอร์เซ็นต์ อันดับสอง การละเมิดศีลในด้านความประพฤติส่วนตัว 26 เปอร์เซ็นต์ อันดับสาม การละเมิดกฎหมายบ้านเมือง 19 เปอร์เซ็นต์ อันดับสี่ ความขัดแย้งระหว่างพระสงฆ์ 10 เปอร์เซ็นต์ และอันดับห้า การบิดเบือนหลักธรรมคำสอน 7 เปอร์เซ็นต์

เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการแสดงความคิดเห็นต่อข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์บนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ผ่านการศึกษาของ ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม และ พระราชวิมลโมลี (2565) พบว่า มีรูปแบบการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันตามแพลตฟอร์ม ดังนี้

Facebook ลักษณะการแสดงความคิดเห็นมีแนวโน้มแบ่งเป็นสองฝ่ายชัดเจน ฝ่ายหนึ่งวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงและเหมารวมไปถึงพระสงฆ์ทั้งหมดหรือสถาบันสงฆ์ คิดเป็น 62 เปอร์เซ็นต์ อีกฝ่ายหนึ่งพยายามใช้เหตุผลในการชี้แจงและแยกแยะระหว่างตัวบุคคลกับหลักการ คิดเป็น 38 เปอร์เซ็นต์ โดยพบว่า คอมเมนต์ที่ได้รับการกดไลค์มากที่สุดมักเป็นคอมเมนต์ที่มีลักษณะการวิพากษ์วิจารณ์รุนแรง

YouTube พบว่า การแสดงความคิดเห็นใต้คลิปข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์มีลักษณะการอธิบายยาวกว่าแพลตฟอร์มอื่น และมีการอ้างอิงข้อมูลหรือพระธรรมวินัยประกอบการให้ความเห็นมากกว่า แต่ยังคงพบการแสดงความคิดเห็นในลักษณะที่ขาดการแยกแยะระหว่างตัวบุคคลกับหลักการ คิดเป็น 48 เปอร์เซ็นต์

Twitter (X) มีการแสดงความเห็นที่ตรงไปตรงมาและรุนแรงมากที่สุดในบรรดาแพลตฟอร์มทั้งหมด โดย 76 เปอร์เซ็นต์ของความเห็นเป็นไปในเชิงลบ และมีเพียง 24 เปอร์เซ็นต์ที่พยายามชี้ให้เห็นถึงข้อเท็จจริงหรือมุมมองที่แตกต่าง ที่น่าสนใจคือ มักมีการใช้แฮชแท็กในการรวบรวมความเห็นในแนวเดียวกัน ซึ่งเสริมให้เกิดการกระจายข่าวและการสร้างความคิดเห็นในวงกว้าง

TikTok เป็นแพลตฟอร์มที่มีอิทธิพลสูงในกลุ่มเยาวชน พบว่า คลิปสั้นที่นำเสนอข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์มักได้รับยอดผู้ชมสูงและมีการแชร์ต่อมากกว่าข่าวเชิงบวก โดยความคิดเห็นส่วนใหญ่ 70 เปอร์เซ็นต์ เป็นไปในลักษณะของการตั้งคำถามถึงความน่าเชื่อถือของพระสงฆ์ทั้งหมดและการแสดงความเบื่อหน่ายต่อสถาบันทางศาสนา

พระใบฎีกาสมคิด นาถสีโล (2568) วิเคราะห์อิทธิพลของการแสดงความคิดเห็นในสื่อสังคมออนไลน์ต่อทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อสถาบันสงฆ์ พบว่า 82 เปอร์เซ็นต์ของเยาวชนอายุ 18-25 ปี รับรู้ข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์เป็นหลัก และ 65 เปอร์เซ็นต์ยอมรับว่า ความคิดเห็นของคนอื่นบนแพลตฟอร์มเหล่านี้มีอิทธิพลต่อทัศนคติของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดเห็นที่มียอดไลค์สูงหรือได้รับการแชร์จำนวนมาก

ผลกระทบของข่าวเชิงลบดังกล่าว มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความศรัทธาของพุทธศาสนิกชน กรรณิการ์ สุขเกษม และคณะ (2565) ได้ศึกษาทัศนคติของประชาชนต่อพระสงฆ์ในยุคสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า 68 เปอร์เซ็นต์ของผู้ตอบแบบสอบถามยอมรับว่าข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์มีผลต่อความศรัทธาและความเชื่อมั่นที่มีต่อพระพุทธศาสนา และ 45 เปอร์เซ็นต์ระบุว่า ลดการทำบุญและเข้าวัดลงหลังจากพบเห็นข่าวดังกล่าว

สรุปประเด็นที่ 1 สถานการณ์ข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ในสื่อสังคมออนไลน์ได้ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อความศรัทธาของพุทธศาสนิกชน โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ขาดประสบการณ์และความรู้ในการแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับหลักการทาง

พระพุทธศาสนา การขาดสัมมาสติในการพิจารณาข่าวสารทำให้เกิดการเหมารวมและลดศรัทธาโดยไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวจำเป็นต้องมีแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม โดยการศึกษาจากแบบอย่างของผู้ที่สามารถรักษาศรัทธาได้อย่างมีปัญญา

นางวิสาขามหาอุบาสิกา ต้นแบบของการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญา

นางวิสาขาเป็นอุบาสิกาผู้มีความสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะ (ผู้เลิศ) ในบรรดาอุบาสิกาทั้งหลายในด้านการถวายทาน ดังปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (องฺ.เอกก. 20/257/32) โดยประวัติของนางวิสาขามีรายละเอียดปรากฏในคัมภีร์หลายแห่ง แต่ที่มีเนื้อหาละเอียดที่สุดคือ ในธรรมบทอรรถกถา (พระธรรมวิสุทธาจารย์ [เสริม ปุณฺณรสี], 2554) นางวิสาขาเป็นแบบอย่างของการใช้สัมมาสติในการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญา กล่าวคือ แม้นางจะพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์บางรูป แต่นางไม่ได้ด่วนตัดสินหรือลดศรัทธาในพระพุทธศาสนาตรงกันข้าม นางใช้สัมมาสติพิจารณาแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับหลักการและนำเสนอเรื่องราวต่อพระพุทธเจ้าอย่างมีวิจารณญาณและเป็นกัลยาณมิตร

จากการศึกษาประวัติของนางวิสาขา พบว่า นางได้มีบทบาทสำคัญในการนำเสนอเหตุการณ์ต่าง ๆ แก่พระพุทธเจ้า ซึ่งนำไปสู่การบัญญัติสิกขาบทหรือหลักปฏิบัติในพระวินัย ดังปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาหลายแห่ง ดังนี้

1. การขอพร 8 ประการ ในจุลวรรค พระวินัยปิฎก (วิ.จู. 7/294/82-84) บันทึกไว้ว่า หลังจากนางวิสาขาสร้างวัดบุพพารามถวายแก่พระสงฆ์แล้ว นางได้ขอพร 8 ประการจากพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงอนุญาตให้เป็นกรณีพิเศษ ได้แก่ 1. ถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่ภิกษุสงฆ์ตลอดชีวิต 2. ถวายภัตตาหารแก่ภิกษุผู้มาสู่เมือง (อาคันตุกภัต) 3. ถวายภัตตาหารแก่ภิกษุผู้เดินทางออกจากเมือง (คมิกภัต) 4. ถวายภัตตาหารแก่ภิกษุอาพาธ 5. ถวายเภสัชแก่ภิกษุอาพาธ 6. ถวายข้าวยาคูเป็นประจำ 7. ถวายผ้าอาบน้ำแก่ภิกษุณีสงฆ์ตลอดชีวิต 8. ทรงพระอนุญาตให้ภิกษุณีอาบน้ำได้

2. เรื่องผ้าอาบน้ำและความเรียบร้อยของภิกษุ ในมหาวรรค พระวินัยปิฎก (วิ.ม. 5/267/123-124) บันทึกเหตุการณ์ที่นางวิสาขาไปเยี่ยมอารามและพบว่า ภิกษุทั้งหลายอาบน้ำเปลือยกายที่ท่าน้ำสาธารณะ นางรู้สึกอึดอัดใจ จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า นำไปสู่การอนุญาตผ้าอาบน้ำสำหรับภิกษุและการวางระเบียบในการอาบน้ำที่เหมาะสม

3. เรื่องการจำวัดที่เหมาะสม ในมหาวรรค พระวินัยปิฎก (วิ.ม. 5/221/101-102) บันทึกเหตุการณ์ที่นางวิสาขาพบภิกษุจำวัดกลางแจ้ง ตากแดด ตากฝน นางเกิดความสงสาร จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า นำไปสู่การอนุญาตให้สร้างวิหารที่มีหลังคาและมีประตูที่ปิดได้สำหรับภิกษุ

4. เรื่องภิกษุณีเดินทางโดยไม่มีผู้คุ้มครอง ในภิกขุนีขันธกะ จุลวรรค (วิ.จู. 7/403/212-213) บันทึกเหตุการณ์ที่นางวิสาขาพบว่า ภิกษุณีเดินทางไปในที่เปลี่ยวโดยไม่มีการอารักขา ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัย นางจึงกราบทูลพระพุทธเจ้า นำไปสู่การบัญญัติสิกขาบทให้ภิกษุณีไม่พึงเดินทางไกลโดยไม่มีพวกและการจัดระเบียบในการเดินทางของภิกษุณี

5. เรื่องการจัดระเบียบในการรับรองอาคันตุกะ ในมหาวรรค (วิ.ม. 5/365/239-240) บันทึกเหตุการณ์ที่นางวิสาขาไปเยี่ยมอารามเพื่อถวายภัตตาหาร แต่ไม่พบภิกษุที่ท่านรู้จัก จึงส่งคนไปถามและทราบว่าภิกษุเหล่านั้นไปที่อื่น นางจึงกราบทูลพระพุทธเจ้าเรื่องนี้ นำไปสู่การอนุญาตให้ภิกษุแจ้งล่วงหน้าเมื่อจะเดินทางไปที่อื่น

6. เรื่องพระโลหุทายีเถระแสดงธรรมไม่เหมาะสม ในอรรถกถาธรรมบท (ธมฺมปทฏฺฐกถา [ไทย], 2/12/157-159) กล่าวถึงเหตุการณ์ที่นางวิสาขาไปฟังธรรมในวัด แต่พระโลหุทายีเถระซึ่งเป็นผู้แสดงธรรมกลับแสดงธรรมที่สับสน ไม่เป็นไปตามลำดับ ทำให้นางฟังไม่รู้เรื่อง แต่นางก็ไม่ได้ตำหนิต่อหน้า เพียงแต่กล่าวว่า "สาธุ" แล้วกลับไปกราบทูลพระพุทธเจ้า นำไปสู่การกำหนดแนวทางในการแสดงธรรมที่เหมาะสม

7. เรื่องการสำรวมในการรับบิณฑบาต ในอรรถกถาธรรมบท (ธมฺมปทฏฺฐกถา [ไทย], 4/6/104-106) กล่าวถึงเหตุการณ์ที่นางวิสาขาถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์และพบภิกษุบางรูปมีอากัปกิริยาไม่สำรวมในการรับบิณฑบาต นางจึงกราบทูลพระพุทธเจ้า นำไปสู่การให้โอวาทแก่ภิกษุเรื่องความสำรวมในการรับบิณฑบาต

สิ่งที่น่าสนใจคือ แม้นางวิสาขาจะพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์และภิกษุณีบางรูป แต่นางไม่ได้ลดศรัทธาในพระพุทธศาสนาหรือหยุดการสนับสนุนพระสงฆ์โดยรวมลง ตรงกันข้าม นางกลับเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการช่วยปรับปรุงพระวินัยให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเข้าไปกราบทูลพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพและกัลยาณมิตร อันนำไปสู่การวางระเบียบปฏิบัติและการบัญญัติสิกขาบทที่เป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในระยะยาว ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) ได้อธิบายว่า นางวิสาขามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาพระวินัยหลายประการ โดยอาศัยหลักการแยกแยะระหว่างตัวบุคคลกับหลักการและมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์มากกว่าการตำหนิโดยไม่เกิดประโยชน์

การที่นางวิสาขาสามารถรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญาได้เช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงการใช้สัมมาสติในการพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ความรู้สึกชั่วขณะ แต่ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

นอกจากนี้ นางวิสาขายังเป็นแบบอย่างของการทำบุญอย่างฉลาด ดังปรากฏในการขอพร 8 ประการจากพระพุทธเจ้า หลังจากได้สร้างวัดบุพพารามถวายแก่พระสงฆ์ (วิ.จู. 7/294/82-84) ซึ่งถือเป็นตัวอย่างของการทำบุญที่มีเป้าหมายชัดเจนและมีการพิจารณาถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบด้าน โดยพร 8 ประการนั้น ล้วนเกี่ยวข้องกับการดูแลพระสงฆ์ในด้านต่าง ๆ เช่น การถวายผ้าอาบน้ำฝน การถวายอาหารแก่พระอาคันตุกะ เป็นต้น การทำบุญอย่างฉลาดเช่นนี้สะท้อนถึงศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาและเป็นแบบอย่างสำหรับพุทธศาสนิกชนในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างมีจุดมุ่งหมายและเกิดประโยชน์สูงสุด

สติและสัมมาสติ หลักธรรมสำคัญในการแยกแยะอย่างมีปัญญา

ความแตกต่างระหว่างสติและสัมมาสติ

ในการวิเคราะห์การใช้หลักธรรมเพื่อแยกแยะระหว่างพฤติกรรมของพระสงฆ์กับหลักการทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่าง "สติ" และ "สัมมาสติ" ซึ่งมีขอบเขตและการประยุกต์ใช้ที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในบริบทของการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญา

สติ ในความหมายทั่วไป หมายถึง การระลึกได้ การนึกได้ ความไม่เผลอ ไม่ประมาท หรือภาวะที่จิตตื่นรู้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2553) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้อธิบายว่า สติเป็นเจตสิก (ธรรมที่ประกอบกับจิต) ประเภทหนึ่งที่ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ (อภิ.สงฺ. 34/11/20) สติในความหมายทั่วไปนี้ จะเกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ในการทำกุศล

หากวิเคราะห์ตามหลักสัททวิทยา สติ มาจากรากศัพท์ "สร" ธาตุ ที่แปลว่า "จำ" หรือ "ระลึก"รวมกับ"ติ" ปัจจัย มีความหมายทางพยัญชนะคือการระลึกได้ การนึกได้ การไม่หลงลืม และมีความหมายเชิงลึกคือภาวะที่จิตระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบัน ความไม่เลื่อนลอย การกำหนดจดจ่อ

ในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายลักษณะของสติไว้ว่า "อปิลาปนลกฺขณา สติ" แปลว่า "สติมีลักษณะไม่เผลอ ไม่หลงลืม" (วิสุทฺธิ. 1/141) หมายถึงการทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ให้หลงลืมหรือพลั้งเผลอ แต่สติในความหมายนี้ยังไม่ได้ระบุถึงทิศทางหรือเป้าหมายทางจริยธรรม

การวิเคราะห์สติตามหลักลักขณาทิจตุกกะ (การพิจารณาธรรมด้วยปัญญา 4 ประการ) พบว่า

1. ลักขณะ (ลักษณะ) มีการไม่ลอยไป เป็นลักษณะ (อปิลาปนลกฺขณา) คือ มีลักษณะที่จิตไม่เลื่อนลอย จดจ่ออยู่กับอารมณ์ เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตไม่เผลอ ไม่หลงไป ไม่พล่าน

2. รสะ/กิจจะ (หน้าที่) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ (อสมฺโมสรสา) คือ ทำหน้าที่รักษาอารมณ์กรรมฐานไม่ให้หลงลืม ป้องกันความหลงลืมเลือนหาย รักษาอารมณ์ที่กำลังกำหนดไว้

3. ปัจจุปัฏฐานะ (ผลปรากฏ) มีการเผชิญหน้าต่ออารมณ์ เป็นผลปรากฏ (วิสยาภิมุขภาวปจฺจุปฏฺฐานา) คือ ปรากฏผลเป็นความตั้งมั่นเผชิญหน้ากับอารมณ์ แสดงอาการเข้าไปเผชิญหน้าต่ออารมณ์ เหมือนเสาหลักที่ปักมั่น

4. ปทัฏฐานะ (เหตุใกล้) มีสัญญาที่มั่นคงเป็นเหตุใกล้ (ถิรสญฺญาปทฏฺฐานา) คือ มีสัญญาที่มั่นคงเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ หรือมีสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) เป็นฐานที่ตั้งของสติ

ลักษณะสำคัญประการหนึ่งของสติคือ การเป็นโสภณเจตสิก (เจตสิกฝ่ายดีงาม) เป็นหนึ่งในโสภณสาธารณเจตสิก 19 ดวง ที่เกิดในจิตฝ่ายกุศลเท่านั้น เป็นสภาวธรรมที่ตรงข้ามกับความประมาท (ปมาทะ) ไม่สามารถเกิดในอกุศลจิตได้

สัมมาสติ คือ สติที่ถูกต้อง เป็นองค์ประกอบหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค พระพุทธเจ้าทรงอธิบายสัมมาสติไว้ว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้... พิจารณาเห็นกายในกาย... เวทนาในเวทนา... จิตในจิต... ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้" (ที.ม. 10/372/301)

ในวิภังคสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าทรงอธิบายความหมายของสัมมาสติว่า "ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างไร? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้, พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้, นี้เรียกว่า สัมมาสติ" (องฺ.จตุกฺก. 21/237/235-237)

จากนิยามข้างต้น สัมมาสติประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. ฐานแห่งสติ 4 ประการ (สติปัฏฐาน 4) กายานุปัสสนา การพิจารณากาย เช่น ลมหายใจ อิริยาบถ ส่วนประกอบของร่างกาย เป็นต้น **เวทนานุปัสสนา** การพิจารณาเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ เฉย ๆ ที่ประกอบหรือไม่ประกอบด้วยอามิส **จิตตานุปัสสนา** การพิจารณาจิต เช่น จิตที่มีหรือไม่มีราคะ โทสะ โมหะ จิตที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้น **ธัมมานุปัสสนา** การพิจารณาธรรม เช่น นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12

ISSN: 3056-9834

2. คุณสมบัติของผู้เจริญสัมมาสติ 3 ประการ อาตาปี มีความเพียร เพียรเผากิเลส **สัมปชาโน** มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม **สติมา** มีสติ ความระลึกได้

3. วัตถุประสงค์ของสัมมาสติ คือ **วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** เพื่อกำจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ในโลก

การวิเคราะห์สัมมาสติตามลักขณาทิจตุกกะ ดังนี้

1. ลักขณะ มีการระลึกชอบในสติปัฏฐาน 4 เป็นลักษณะ คือ มีลักษณะเป็นการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างถูกต้อง เป็นความระลึกรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ)

2. รสะ มีการละมิจฉาสติ เป็นกิจ คือ ทำหน้าที่ละความระลึกผิดและรักษาอารมณ์กรรมฐานไว้ ขจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดีและความยินร้าย)

3. ปัจจุปัฏฐานะ มีการตั้งมั่นในสติปัฏฐาน เป็นผลปรากฏ คือ แสดงผลให้เห็นว่าจิตเข้าไปตั้งมั่นในฐานแห่งสติทั้ง 4 ปรากฏเป็นความเข้าไปรู้เท่าทันสภาวธรรมตามความเป็นจริง

4. ปทัฏฐานะ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นเหตุใกล้ คือ มีความเห็นชอบเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสัมมาสติ หรือมีความเข้าใจในสติปัฏฐานสูตรเป็นพื้นฐาน

สรุปความแตกต่างระหว่างสติและสัมมาสติ จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้างต้น สามารถสรุปความแตกต่างที่สำคัญระหว่างสติและสัมมาสติได้ 5 ประการหลัก คือ

ประการที่ 1 **ขอบเขตที่เกิดขึ้น** สติเป็นความระลึกรู้ทั่วไปที่ใช้ได้ในทุกบริบทของการทำกุศล ขณะที่สัมมาสติมีขอบเขตเฉพาะตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

ประการที่ 2 **เป้าหมาย** สติมีเป้าหมายทั่วไปคือการไม่เผลอ ไม่หลงลืม แต่สัมมาสติมีเป้าหมายเฉพาะคือการกำจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ในโลก เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น

ประการที่ 3 **องค์ประกอบ** สติเป็นธรรมเดี่ยวที่ทำหน้าที่ระลึกรู้ แต่สัมมาสติต้องประกอบด้วยอาตาปี (ความเพียรเผากิเลส) และสัมปชาโน (สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม)

ประการที่ 4 **ทิศทางจริยธรรม** สติไม่ระบุทิศทางจริยธรรมที่ชัดเจน แต่สัมมาสติมีทิศทางชัดเจนคือนำไปสู่ความดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4

ประการที่ 5 **ความสัมพันธ์กับมรรค** สติเป็นคุณสมบัติพื้นฐานทางจิต แต่สัมมาสติเป็นองค์มรรคที่ต้องพัฒนาร่วมกับองค์มรรคอื่น ๆ โดยเฉพาะสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) ซึ่งเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสัมมาสติ

การประยุกต์ใช้สัมมาสติในการพิจารณาข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์

ในบริบทของการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับพระสงฆ์ การใช้สัมมาสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง ธันยนันท์ จันทร์ทรงพล (2562) ได้อธิบายว่า การใช้สัมมาสติในการรับรู้ข่าวสารประกอบด้วย 3 ลักษณะสำคัญ คือ (1) สติในการรับรู้ข้อมูลอย่างครบถ้วนรอบด้าน ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินจากข้อมูลเพียงบางส่วน (2) สติในการแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นหรืออคติที่แฝงมากับข่าวสาร และ (3) สติในการพิจารณาความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลอย่างเป็นระบบ

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้สัมมาสติกับกรณีข่าวดัง

กรณีศึกษา ข่าวพระสงฆ์ใช้เงินบริจาคไม่โปร่งใส (กรณีจริงที่เกิดขึ้นในปี 2564)

ในปี 2564 มีข่าวดังเกี่ยวกับพระสงฆ์ในจังหวัดภาคกลางรูปหนึ่งถูกกล่าวหาว่าใช้เงินบริจาคสร้างพระพุทธรูป จำนวน 180 ล้านบาท ไม่โปร่งใส เมื่อพบข่าวลักษณะนี้ ให้ประยุกต์ใช้สัมมาสติตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กายานุปัสสนา - สังเกตข้อเท็จจริงของข่าว ตรวจสอบพบว่าแหล่งข่าวมาจากสื่อมวลชนหลายแห่ง มีการนำเสนอเอกสารหลักฐานบางส่วน แต่ยังไม่มีการตัดสินจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง วัดที่ถูกกล่าวหามีประวัติการทำงานเพื่อชุมชนมานาน 30 ปี

ขั้นที่ 2 เวทนานุปัสสนา - รู้เท่าทันความรู้สึก ผู้อ่านข่าวรู้สึกผิดหวัง โกรธและเจ็บใจ แต่ต้องตระหนักว่าความรู้สึกเหล่านี้ไม่ควรครอบงำการตัดสินใจ ต้องพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง

ขั้นที่ 3 จิตตานุปัสสนา - สังเกตสภาพจิต พิจารณาว่าจิตของตนมีอคติต่อพระสงฆ์หรือไม่ กำลังด่วนสรุปหรือเหมารวมว่าพระทุกรูปเป็นเช่นนี้หรือไม่

ขั้นที่ 4 ธัมมานุปัสสนา - พิจารณาตามหลักธรรม เป็นการกระทำของบุคคลหรือเป็นปัญหาเชิงระบบ หากเป็นจริงตามที่กล่าวหา ควรแก้ไขโดยการเสนอให้มีระบบตรวจสอบที่โปร่งใสมากขึ้น ไม่ใช่การประณามหรือลดศรัทธาในพระพุทธศาสนาทั้งหมด

ผลลัพธ์ แทนที่จะแชร์ข่าวต่อทันทีหรือด่าทอในโซเชียลมีเดีย ผู้ที่ใช้สัมมาสติเลือกที่จะรอฟังข้อเท็จจริงจากทุกฝ่าย ตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติม และเมื่อพบว่ามีส่วนที่เป็นจริง ก็เลือกที่จะสนับสนุนวัดอื่นที่มีความโปร่งใส พร้อมทั้งเสนอแนะให้คณะสงฆ์มีระบบตรวจสอบการเงินที่ดีขึ้น

เจ้าอธิการอนุวัตร อินฺทปญฺโญ (2565) ได้เสนอแนวทางการใช้สัมมาสติในการพิจารณาข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์ไว้ดังนี้ (1) พิจารณาแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับ

หลักการหรือสถาบัน (2) ไม่เหมารวมหรือสรุปว่าพระสงฆ์ทุกรูปเป็นเช่นเดียวกับที่ปรากฏในข่าว (3) พิจารณาความจริงอย่างรอบด้าน ตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนเชื่อหรือแชร์ข่าวและ (4) มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์มากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์โดยไม่เกิดประโยชน์

การอ้างพุทธพจน์ "สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา" แปลว่า "สติเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในที่ทั้งปวง" ซึ่งปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค (สํ.ส. (ไทย) 15/890/234) และ "เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา" แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์" จากมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/273/372) แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติและสัมมาสติในการดำเนินชีวิต

สรุปประเด็นที่ 2 ความแตกต่างระหว่างสติและสัมมาสติอยู่ที่ขอบเขต เป้าหมาย องค์ประกอบ ทิศทางจริยธรรม และความสัมพันธ์กับองค์มรรคอื่น ๆ การประยุกต์ใช้สัมมาสติในการพิจารณาข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์ช่วยให้สามารถแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับหลักการได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญา ไม่หวั่นไหวต่อกระแสข่าวเชิงลบ และสามารถมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การประยุกต์ใช้บทเรียนจากนางวิสาขาในสังคมปัจจุบัน

จากการศึกษาแบบอย่างของนางวิสาขาและหลักสัมมาสติ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาศรัทธาของพุทธศาสนิกชนในสังคมปัจจุบันที่เผชิญกับข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ได้ 4 แนวทางสำคัญ

การใช้สัมมาสติในการรับรู้และวิเคราะห์ข่าวสาร

การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับพระสงฆ์ในยุคปัจจุบันควรตั้งอยู่บนหลักสัมมาสติ เจ้าอธิการอนุวัตร อินฺทปญฺโญ (2565) ได้เสนอไว้ว่า ควรประกอบด้วยการพิจารณาข้อเท็จจริงอย่างรอบด้าน การไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินจากข้อมูลเพียงบางส่วน การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าวและการแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นหรืออคติ ผู้ที่มีทักษะการคิดวิเคราะห์และสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารได้ดี มักไม่ได้รับผลกระทบจากข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์มากนัก เนื่องจากสามารถแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับหลักการหรือสถาบันได้

การเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ

นางวิสาขาเป็นแบบอย่างของการรู้จักเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ บัณฑิกา จารุมา (2566) ได้เสนอแนวทางการสนับสนุนพระสงฆ์ในยุคปัจจุบันตาม

แบบอย่างของนางวิสาขาไว้ว่า พุทธศาสนิกชนควรเลือกสนับสนุนพระสงฆ์และวัดที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีความโปร่งใสในการบริหารจัดการ และมีการเผยแผ่พระธรรมคำสอนที่ถูกต้อง โดยไม่จำเป็นต้องนิยมพระหรือวัดที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่นิยมเพียงอย่างเดียว

การมีส่วนร่วมในการพัฒนาและปฏิรูปพระพุทธศาสนา

นางวิสาขาไม่เพียงเป็นผู้ทำบุญถวายทานเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยพัฒนาและปรับปรุงพระวินัย พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2557) ได้เสนอแนวทางการมีส่วนร่วมของพุทธศาสนิกชนในการพัฒนาพระพุทธศาสนา ดังนี้ (1) การติดตามและสนับสนุนกิจกรรมของคณะสงฆ์ที่มุ่งส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง (2) การสนับสนุนการศึกษาและการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ (3) การมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและเสนอแนะการบริหารจัดการวัด และ (4) การส่งเสริมการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การทำบุญอย่างฉลาดตามแบบอย่างของนางวิสาขา

นางวิสาขาเป็นแบบอย่างของการทำบุญอย่างฉลาด ดังที่ปรากฏในพร 8 ประการที่นางขอจากพระพุทธเจ้า ซึ่งล้วนเป็นการทำบุญที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) ได้อธิบายถึงการทำบุญอย่างฉลาดตามแบบอย่างของนางวิสาขาไว้ว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ คือ (1) มีเป้าหมายชัดเจนว่าทำเพื่ออะไร (2) พิจารณาถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม (3) ไม่ฟุ่มเฟือยหรือเกินกำลัง และ (4) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการทำบุญ

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2562) เสนอว่า การทำบุญในยุคปัจจุบันควรเน้นที่การสนับสนุนกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและสังคมอย่างยั่งยืน เช่น การสนับสนุนการศึกษาของพระสงฆ์ การบูรณปฏิสังขรณ์โบราณสถาน การสนับสนุนการเผยแผ่พระธรรมคำสอนที่ถูกต้อง หรือการช่วยเหลือผู้ยากไร้ตามหลักสังคหวัตถุ 4

สรุปประเด็นที่ 3 การประยุกต์ใช้บทเรียนจากนางวิสาขาในสังคมปัจจุบันประกอบด้วย 4 แนวทางหลัก ได้แก่ การใช้สัมมาสติในการรับรู้ข่าวสาร การเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ที่ประพฤติดี การมีส่วนร่วมในการพัฒนาพระพุทธศาสนา และการทำบุญอย่างฉลาด แนวทางเหล่านี้จะช่วยให้พุทธศาสนิกชนสามารถรักษาศรัทธาได้อย่างมั่นคงและมีส่วนร่วมในการพัฒนาพระพุทธศาสนาอย่างสร้างสรรค์

บทสรุป

จากการศึกษาและนำเสนอแบบอย่างของนางวิสาขามหาอุบาสิกาและการประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติในการแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลของพระสงฆ์กับหลักการพระพุทธศาสนา สามารถสรุปได้ว่า การรักษาศรัทธาในพระพุทธศาสนาท่ามกลางกระแสข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน ควรตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ 3 ประการ

ประการที่ 1 การใช้สัมมาสติในการรับรู้และวิเคราะห์ข่าวสาร โดยพิจารณาข้อเท็จจริงอย่างรอบด้าน ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินจากข้อมูลเพียงบางส่วนและแยกแยะระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลของพระสงฆ์บางรูปกับสถาบันสงฆ์และพระธรรมคำสอน

ประการที่ 2 การเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบและมีส่วนร่วมในการพัฒนาและปฏิรูปพระพุทธศาสนา โดยไม่วางเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ร่วมกันแก้ไขอย่างสร้างสรรค์ตามแบบอย่างของนางวิสาขา

ประการที่ 3 การทำบุญอย่างฉลาด โดยมีเป้าหมายชัดเจน พิจารณาถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและส่วนรวมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนา

นางวิสาขาเป็นแบบอย่างของการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญาด้วยหลักสัมมาสติ มีศรัทธาที่มั่นคงในพระรัตนตรัย แต่ไม่ใช่ศรัทธาที่ไร้เหตุผลหรืองมงาย หากเป็นศรัทธาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญา สามารถแยกแยะระหว่างบุคคลกับหลักการได้ โดยใช้สัมมาสติเป็นเครื่องมือในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ภายใต้อคติหรืออารมณ์ชั่วขณะ

แนวทางการรักษาศรัทธาอย่างมีปัญญาตามแบบอย่างของนางวิสาขาประกอบด้วยการใช้สัมมาสติพิจารณาข่าวสารอย่างรอบด้าน การเลือกสนับสนุนพระสงฆ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ การมีส่วนร่วมในการพัฒนาพระพุทธศาสนา และการทำบุญอย่างฉลาด ซึ่งล้วนเป็นการแสดงออกถึงศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา สอดคล้องกับพุทธพจน์ในปฏิสัมภิทามรรค (ปฏิ.ม. (ไทย) 31/330/234) ที่ว่า "ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาย่อมมั่นคง"

การดำเนินตามแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้พุทธศาสนิกชนสามารถรักษาศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสข่าวเชิงลบ และยังมีส่วนร่วมในการพัฒนาพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการสืบทอดแบบอย่างอันดีงามจากนางวิสาขามหาอุบาสิกา ผู้เป็นต้นแบบของการมีศรัทธาอย่างมีปัญญาในพระพุทธศาสนา

รายการอ้างอิง

กรรณิการ์ สุขเกษม และคณะ. (2565). *ทัศนคติของประชาชนต่อพระสงฆ์ในยุคสื่อสังคมออนไลน์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจ้าอธิการอนุวัตร อินฺทปญฺโญ. (2565). การประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อป้องกันการถูกหลอกในสังคมออนไลน์. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, *9*(2), 255413-255430.

ต่ายลีลาศ กมลรัตน์. (2565). การบริโภคสื่อออนไลน์ด้วยพุทธปัญญาบูรณาการ. *วารสารมจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, *8*(3), 72-85.

ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม และ พระราชวิมลโมลี. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีทางภาษากับภาพตัวแทนพระสงฆ์ผู้กระทำผิดในวาทกรรมข่าวออนไลน์ : การศึกษาตามแนววาทกรรมวิเคราะห์เชิงวิพากษ์. *วรรณวิทัศน์*, *22*(2), 1-40.

ธันยนันท์ จันทร์ทรงพล. (2562). *แนวคิดมัชฌิมาปฏิปทาในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารทางการเมือง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นพลักษณ์ หนักแน่น. (2564). *การวิเคราะห์ข่าวเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ในสื่อสังคมออนไลน์*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์.

บัณฑิกา จารุมา. (2566). *การวิเคราะห์ภาษาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาปริจเฉทเทศนาธรรมในเพจเฟซบุ๊ก "พระศักดา สุนฺทโร"* (รายงานการวิจัย). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2557). *พุทธศาสนากับสังคมไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *นางวิสาขา มหาอุบาสิกาตัวอย่าง*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2563). *พระพุทธศาสนาในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2562). *เปลี่ยนศรัทธา พัฒนาปัญญา : พุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาวะ.

พระใบฎีกาสมคิด นาถสีโล. (2568). ภัยยุคใหม่ของพระสงฆ์กับความท้าทายและแนวทางการปฏิบัติในยุคดิจิทัล. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, *12*(1), 6792-6810.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักข่าวไทยรัฐออนไลน์. (2565). *สถิติข่าวพระสงฆ์ในสื่อออนไลน์ปี 2563-2565*. กรุงเทพฯ : บริษัท วชิรพงศ์พิสิฐ จำกัด.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2565). *รายงานประจำปี 2564*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

การบริหารทรัพย์สินอย่างมีความสุขด้วยสัมมาสติ: กรณีศึกษาบริบทของอนาถบิณฑิกเศรษฐีกับสังคมไทยศตวรรษที่ 21

Right Mindful Asset Management for Happiness: A Case Study of Anathapindika the Wealthy in the Context of 21st Century Thai Society

Received: July 30, 2025
Revised: October 17, 2025
Accepted: October 26, 2025

วราพร กนกปรเมษฐ์[1]
Waraporn Kanokporamet[1]
(wksom2558@gmail.com)

บทคัดย่อ

สังคมไทยในศตวรรษที่ 21 เผชิญปัญหาหนี้สินครัวเรือนสูงถึงร้อยละ 89.3 ของ GDP อันเนื่องมาจากความรู้ทางการเงินต่ำ กระแสวัตถุนิยม และการขาดมิติทางจิตใจในการบริหารทรัพย์สิน บทความนี้ศึกษาแนวทางการบริหารทรัพย์สินของอนาถบิณฑิกเศรษฐีตามหลักสัมมาสติและวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินประกอบด้วยการบูรณาการสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ การตระหนักรู้ความต้องการที่แท้จริง การเท่าทันความรู้สึกต่อการได้เสียทรัพย์ การรู้เท่าทันกิเลสในจิตใจ และการเข้าใจธรรมชาติไม่เที่ยงของทรัพย์สิน อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นแบบอย่างการบริหารทรัพย์สินในสามมิติ คือ การหาทรัพย์ด้วยความซื่อสัตย์ การใช้ทรัพย์อย่างพอประมาณและการไม่ยึดติดในทรัพย์ การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันครอบคลุม การแสวงหาทรัพย์ด้วยสัมมาอาชีวะ การบริโภคอย่างมีสติ การออมลงทุนด้วยความรอบคอบ การแบ่งปันทรัพย์อย่างมีสติปัญญา และการบูรณาการกับเทคโนโลยีทางการเงิน ผลการศึกษาพบว่า การบริหารทรัพย์สินด้วยสัมมาสติช่วยสร้างสมดุลระหว่างความมั่งคั่งและความสุข ลดความเครียดทางการเงิน และเหมาะสมกับบริบทสังคมไทยที่มีรากฐานพระพุทธศาสนาและสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความศรัทธา, การอบรมเลี้ยงดู, พฤติกรรมกตัญญู

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology Program), Department of Psychology, Mahachulalalongkomrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

Thai society in the 21st century faces household debt problems reaching 89.3% of GDP, stemming from low financial literacy, materialism, and the absence of spiritual dimensions in wealth management. This article examines Anathapindika's wealth management approach based on right mindfulness (samma-sati) and analyzes its application in contemporary Thai society. Right mindfulness in wealth management comprises the integration of the four foundations of mindfulness: awareness of genuine physical needs, understanding feelings toward gaining or losing wealth, recognizing mental defilements, and comprehending the impermanent nature of assets. Anathapindika exemplifies wealth management in three dimensions: earning wealth through honesty, using wealth moderately, and non-attachment to possessions. Applications in contemporary Thai society encompass acquiring wealth through right livelihood, mindful consumption, prudent saving and investment, wise wealth sharing, and integration with modern financial technology. The study finds that mindful wealth management creates balance between material prosperity and happiness, reduces financial stress, and suits the Thai social context rooted in Buddhism and aligned with the Sufficiency Economy Philosophy, leading to financial security and sustainable well-being.

Keywords: Right Mindfulness, Wealth Management, Anathapindika, Thai Society, Sufficiency Economy, 21st Century

บทนำ

ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์และระบบทุนนิยมที่ครอบงำสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 ปัญหาการบริหารทรัพย์สินและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกลายเป็นประเด็นท้าทายสำหรับคนไทยในทุกระดับชั้น การขาดความรู้ความเข้าใจในการบริหารทรัพย์สินอย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่ปัญหาหนี้สินครัวเรือนที่พุ่งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากธนาคารแห่งประเทศไทย (2565) ระบุว่า หนี้สินครัวเรือนของไทยในไตรมาสที่ 3 ของปี 2564 อยู่ที่ร้อยละ 89.3 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ซึ่งสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ปัญหาการบริหารทรัพย์สินของคนไทยมีหลายประการที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกัน เริ่มจากพื้นฐานการรู้เท่าทันทางการเงิน (Financial Literacy) ที่ยังอยู่ในระดับต่ำ โดยผลสำรวจขององค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) ชี้ว่า คนไทยมีคะแนนความรู้ทางการเงินเฉลี่ยเพียง 12.8 จาก 21 คะแนน ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศสมาชิก OECD (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564) ปัญหานี้ยิ่งทวีความรุนแรงด้วยการเข้าถึงสินเชื่อที่ง่ายขึ้นผ่านเทคโนโลยีทางการเงินสมัยใหม่ การกระตุ้นการบริโภคผ่านกลยุทธ์การตลาดที่ซับซ้อนและค่านิยมวัตถุนิยมที่แพร่หลายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัวและการก่อหนี้เพื่อการบริโภคที่ไม่จำเป็น

ในขณะที่แนวคิดการบริหารทรัพย์สินในปัจจุบันมักเน้นเทคนิคและกลยุทธ์ทางการเงินเป็นหลัก แต่มิติด้านจิตใจและความสุขที่แท้จริงมักถูกละเลย พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทยได้นำเสนอแนวทางการบริหารทรัพย์สินที่สมดุลระหว่างประโยชน์ทางวัตถุและจิตใจผ่านหลักธรรมและแบบอย่างของพุทธสาวก โดยเฉพาะอนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้เป็นแบบอย่างของการเป็นคฤหัสถ์ที่ประสบความสำเร็จในการบริหารทรัพย์สินและการดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุขและการเกื้อกูลสังคม

หลักสัมมาสติ หนึ่งในองค์ประกอบของมรรคมีองค์แปด เป็นหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารทรัพย์สินอย่างมีสติและสร้างสมดุลในชีวิต การมีสติในการบริหารทรัพย์สินไม่เพียงช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางการเงินที่เป็นอันตราย เช่น การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การก่อหนี้เกินตัว หรือการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงเกินไป แต่ยังช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างเงินและความสุขที่แท้จริง จากการศึกษาของพระครูอนุกูลกัลยาณกิจ (2568) พบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารการเงินส่วนบุคคลช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างความมั่งคั่งทางวัตถุและความสุขทางจิตใจ นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยรวม

บทความนี้ มุ่งศึกษาแนวทางการบริหารทรัพย์สินของอนาถบิณฑิกเศรษฐีตามหลักสัมมาสติ และวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อนำเสนอแนวทางการบริหารทรัพย์สินที่นำไปสู่ความมั่งคั่งอย่างยั่งยืนและความสุขที่แท้จริง ผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาด้านการเงินส่วนบุคคลที่บูรณาการมิติทางจิตใจและวัฒนธรรม ช่วยให้บุคคลทั่วไปมีแนวทางในการบริหารทรัพย์สินที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยและเป็นแนวทางสำหรับผู้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมความมั่นคงทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน

หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินอย่างมีสติ

สัมมาสติ หรือความระลึกชอบ เป็นองค์ประกอบหนึ่งในมรรคมีองค์แปดอันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559) อธิบายว่า สัมมาสติ คือ การตั้งจิตกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูจิตและความคิดของตนเอง ไม่ปล่อยให้อกุศลครอบงำ สติเป็นเสมือนเครื่องกำกับและควบคุมการกระทำทั้งปวงให้อยู่ในกรอบของความดีงาม

สัมมาสติมีขอบเขตครอบคลุมการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ สัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินคือการนำหลักสติปัฏฐานสี่มาประยุกต์ใช้อย่างบูรณาการ โดยเริ่มจากการตระหนักรู้ความต้องการที่แท้จริงทางกายเพื่อไม่ตกเป็นทาสของการบริโภคเกินจำเป็น การเท่าทันความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดจากการได้หรือเสียทรัพย์เพื่อไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ การรู้เท่าทันความโลภหรือความกลัวในจิตใจเพื่อสร้างสมดุลระหว่างการเสี่ยงและความปลอดภัยและการเข้าใจกฎธรรมชาติของทรัพย์สินว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงไม่มั่นคงเพื่อไม่ยึดติดมากเกินไป การบูรณาการสติทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้การบริหารทรัพย์สินเป็นไปด้วยปัญญาและความสมดุล นำไปสู่ความเป็นอยู่ที่มีความสุขและยั่งยืน

เมื่อนำหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้กับการบริหารทรัพย์สิน จะก่อให้เกิดการบริหารทรัพย์อย่างมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของความโลภหรือการบริโภคเกินพอดี พระไพศาล วิสาโล (2561) กล่าวว่า การบริหารทรัพย์สินด้วยสัมมาสติคือการรู้จักคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของทรัพย์สิน รู้จักประมาณในการหา การใช้ การเก็บรักษาและการเผื่อแผ่ทรัพย์สิน ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

คุณค่าแท้ของทรัพย์สิน คือ การใช้ทรัพย์เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น ปัจจัยสี่ การศึกษา การรักษาพยาบาล และการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงการใช้ทรัพย์เพื่อสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ส่วนคุณค่าเทียม คือ การใช้ทรัพย์เพื่อแสดงสถานะทางสังคม การสะสมเพื่อความมั่งคั่ง หรือการใช้จ่ายเพื่อตอบสนองกิเลสและความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด การมีสัมมาสติช่วยให้บุคคลแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของทรัพย์สินและใช้ทรัพย์อย่างมีคุณค่าสูงสุด

องค์ประกอบสำคัญของการบริหารทรัพย์สินด้วยสัมมาสติ ประกอบด้วย:

การแสวงหาทรัพย์อย่างชอบธรรม เป็นรากฐานสำคัญ เมื่อเราประกอบสัมมาอาชีวะด้วยความขยันหมั่นเพียรและไม่ประมาท เราจะสร้างความมั่งคั่งที่มีคุณค่าโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

การใช้จ่ายด้วยสติและความพอเพียง คือศิลปะแห่งการดำรงชีวิต การรู้คุณค่าของเงิน ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่หลงตามกระแสโลก จะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงจากภายในจิตใจ

การออมทรัพย์อย่างรอบคอบ เปรียบกับการเตรียมร่มไว้ก่อนฝนตก การวางแผนระยะยาวและมีเงินสำรองฉุกเฉิน แสดงถึงปัญญาของผู้ที่เข้าใจธรรมชาติของเวลา

การแบ่งปันด้วยเมตตา เป็นจุดสุดยอดของการบริหารทรัพย์สิน การให้ทานและสนับสนุนสาธารณประโยชน์ไม่เพียงช่วยเหลือผู้อื่น แต่ยังชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

เมื่อหลักทั้งสี่ประสานกัน จะสร้างวงจรแห่งความสุขที่ยั่งยืน นำพาเราจากความมืดมนแห่งความโลภและความกลัว สู่แสงสว่างแห่งความสงบและความภาคภูมิใจในการใช้ชีวิตที่มีความหมาย

การวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรม (Behavioral Economics) สนับสนุนแนวคิดเรื่องการใช้สติในการตัดสินใจทางการเงิน โดย Thaler และ Sunstein (2008) ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์มักตัดสินใจทางการเงินโดยใช้อารมณ์และอคติทางความคิด (Cognitive Biases) มากกว่าการใช้เหตุผล การฝึกสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดอคติและการตัดสินใจที่ผิดพลาด ช่วยให้บุคคลมีการตัดสินใจทางการเงินที่รอบคอบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปได้ว่า สัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินหมายถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเรื่องความระลึกชอบจากมรรคมีองค์แปดมาเป็นแนวทางในการจัดการการเงิน โดยบูรณาการหลักสติปัฏฐานสี่เพื่อให้รู้เท่าทันความต้องการทางกาย ความรู้สึก สภาวะจิตใจ และเข้าใจความไม่เที่ยงของทรัพย์สิน การบริหารทรัพย์อย่างมีสติประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การแสวงหาทรัพย์อย่างชอบธรรม การใช้จ่ายด้วยสติและความพอเพียง การออมทรัพย์อย่างรอบคอบ และการแบ่งปันด้วยเมตตา ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยให้เกิดการแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของทรัพย์สิน นำไปสู่การตัดสินใจทางการเงินที่รอบคอบ ไม่ตกเป็นทาสของความโลภหรือการบริโภคเกินพอดี ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

อนาถบิณฑิกเศรษฐี : แบบอย่างการบริหารทรัพย์สินตามหลักสัมมาสติ

อนาถบิณฑิกเศรษฐี หรือ สุทัตตคหบดี เป็นอริยสาวกผู้สำคัญในสมัยพุทธกาล ชื่อ “อนาถบิณฑิกะ” มีความหมายว่า “ผู้เป็นที่พึ่งของคนอนาถา” ซึ่งสะท้อนถึงการเป็นผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อผู้ยากไร้ เป็นเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถีที่มีความมั่งคั่งและมีชื่อเสียงในการบริหารทรัพย์สินอย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะด้านการเป็นทายกผู้ถวายทาน

ในพระไตรปิฎก มีบันทึกเรื่องราวของอนาถบิณฑิกเศรษฐีในหลายสูตร อนาถบิณฑิกเศรษฐีเกิดในตระกูลของเศรษฐีในเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล ท่านได้พบกับพระพุทธเจ้าครั้งแรกที่เมืองราชคฤห์ ขณะไปเยี่ยมน้องภรรยา และได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจนบรรลุโสดาบัน หลังจากนั้นท่านได้อาราธนาพระพุทธเจ้าไปประทับที่เมืองสาวัตถี และได้ซื้อพื้นที่สวนของเจ้าชายเชตในราคาแพงมาก ด้วยการปูทองคำเต็มพื้นที่เพื่อสร้างวัดถวายพระพุทธเจ้า ซึ่งต่อมาคือวัดเชตะวันมหาวิหาร (พระธรรมปิฎก, 2559)

อนาถบิณฑิกเศรษฐีบริหารทรัพย์สินตามหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) และสัมปรายิกัตถประโยชน์ (ประโยชน์ในอนาคตและภายหน้า) โดยยึดมั่นในหลักสัมมาสติอย่างเคร่งครัด (พระธรรมกิตติวงศ์, 2558) ท่านแสวงหาทรัพย์ด้วยความขยันหมั่นเพียรและสุจริต จัดสรรทรัพย์สินอย่างสมดุล ทั้งเพื่อการใช้สอยส่วนตัว การดูแลครอบครัว การป้องกันภัยพิบัติ และการทำบุญสร้างกุศล

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการจัดสรรทรัพย์ของอนาถบิณฑิกเศรษฐีไว้ในกัณณกถลสูตร ว่า คฤหัสถ์ควรแบ่งทรัพย์เป็น 4 ส่วน คือ ส่วนหนึ่งใช้จ่ายเลี้ยงตนและครอบครัว สองส่วนใช้ลงทุนประกอบการงาน และอีกส่วนหนึ่งเก็บไว้ใช้ยามจำเป็น แบบอย่างการบริหารทรัพย์สินของอนาถบิณฑิกเศรษฐีแสดงให้เห็นถึงการประยุกต์ใช้สัมมาสติในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ซึ่งนำไปสู่ความสุขและความมั่งคั่งอย่างยั่งยืน

การใช้โภคทรัพย์ตามหลักอาทิตสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่อนาธบิณฑิกเศรษฐี สะท้อนปรัชญาการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่า ไม่เพียงมุ่งสะสมทรัพย์สิน แต่ใช้จ่ายอย่างมีสติเพื่อสร้างประโยชน์สุขแท้จริง (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2560) โดยหลักการแรกเน้นความรับผิดชอบต่อครอบครัว การใช้ทรัพย์เลี้ยงดูตนเอง บิดามารดา บุตรภรรยา และคนในปกครอง เป็นการแสดงความกตัญญูและสร้างรากฐานที่มั่นคงของสังคม หลักการที่สองขยายไปสู่มิตรสหาย การแบ่งปันความสุขกับเพื่อนและเพื่อนร่วมงานเป็นการสร้างเครือข่ายความไว้วางใจ หลักการที่สามสอนการเตรียมพร้อม การใช้ทรัพย์ป้องกันภัยธรรมชาติและอันตรายต่าง ๆ แสดงถึงปัญญาและความรอบคอบ ไม่ว่าจะเป็นประกันภัย เงินฉุกเฉิน หรือระบบรักษาความปลอดภัย หลักการที่สี่เน้นหน้าที่ทางสังคม การทำพลี 5 อย่างในยุคปัจจุบันคือการมีส่วนร่วมในสังคม เสียภาษีซื่อสัตย์ ดูแลญาติและเป็นพลเมืองที่ดี และหลักการสุดท้าย คือ การยกระดับจิตใจผ่านการให้ทาน การสนับสนุนองค์กรการกุศลและกิจกรรมสาธารณประโยชน์เป็นการลงทุนในคุณธรรมที่นำความสุขแท้มาสู่ตนเองและผู้อื่น

หลักทั้งห้าเมื่อใช้ร่วมกัน ทำให้การใช้โภคทรัพย์เป็นไปอย่างสมดุล สร้างความสุขในปัจจุบันและรากฐานมั่นคงสำหรับอนาคต ทั้งในแง่วัตถุและจิตใจ สอดคล้องกับแนวทางชีวิตแบบองค์รวมตามพระพุทธศาสนา

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นแบบอย่างของการใช้ทรัพย์อย่างมีความสุขและสร้างประโยชน์แก่ส่วนรวม ท่านไม่ยึดติดกับทรัพย์สินเงินทอง แม้จะเป็นมหาเศรษฐี ท่านยังดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อและยินดีสละทรัพย์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ในช่วงท้ายของชีวิต เมื่อท่านประสบภาวะล้มละลายเนื่องจากภัยธรรมชาติและการช่วยเหลือผู้อื่น ท่านก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ ยังคงยึดมั่นในธรรมและมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม (พระไพศาล วิสาโล, 2561)

แบบอย่างของอนาถบิณฑิกเศรษฐีแสดงให้เห็นถึงการบริหารทรัพย์สินอย่างมีสัมมาสติใน 3 มิติหลัก คือ:

1. มิติด้านการหาทรัพย์: หาทรัพย์ด้วยความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

2. มิติด้านการใช้ทรัพย์: ใช้ทรัพย์อย่างรู้คุณค่า พอประมาณ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

3. มิติด้านทัศนคติต่อทรัพย์: ไม่ยึดติดถือมั่นในทรัพย์ เห็นทรัพย์เป็นเครื่องมือสร้างประโยชน์ ไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต

สรุปได้ว่า อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นแบบอย่างการบริหารทรัพย์ตามหลักสัมมาสติในพุทธกาล ท่านเป็นมหาเศรษฐีผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้ยากไร้จนได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะด้านทายก หลังพบพระพุทธเจ้าและบรรลุโสดาบัน ท่านได้สร้างวัดเชตวันด้วยทองคำ ท่านบริหารทรัพย์ใน 3 มิติ หาทรัพย์สุจริต ใช้ทรัพย์อย่างรู้คุณค่าและไม่ยึดติดในทรัพย์ แม้ช่วงท้ายชีวิตล้มละลาย ท่านยังคงมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม

บริบทสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 กับความท้าทายในการบริหารทรัพย์สิน

สังคมไทยในศตวรรษที่ 21 เผชิญกับความท้าทายหลายประการในการบริหารทรัพย์สิน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี อิทธิเทพ หลีนวรัตน (2558) ชี้ให้เห็นว่า กระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมที่แพร่หลายในสังคมไทยผ่านสื่อโฆษณาและสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้เกิดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยและการก่อหนี้เพื่อการบริโภคที่ไม่จำเป็น

การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีได้ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการบริหารทรัพย์สินของคนไทย เทคโนโลยีทางการเงิน (FinTech) ทำให้การทำธุรกรรมทางการเงินสะดวกรวดเร็วขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้การใช้จ่ายและการก่อหนี้เป็นไปอย่างง่ายดายและขาดการไตร่ตรอง การชำระเงินผ่านแอปพลิเคชัน การกู้ยืมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์ที่เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง ล้วนเป็นปัจจัยที่ท้าทายการมีวินัยทางการเงินของคนไทย (Kumar, Dr. R., 2025)

ความท้าทายสำคัญในการบริหารทรัพย์สินของคนไทยในศตวรรษที่ 21 มีดังนี้:

1. ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจและรายได้ จากการเปลี่ยนแปลงของตลาดแรงงานและเทคโนโลยี โดยเฉพาะการเติบโตของเศรษฐกิจแพลตฟอร์มและงานอิสระ (Gig Economy) ที่มักมีรายได้ไม่สม่ำเสมอและขาดความมั่นคงในระยะยาว

2. การเข้าถึงสินเชื่อที่ง่ายขึ้น นำไปสู่การก่อหนี้เกินตัวและปัญหาหนี้สินครัวเรือน โดยเฉพาะหนี้บัตรเครดิต หนี้ส่วนบุคคลและหนี้นอกระบบที่มีอัตราดอกเบี้ยสูง

3. ค่าครองชีพที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ ทำให้การบริหารรายรับรายจ่ายมีความท้าทายมากขึ้น ราคาที่อยู่อาศัย ค่าเดินทางและค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ครัวเรือนมีภาระค่าใช้จ่ายสูงขึ้น

4. การบริโภคตามกระแสนิยมและสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ขาดการไตร่ตรองถึงความจำเป็นและคุณค่าที่แท้จริง อิทธิพลของผู้มีอิทธิพลทางความคิด (Influencers) และการโฆษณาแฝงทำให้เกิดการบริโภคเพื่อแสดงสถานะทางสังคมมากขึ้น

5. การขาดความรู้ความเข้าใจในการลงทุนและการวางแผนทางการเงินระยะยาว รวมถึงความเสี่ยงจากการลงทุนในสินทรัพย์ทางเลือก เช่น สกุลเงินดิจิทัล (Cryptocurrency) และสินทรัพย์ดิจิทัล (Digital Assets) ที่มีความผันผวนสูง

6. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้วัยแรงงานต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ในขณะที่ระบบบำนาญและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุยังไม่เพียงพอ

7. ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะช่องว่างระหว่างคนรวยและคนจน การเข้าถึงทรัพยากรและโอกาสทางเศรษฐกิจที่ไม่เท่าเทียม ส่งผลให้การเลื่อนชั้นทางสังคมเป็นไปได้ยากขึ้น

ในขณะเดียวกัน สังคมไทยมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนาและมีแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันและไม่ประมาท ซึ่งสอดคล้องกับหลักสัมมาสติในพระพุทธศาสนา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและหลักสัมมาสติจึงเป็นรากฐานสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารทรัพย์สินให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยในศตวรรษที่ 21

สรุปได้ว่า สังคมไทยในศตวรรษที่ 21 เผชิญความท้าทายในการบริหารทรัพย์สินจากหลายปัจจัย ทั้งกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมที่แพร่หลายผ่านสื่อออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีการเงิน (FinTech) ที่ทำให้การใช้จ่ายและก่อหนี้ง่ายขึ้น ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจจากเศรษฐกิจแพลตฟอร์ม ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การบริโภคตามกระแส

นิยม การขาดความรู้ด้านการลงทุน การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม สังคมไทยมีรากฐานวัฒนธรรมจากพระพุทธศาสนาและแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการบริหารทรัพย์สินอย่างมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและไม่ประมาท เพื่อรับมือกับความท้าทายในยุคปัจจุบัน

การประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินตามแบบอย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐีในสังคมไทยปัจจุบัน

ในสังคมไทยปัจจุบันที่มีความผันผวนทางเศรษฐกิจและสังคม การบริหารทรัพย์สินอย่างมีสติตามหลักพุทธธรรมมีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะแนวทางของอนาถบิณฑิกเศรษฐี หรือ สุทัตตะคหบดี ผู้เป็นอุปัฏฐากสำคัญในพุทธกาล หลักสัมมาสติเป็นองค์ประกอบสำคัญในมรรคมีองค์แปด ซึ่งเน้นการมีสติระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม

อนาถบิณฑิกเศรษฐีได้แสดงแบบอย่างการบริหารทรัพย์สินด้วยสัมมาสติผ่านหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะการแบ่งทรัพย์เป็นสี่ส่วน คือ ส่วนหนึ่งใช้เลี้ยงตน เลี้ยงครอบครัวและคนที่ควรบำรุง สองส่วนใช้ลงทุนประกอบกิจการงานและอีกส่วนหนึ่งเก็บไว้ใช้ยามมีอันตราย การประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์ในสังคมไทยปัจจุบันจึงเริ่มจากการมีสติกำกับการใช้จ่าย การบริโภคอย่างพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักประมาณในการใช้ทรัพย์และมีสติในการวางแผนการเงินระยะยาว (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, 2561)

การมีสติในการจัดการทรัพย์สินยังสะท้อนถึงการลงทุนอย่างมีความรับผิดชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ประกอบมิจฉาชีพหรือลงทุนในธุรกิจที่ผิดศีลธรรม เช่น ธุรกิจค้าอาวุธ สิ่งเสพติด หรือธุรกิจที่เอาเปรียบสังคมและสิ่งแวดล้อม การลงทุนตามหลักสัมมาสติจึงคำนึงถึงความยั่งยืนและความรับผิดชอบต่อสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560)

สำหรับการจัดสรรทรัพย์เพื่อการทำบุญหรือสาธารณประโยชน์ อนาถบิณฑิกเศรษฐี ถือเป็นแบบอย่างของการเป็นทานบดีที่ยิ่งใหญ่ ในสังคมไทยปัจจุบัน การบริจาคหรือจัดสรรทรัพย์เพื่อสาธารณประโยชน์ต้องทำด้วยสติ ไม่ใช่ทำตามกระแสหรือเพื่อต้องการหน้าตาทางสังคม แต่พิจารณาถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560)

นอกจากนี้ การมีสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินยังหมายถึงการรู้เท่าทันภาวะเศรษฐกิจ ความเสี่ยงทางการเงิน และไม่หลงมัวเมาในทรัพย์สินที่มี ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของทรัพย์สินเงินทอง ความไม่แน่นอนของตลาดการลงทุน รวมถึงการวางแผนสำหรับอนาคตและความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, 2561)

สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินแบบอนาถบิณฑิกเศรษฐีเน้นการแบ่งทรัพย์อย่างสมดุล ส่วนหนึ่งเพื่อดำรงชีพ สองส่วนเพื่อลงทุนและอีกส่วนสำรองยามฉุกเฉิน สังคมไทยปัจจุบันสามารถประยุกต์ใช้ผ่านการมีสติในการใช้จ่ายอย่างพอเพียง การลงทุนที่มีจริยธรรมไม่เบียดเบียน การบริจาคอย่างมีเป้าหมายชัดเจนและการตระหนักถึงความไม่เที่ยงของทรัพย์สินเพื่อวางแผนการเงินอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการบริหารทรัพย์สินตามแบบอย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐี

การบริหารทรัพย์สินอย่างมีความสุขด้วยสัมมาสติตามแบบอย่างของอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นทางเลือกที่มีคุณค่าสำหรับสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 ที่เผชิญกับความท้าทายทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรอบด้าน การประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินช่วยให้บุคคลมีความสมดุลระหว่างการแสวงหาความมั่งคั่งทางวัตถุกับความสุขทางจิตใจ ไม่ตกเป็นทาสของกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยม

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งด้านทรัพย์สินเงินทองและความสุขในชีวิต ท่านแสวงหาทรัพย์ด้วยความสุจริต ใช้จ่ายอย่างพอประมาณ จัดสรรทรัพย์อย่างเหมาะสม และแบ่งปันทรัพย์เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ทั้งหมดนี้ดำเนินไปด้วยสัมมาสติที่คอยกำกับและควบคุมให้อยู่ในกรอบของความดีงาม

สำหรับสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 การนำหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้ในการบริหารทรัพย์สินไม่เพียงแต่เป็นการสืบสานคุณค่าทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมของสังคมไทย แต่ยังเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการรับมือกับความท้าทายทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบัน การมีสติในการแสวงหาทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์ การออมและการลงทุน รวมถึง การแบ่งปันทรัพย์ จะนำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินและความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการบริหารทรัพย์สินของอนาถบิณฑิกเศรษฐีและการประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีความเป็นสากลและทันสมัย สามารถนำมาปรับใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย แม้ในสังคมที่มีความซับซ้อนและเต็มไปด้วยเทคโนโลยีเช่นปัจจุบัน แก่นแท้ของการบริหารทรัพย์สินอย่างมีความสุขไม่ได้อยู่ที่การมีทรัพย์สินมากน้อยเพียงใด แต่อยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับทรัพย์สิน กล่าวคือ การไม่ตกเป็นทาสของทรัพย์ การใช้ทรัพย์เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมและการมีความสุขจากการมีทรัพย์พอเพียงและการแบ่งปัน

หลักสัมมาสติทำให้การบริหารทรัพย์สินดำเนินไปอย่างสมดุลและยั่งยืน ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเงิน ป้องกันการตกเป็นเหยื่อของกระแสบริโภคนิยมและการตัดสินใจทางการเงินที่ผิดพลาด ส่งเสริมการใช้ทรัพย์อย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ และนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุขที่แท้จริง

ISSN: 3056-9834

บทสรุป

สังคมไทยในศตวรรษที่ 21 เผชิญปัญหาหนี้สินครัวเรือนสูงถึงร้อยละ 89.3 ของ GDP อันเนื่องมาจากความรู้ทางการเงินต่ำ กระแสวัตถุนิยมและการขาดมิติทางจิตใจในการบริหารทรัพย์สิน หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินประกอบด้วยการบูรณาการสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ การตระหนักรู้ความต้องการที่แท้จริง การเท่าทันความรู้สึกต่อการได้เสียทรัพย์ การรู้เท่าทันกิเลสในจิตใจ และการเข้าใจธรรมชาติไม่เที่ยงของทรัพย์สิน การบริหารทรัพย์สินด้วยสัมมาสติประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ คือ การแสวงหาทรัพย์อย่างชอบธรรม การใช้จ่ายด้วยสติและความพอเพียง การออมทรัพย์อย่างรอบคอบและการแบ่งปันด้วยเมตตา

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นแบบอย่างของการบริหารทรัพย์สินตามหลักสัมมาสติใน 3 มิติ คือ การหาทรัพย์ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต การใช้ทรัพย์อย่างพอประมาณและเป็นประโยชน์ และการไม่ยึดติดในทรัพย์ ท่านบริหารทรัพย์สินตามหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ โดยแบ่งทรัพย์เป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนหนึ่งใช้เลี้ยงตนและครอบครัว สองส่วนใช้ลงทุนประกอบการงาน และอีกส่วนหนึ่งเก็บไว้ใช้ยามจำเป็น นอกจากนี้ ท่านใช้ทรัพย์ตามหลักอาทิตสูตร โดยเลี้ยงดูครอบครัว แบ่งปันมิตรสหาย ป้องกันภัย ทำพลีทั้ง 5 และสนับสนุนผู้ทรงศีล ท่านเป็นตัวอย่างของการมีความสุขแท้จริงจากการใช้ทรัพย์อย่างสมดุลและไม่ยึดติด

การประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติในการบริหารทรัพย์สินในสังคมไทยปัจจุบันสามารถทำได้หลายแนวทาง ได้แก่ การแสวงหาทรัพย์ด้วยสัมมาอาชีวะและความซื่อสัตย์ การบริโภคอย่างมีสติไม่ตกเป็นทาสของกระแสวัตถุนิยม การออมและลงทุนอย่างรอบคอบและมีจริยธรรม การแบ่งปันทรัพย์เพื่อประโยชน์ส่วนรวมและการใช้เทคโนโลยีทางการเงินอย่างมีสติ การบริหารทรัพย์สินตามแนวทางนี้ไม่เพียงสอดคล้องกับรากฐานพระพุทธศาสนาของสังคมไทย แต่ยังสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยสร้างสมดุลระหว่างความมั่งคั่งทางวัตถุและความสุขทางจิตใจ ลดความเครียดทางการเงิน และนำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ยั่งยืน

รายการอ้างอิง

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2563). *คู่มือการวางแผนการเงินส่วนบุคคล.* กรุงเทพฯ : ธนาคารแห่งประเทศไทย.

“_____”. (2564). *การสำรวจทักษะทางการเงินของคนไทย ปี 2563.* กรุงเทพฯ : ธนาคารแห่งประเทศไทย.

“_____”. (2565). *รายงานเศรษฐกิจและการเงิน ไตรมาสที่ 3 ปี 2564.* กรุงเทพฯ : ธนาคารแห่งประเทศไทย.

พระครูอนุกูลกัลยาณกิจ. (2560). หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมหลักแห่งเศรษฐศาสตร์. *วารสารศรีสุวรรณภูมิปริทรรศน์, 3*(1), 22-33.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *อนาถบิณฑิกเศรษฐี: ต้นแบบเศรษฐีผู้มีศรัทธามั่นคง.* กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 29).* กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2560). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก: หมวดพุทธศาสตร์.* กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 47).* นครปฐม : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2560). *ทาน ศีล ภาวนา: หลักการให้ทานตามแนวพุทธ.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2561). *พุทธเศรษฐศาสตร์ : แนวทางการบริหารทรัพย์สินตามหลักพุทธธรรม.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2560). *ธรรมะติดปีก: ธรรมเทศนาเรื่องทรัพย์กับธรรม.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปราณ.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร. (2561). *พุทธธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อิทธิเทพ หลีนวรัตน. (2558). การโฆษณา: วัฒนธรรมการบริโภคในสังคมไทย. *วารสารวิจัยราชภัฏกรุงเก่า, 2*(2), 63-74.

Kumar, Dr. R., Sanwal, Dr. R., Sharma, Dr. P., Mr.Avinash, Chauhan, K., Gupta, Ms. T., & Maurya, Dr. S. K. (2025). The Evolution and Impact of Financial Technology (Fintech) on Global Financial Services. *Journal of Informatics Education and Research, 5*(1), 1113-1117.

Thaler Richard H., and Sunstein Cass R. (2008). Libertarian Paternalism, Externalities, and the “Spirit of Liberty”: How Thaler and Sunstein Are Nudging Us toward an “Overlapping Consensus”. *Cambridge University Press, 36*(1), 263-295.

การฝึกสัมมาสติและสมาธิเพื่อพัฒนาตนในสังคมดิจิทัลที่ไม่หยุดนิ่ง

Practicing Mindfulness and Meditation for Self-Development in a Restless Digital Society

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา[1], **พระปัญญานันทะ**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
Chaladtorn Uripong Na Ayudthya[1],
Ven. Ponnyar Nonda[2] and **Maytawee Udomtamanupab**[3]
(chaladtornouripong@gmail.com, ponnyarnon@gmail.com and maytawee_udo@dusit.ac.th)

Received: May 18, 2025
Revised: August 08, 2025
Accepted: October 09, 2025

บทคัดย่อ

สังคมดิจิทัลได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์อย่างรากฐาน นำมาซึ่งความท้าทายใหม่ต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะ "ความเปลี่ยวเหงาท่ามกลางการเชื่อมต่อ" การลดลงของช่วงความสนใจจาก 12 วินาทีเหลือ 8 วินาที ความวิตกกังวลทางสังคม และความเหงาที่เพิ่มขึ้น บทความนี้นำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติจากพระพุทธศาสนาในบริบทของสังคมดิจิทัล โดยเสนอแนวคิดการบูรณาการการฝึกฝนเข้ากับชีวิตดิจิทัลอย่างกลมกลืนแทนการแยกขาดจากเทคโนโลยี ผ่านวิธีการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นการประยุกต์ใช้ 5 รูปแบบหลัก ได้แก่ การบริโภคสื่อดิจิทัลอย่างมีสติ การฝึกสติดิจิทัลผ่านเทคนิคต่าง ๆ การบูรณาการสติเข้ากับการทำงานดิจิทัล การปลดปล่อยจากดิจิทัลเป็นระยะ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการฝึกสมาธิ งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่า การฝึกสัมมาสติมีประโยชน์หลายด้าน ทั้งทางร่างกาย (ลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน) ทางจิตใจ (เพิ่มความสุข ลดซึมเศร้า) ทางปัญญา (พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความจำ) ทางสังคม (เพิ่มความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) และระดับองค์กร (เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน) การศึกษาสรุปว่า สัมมาสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนในสังคมดิจิทัล ที่สามารถใช้เทคโนโลยีเป็นพันธมิตรในการพัฒนาจิตใจ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการรักษาสุขภาวะทางจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : สัมมาสติ, สมาธิ, สังคมดิจิทัล, การประยุกต์ใช้สติ

[1, 2] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

Digital society has profoundly reshaped human life, generating new challenges to mental health, including “loneliness amid connectivity,” a reduction in average attention span from 12 seconds to 8 seconds, social anxiety, and heightened feelings of isolation. This article examines the application of Right Mindfulness (Sammā-sati) from Buddhist teachings within the context of digital society, proposing an integrated approach that embeds mindfulness practice into everyday digital life rather than separating it from technology. Using documentary analysis and a review of relevant scholarly studies, the findings identify five principal applications: mindful digital media consumption, digital mindfulness training through various techniques, integrating mindfulness into digital work practices, periodic digital detox, and utilizing technology to support meditation. Neuroscientific evidence demonstrates that mindfulness practice yields multiple benefits across physical (stress reduction, strengthened immunity), psychological (enhanced happiness, reduced depression), cognitive (improved creativity and memory), social (increased empathy), and organizational domains (greater work efficiency). The study concludes that Right Mindfulness serves as an essential tool for personal development in digital society, enabling technology to function as a supportive partner in mental cultivation and fostering sustainable balance between technological engagement and mental well-being.

Keywords: Mindfulness, Meditation, Digital Society, Mindfulness Application, Digital Detox

บทนำ

สังคมดิจิทัลที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์อย่างรากฐาน ทั้งในระดับโครงสร้างความสัมพันธ์ ระบบความคิดและพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน Castells (2010) เรียกปรากฏการณ์ในยุคนี้ว่า "สังคมเครือข่าย" (Network Society) ที่ผู้คนเชื่อมโยงกันผ่านการไหลเวียนของข้อมูลและการสื่อสารแบบดิจิทัล แต่นัยสำคัญที่มักถูกมองข้ามคือ สภาวะที่ Turkle (2011) เรียกว่า "ความเปลี่ยวเหงาท่ามกลางการเชื่อมต่อ" (Alone Together) กล่าวคือ ยิ่งมนุษย์เชื่อมต่อกับโลกออนไลน์มากเท่าไร

กลับยิ่งห่างไกลจากการเชื่อมโยงที่แท้จริงกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาสำคัญที่พบในสังคมดิจิทัลไม่ใช่เพียงการลดทอนช่วงความสนใจ (Attention Span) ที่ลดลงจาก 12 วินาทีในปี 2000 เหลือเพียง 8 วินาทีในปี 2015 แต่ยังรวมถึงความวิตกกังวลทางสังคม ความเหงา และความแปลกแยกที่เพิ่มขึ้นในหมู่ผู้ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Yitz Diena, 2023)

ท่ามกลางความวุ่นวายและความซับซ้อนของสังคมดิจิทัล หลักการของสัมมาสติจากพระพุทธศาสนาได้กลับมาได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในฐานะเครื่องมือที่มีศักยภาพในการเยียวยาจิตใจมนุษย์ Kabat-Zinn (2003) ผู้บุกเบิกการนำแนวคิดสติมาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ตะวันตก ได้นิยามสติ (Mindfulness) ว่า เป็นการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นโดยจงใจ ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสิน ซึ่งสอดคล้องกับหลักสัมมาสติในพระพุทธศาสนาที่เน้นการมีความตระหนักรู้อย่างชัดเจนต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์ภายนอกหรือภายในจิตใจ โดยไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง แต่เฝ้าสังเกตความเป็นจริงอย่างที่มันเป็น การศึกษาทางประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า การฝึกสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองจาก Beta (คลื่นขณะตื่นตัว) ไปสู่ Alpha (คลื่นขณะผ่อนคลาย) และ Theta (คลื่นขณะสงบลึก) ซึ่งสัมพันธ์กับการลดฮอร์โมนความเครียดและการเพิ่มสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความผ่อนคลาย (Clark Digital Commons, 2024)

บทความนี้มุ่งนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักการสัมมาสติในบริบทของสังคมดิจิทัล โดยเสนอว่า การฝึกฝนเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องแยกขาดจากการใช้เทคโนโลยี แต่สามารถบูรณาการเข้ากับชีวิตดิจิทัลได้อย่างกลมกลืน ตามแนวคิดของ พิชญ์สินี มะโน (2562) ที่เสนอว่าเทคโนโลยีดิจิทัลสามารถเป็นเครื่องมือสนับสนุนการฝึกสติและสมาธิผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนเข้าถึงคำสอนและแนวทางปฏิบัติจากครูบาอาจารย์ทั่วโลก การสร้างชุมชนปฏิบัติธรรมออนไลน์และการพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสติโดยเฉพาะ การวิเคราะห์จะครอบคลุมทั้งแนวทางการประยุกต์ที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัย ความท้าทายที่ต้องเผชิญ ตลอดจนประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล องค์กรและสังคมโดยรวม เพื่อนำเสนอมุมมองที่สมดุลต่อการอยู่ร่วมกันระหว่างการฝึกฝนจิตใจตามหลักพุทธธรรมและการใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลอย่างมีสติ

ความหมายและหลักการของสัมมาสติ

สัมมาสติ: ศิลปะแห่งการรู้เท่าทันปัจจุบัน สัมมาสติ หรือ Right Mindfulness ในภาษาอังกฤษ เป็นองค์ประกอบสำคัญใน "อริยมรรคมีองค์ 8" อันเป็นหนทางสู่การพ้นทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา คำว่า "สัมมา" หมายถึง "ถูกต้อง" หรือ "สมบูรณ์" ส่วน "สติ"

หมายถึง "การระลึกรู้" หรือ "การตระหนักรู้" (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ในทางปฏิบัติ สัมมาสติคือการมีความตระหนักรู้อย่างชัดเจนต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทั้งภายนอกและภายในจิตใจ โดยไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง แต่เฝ้าสังเกตความเป็นจริงอย่างที่มันเป็น พระพุทธองค์ทรงสอนการเจริญสติผ่านสติปัฏฐาน 4 อันได้แก่ การพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) และตามแนวคิดของ Jon Kabat-Zinn แห่งมหาวิทยาลัย Massachusetts Medical School ผู้บุกเบิก การนำแนวคิดสติมาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ตะวันตก ได้นิยามสติ (Mindfulness) ว่า เป็นการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นโดยจงใจ ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสิน นิยามนี้สอดคล้องกับหลักสัมมาสติในพระพุทธศาสนาและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการวิทยาศาสตร์ (Kabat-Zinn, 2003)

สรุปได้ว่า สัมมาสติเป็นศิลปะแห่งการรู้เท่าทันปัจจุบันที่มีรากฐานลึกซึ้งจากหลักพระพุทธธรรม โดยเป็นการฝึกฝนให้จิตใจมีความตระหนักรู้อย่างชัดเจนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางกาย อารมณ์ ความคิด หรือสภาพแวดล้อม โดยไม่ปนเปื้อนด้วยการตัดสิน วิจารณ์ หรือปรุงแต่งเพิ่มเติม การฝึกสัมมาสติผ่านสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้เราเข้าใจธรรมชาติแท้จริงของชีวิต เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเป็นจริงอย่างสงบ และค่อย ๆ ปล่อยวางความยึดมั่นที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ในยุคปัจจุบัน แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาและประยุกต์ใช้ในด้านการแพทย์และจิตวิทยาตะวันตก กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความเครียด พัฒนาสุขภาพจิตและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สังคมดิจิทัล: โอกาสและความท้าทาย

สังคมดิจิทัลในมิติวัฒนธรรมและจิตวิทยา สังคมดิจิทัลเป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมและจิตวิทยาที่ซับซ้อน ไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ระบบความคิดและโครงสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์อย่างถอนรากถอนโคน นักสังคมวิทยา Castells (2010) เรียกยุคนี้ว่า "สังคมเครือข่าย" (Network Society) ที่ผู้คนเชื่อมโยงกันผ่านการไหลเวียนของข้อมูลและการสื่อสารแบบดิจิทัล ขณะที่นักจิตวิทยา Turkle (2011) วิเคราะห์ว่า มนุษย์ยุคดิจิทัลกำลังเผชิญกับ "ความเปลี่ยวเหงาท่ามกลางการเชื่อมต่อ" (Alone Together) ที่ยิ่งเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์มากเท่าไร กลับยิ่งห่างไกลจากการเชื่อมต่อที่แท้จริงกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น

โอกาสของยุคดิจิทัล ยุคดิจิทัลเปิดโอกาสมากมายสำหรับการพัฒนามนุษย์ ทั้งในด้านการเข้าถึงข้อมูล การเรียนรู้ไร้พรมแดนและการเชื่อมต่อทางสังคมที่ข้ามพ้นข้อจำกัด

ทางกายภาพ ในแง่มุมของการพัฒนาจิตใจ เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยให้มนุษย์เข้าถึงคำสอนและแนวทางปฏิบัติทางจิตได้อย่างไร้ขีดจำกัด แพลตฟอร์มออนไลน์เปิดโอกาสให้ผู้คนเข้าถึงคำสอนและแนวทางปฏิบัติการเจริญสติสมาธิจากครูบาอาจารย์ทั่วโลก โดยไม่มีข้อจำกัดด้านระยะทางหรือค่าใช้จ่าย ยิ่งไปกว่านั้น ยังเกิดชุมชนออนไลน์ของผู้ปฏิบัติธรรมที่แบ่งปันประสบการณ์ สนับสนุน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และเติบโต นอกจากนี้ เทคโนโลยียังพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลสำหรับการฝึกจิตโดยเฉพาะ แอปพลิเคชันและอุปกรณ์ตรวจจับข้อมูลทางชีวภาพช่วยให้ผู้ใช้ติดตามและพัฒนาการฝึกสติสมาธิได้อย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังสนับสนุนการบูรณาการสติเข้ากับชีวิตประจำวัน โดยเทคโนโลยีช่วยเตือนและสนับสนุนให้ผู้คนมีสติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การทำงาน การใช้โซเชียลมีเดีย หรือแม้แต่การรับประทานอาหาร เป็นการผสานวิถีปฏิบัติโบราณเข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างกลมกลืน (พิชญ์สินี มะโน, 2562)

ความท้าทายของยุคดิจิทัล ในขณะเดียวกัน ยุคดิจิทัลก็สร้างความท้าทายอย่างใหญ่หลวงต่อการพัฒนาจิตใจ ประการแรก คือ ภาวะล้นทะลักของข้อมูล (Information Overload) ซึ่งสมองมนุษย์ไม่ได้วิวัฒนาการมาเพื่อรับมือกับปริมาณข้อมูลมหาศาลที่หลั่งไหลเข้ามาในยุคดิจิทัล การออกแบบแอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มสมัยใหม่อาศัยหลักจิตวิทยาการเสริมแรงเพื่อสร้างการเสพติด นักออกแบบเทคโนโลยีชื่อดังอย่าง Tristan Harris อดีตวิศวกรของ Google ได้เปิดเผยว่า บริษัทเทคโนโลยีใช้เทคนิค "จิตวิทยาเชิงพฤติกรรม" เพื่อช่วงชิง "เศรษฐกิจของความใส่ใจ" (Attention Economy) จากผู้ใช้ (Harris, 2016) ประการที่สอง คือ การลดทอนช่วงความสนใจ (Attention Span) ความสนใจโดยเฉลี่ยของมนุษย์ลดลงจาก 12 วินาทีในปี 2000 เหลือเพียง 8 วินาที ในปี 2015 ซึ่งน้อยกว่าปลาทอง (9 วินาที) สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลต่อโครงสร้างทางประสาทวิทยาของสมอง

นอกจากนี้ ความท้าทายสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ความวิตกกังวลทางสังคมและการเปรียบเทียบ สื่อสังคมออนไลน์สร้างวัฒนธรรมการเปรียบเทียบและการนำเสนอชีวิตในอุดมคติ นำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม ความไม่พอใจในตนเองและในบางกรณี ภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน (Kennedy, K., 2019) อีกทั้งยังก่อให้เกิดความเหงาและความแปลกแยก แม้จะเชื่อมต่อกับผู้คนมากมายในโลกออนไลน์ แต่ความสัมพันธ์เหล่านี้มักขาดความลึกซึ้งและความจริงแท้ นำไปสู่ "ความเหงาเชิงสังคม" (Social Loneliness) และความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและสังคม ท้ายที่สุด การสื่อสารผ่านหน้าจอลดทอนความสามารถในการอ่านภาษากาย ความรู้สึกและการตอบสนองทางอารมณ์ ส่งผลให้

ความเห็นอกเห็นใจและทักษะทางสังคมลดลง สถานการณ์เหล่านี้ทำให้การฝึกสัมมาสติกลายเป็นความจำเป็น ไม่ใช่เพียงทางเลือกสำหรับมนุษย์ยุคดิจิทัล เพื่อรักษาสมดุลระหว่างการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการรักษาสุขภาวะทางจิตใจ

สรุปได้ว่า สังคมดิจิทัลเป็นปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและความสัมพันธ์ของมนุษย์อย่างรากฐาน นำมาซึ่งโอกาสในการพัฒนาจิตใจผ่านการเข้าถึงความรู้ไร้พรมแดน การสร้างชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมออนไลน์และเครื่องมือดิจิทัลสำหรับฝึกสติ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่สำคัญคือภาวะล้นทะลักของข้อมูล การออกแบบเทคโนโลยีที่สร้างการเสพติด การลดทอนช่วงความสนใจ ความวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบบนโซเชียลมีเดีย ความเหงาทางสังคม และการลดทอนความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ดังนั้น การฝึกสติและสมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคดิจิทัล เพื่อรักษาสมดุลระหว่างการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการดูแลสุขภาพจิตใจ

การประยุกต์สัมมาสติในชีวิตประจำวันยุคดิจิทัล

การฝึกสัมมาสติในบริบทของสังคมดิจิทัล ไม่จำเป็นต้องแยกขาดจากการใช้เทคโนโลยี แต่สามารถบูรณาการเข้ากับชีวิตดิจิทัลได้อย่างกลมกลืน ต่อไปนี้คือแนวทางการประยุกต์ที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยและสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

1. สติในการบริโภคสื่อดิจิทัล (Mindful Consumption) การบริโภคสื่อดิจิทัลอย่างมีสติ เริ่มต้นจากการตั้งเจตนาและการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อที่มีต่อจิตใจ David Levy แห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ผู้นำแนวคิด "Information Environmentalism" เสนอหลักการในการบริโภคสื่ออย่างมีสติไว้อย่างน่าสนใจ ประการแรก คือ การตั้งเจตนาชัดเจน โดยก่อนเปิดแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ ให้ตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันกำลังทำอะไร ? ทำไมฉันถึงทำสิ่งนี้ ? อะไรคือสิ่งที่ฉันต้องการได้รับจริง ๆ ?" ประการที่สอง คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการสังเกตว่า เนื้อหาแต่ละประเภทส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เช่น ความรู้สึกอิจฉา วิตกกังวล หรือหมกมุ่นเปรียบเทียบ เป็นต้น ประการที่สาม คือ การจำกัดเวลาและปริมาณ โดยการกำหนดเวลาและปริมาณในการบริโภคสื่อในแต่ละวัน เช่น ตั้งเวลา 30 นาทีสำหรับการเล่นโซเชียลมีเดีย หรือจำกัดการอ่านข่าวเพียงวันละ 3 บทความ เป็นต้น และ ประการสุดท้าย คือ การเลือกสรรอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการพิจารณาคุณค่าและประโยชน์ของเนื้อหาก่อนบริโภค ตั้งคำถามว่า "สิ่งนี้เพิ่มพูนชีวิตฉันหรือไม่ ? สิ่งนี้ช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายที่มีคุณค่าหรือไม่ ?" (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2564)

2. การฝึกสติดิจิทัล (Digital Mindfulness Practice) การฝึกสติดิจิทัล คือ การนำหลักการของสัมมาสติมาประยุกต์ใช้กับการใช้เทคโนโลยีโดยตรง เทคนิคที่มีประสิทธิผลประการแรก คือ การใช้โทรศัพท์อย่างมีสติ โดยเมื่อหยิบโทรศัพท์ขึ้นมา ให้หายใจเข้าลึก ๆ หนึ่งครั้ง สังเกตความรู้สึกทางกายและใจ ตั้งคำถามว่า "ฉันกำลังจะทำอะไรกับโทรศัพท์ ?" และดำเนินการอย่างรู้ตัว นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคการเลื่อนหน้าจออย่างมีสติ (Mindful Scrolling) โดยขณะเลื่อนหน้าจอโซเชียลมีเดีย ให้ชะลอความเร็วลง สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับแต่ละโพสต์และตั้งคำถามว่า "ทำไมฉันถึงกำลังเลื่อนหน้าจอ ? มีสิ่งที่ฉันกำลังหาหรือหลีกหนีหรือไม่ ?" อีกเทคนิคหนึ่ง คือ การตั้งเจตนาก่อนเปิดแอปพลิเคชัน โดยก่อนเปิดแอปพลิเคชันใด ๆ ให้หยุดชั่วขณะ หายใจเข้าลึกๆ และตั้งเจตนาว่าจะใช้แอปนั้นเพื่ออะไร นานเท่าไรและจะรู้ได้อย่างไรว่าถึงเวลาหยุด ท้ายที่สุด คือ การรับมือกับการแจ้งเตือน โดยเมื่อได้รับการแจ้งเตือน ให้หายใจเข้าออกลึก ๆ หนึ่งครั้งก่อนตอบสนอง สังเกตความรู้สึกเร่งรีบหรือกระวนกระวายที่อาจเกิดขึ้น แล้วตัดสินใจอย่างรู้ตัวว่าจะตอบสนองทันทีหรือไม่ เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ผู้ใช้เทคโนโลยีสามารถรักษาสติและการรู้ตัวไว้ได้แม้ในขณะที่กำลังใช้อุปกรณ์ดิจิทัล (WP-CRM System., 2024)

3. การบูรณาการสติเข้ากับการทำงานดิจิทัล ในโลกของการทำงานดิจิทัล การฝึกสัมมาสติสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความเป็นอยู่ที่ดี วิธีการแรก คือ การทำงานเดียวในแต่ละขณะ (Single-tasking) ซึ่งตรงข้ามกับการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน (Multitasking) โดย Newport (2016) ได้ค้นพบว่า การทำงานหลายอย่างพร้อมกันลดประสิทธิภาพลงถึง 40% ในขณะที่การทำงานเดียวในแต่ละขณะช่วยให้จดจ่อและทำงานได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ การใช้เทคนิค Pomodoro แบบมีสติก็มีประสิทธิภาพไม่น้อย โดยเป็นการใช้เทคนิค Pomodoro (ทำงาน 25 นาที พัก 5 นาที) แต่เพิ่มการฝึกสติเข้าไป เช่น ก่อนเริ่มทำงานให้หายใจลึก ๆ 3 ครั้งและตั้งเจตนา ระหว่างพักให้เดินสมาธิหรือฝึกสติกับลมหายใจแทนการเล่นโทรศัพท์ และวิธีการสุดท้าย คือ การสื่อสารดิจิทัลอย่างมีสติ โดยก่อนส่งอีเมลหรือข้อความ ให้หายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ทบทวนเนื้อหาและเจตนา ตั้งคำถามว่า "ข้อความนี้สื่อสิ่งที่ฉันต้องการจะสื่อสารจริง ๆ หรือไม่ ? เนื้อหาและน้ำเสียงเหมาะสมกับผู้รับหรือไม่ ?" การฝึกเช่นนี้ ช่วยลดความขัดแย้งและความเข้าใจผิดในการสื่อสารดิจิทัลได้เป็นอย่างดี

4. การปลดปล่อยจากดิจิทัล (Digital Detox) การปลดปล่อยจากเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นระยะเป็นการฝึกฝนสัมมาสติที่มีประสิทธิผล ช่วยให้จิตใจได้พักและฟื้นฟูความสามารถในการจดจ่อ วิธีการแรกที่ทำได้ง่าย คือ การกำหนดช่วงเวลาปลอดดิจิทัล (Digital-Free Zones) ด้วยการกำหนดช่วงเวลาหรือพื้นที่ที่ปราศจากอุปกรณ์ดิจิทัล เช่น

ช่วงรับประทานอาหาร ห้องนอน หรือเวลาก่อนนอนและหลังตื่นนอน 1 ชั่วโมง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถกำหนดวันหยุดดิจิทัล (Digital Sabbath) โดยกำหนดวันหนึ่งในสัปดาห์หรือช่วงเวลาหนึ่ง เช่น เสาร์-อาทิตย์ เป็นต้น เป็นช่วงปลอดการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้จิตใจได้พักและกลับมาเชื่อมต่อกับโลกจริง อีกวิธีหนึ่งที่ลึกซึ้งกว่า คือ การท่องเที่ยวปลอดดิจิทัล (Digital Detox Retreat) ซึ่งเป็นการเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมหรือท่องเที่ยวในรูปแบบที่ไม่มีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อฟื้นฟูความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันและเชื่อมต่อกับธรรมชาติ และวิธีการสุดท้าย คือ การสร้างชุมชนสนับสนุน ด้วยการสร้างกลุ่มเพื่อนหรือชุมชนที่สนับสนุนการลดการใช้เทคโนโลยีและการมีสติในชีวิตประจำวัน Brown, A. (2024) พบว่า การมีพันธะสัญญากับผู้อื่นจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติได้ถึงสามเท่า นับเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการสร้างนิสัยการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติให้ฝังรากลึกในชีวิตประจำวัน

5. ข้อจำกัดของการประยุกต์ใช้สติในยุคดิจิทัล การประเมินประสิทธิภาพของการฝึกสัมมาสติในบริบทดิจิทัลเป็นเรื่องที่ซับซ้อน เนื่องจากผลของการมีสติส่วนใหญ่เป็นประสบการณ์เชิงอัตนัย (Subjective Experience) ที่ยากต่อการวัดผล Davidson และ Lutz (2024) ชี้ให้เห็นว่า แม้จะมีแอปพลิเคชันและเครื่องมือวัดต่าง ๆ แต่การวัดความ "มีสติ" ที่แท้จริงยังคงเป็นความท้าทาย นอกจากนี้ การรักษาความต่อเนื่องในการปฏิบัติก็เป็นปัญหาใหญ่ โดยสถิติแสดงว่า ผู้ใช้แอปพลิเคชันสมาธิเกือบ 80% จะหยุดใช้งานภายใน 3 เดือนแรก สาเหตุสำคัญ คือ การขาดแรงจูงใจภายในที่แท้จริง การคาดหวังผลลัพธ์ที่รวดเร็วเกินไป และการขาดการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับสไตล์การเรียนรู้ของแต่ละคน การแก้ไขปัญหานี้ ต้องอาศัยการสร้างระบบติดตามผลที่หลากหลาย การปรับเป้าหมายให้สมจริงและการพัฒนาแรงจูงใจภายในผ่านการเชื่อมโยงการปฏิบัติกับค่านิยมและเป้าหมายชีวิตที่ลึกซึ้งกว่า

สรุปได้ว่า การนำหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้ในยุคดิจิทัลนั้น ไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงเทคโนโลยี แต่เป็นการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจิตสำนึกและรอบคอบมากขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งเจตนาก่อนใช้สื่อสังคมออนไลน์ การสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะเลื่อนดูเนื้อหาต่าง ๆ การจำกัดเวลาในการใช้งาน การทำงานทีละอย่างแทนการทำหลายอย่างพร้อมกัน การสื่อสารออนไลน์ด้วยความใส่ใจและการจัดสรรช่วงเวลาหรือพื้นที่ที่ปราศจากอุปกรณ์ดิจิทัล อย่างไรก็ตาม การนำแนวทางนี้ไปปฏิบัติจริงยังมีความท้าทาย โดยเฉพาะในเรื่องการวัดผลความสำเร็จที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัวและการรักษาความต่อเนื่องในการฝึกฝน ซึ่งต้องอาศัยการสร้างแรงจูงใจภายในที่แท้จริงและการปรับวิธีการให้เหมาะสมกับบุคลิกของแต่ละคน

การพัฒนาสมาธิท่ามกลางความวุ่นวายของเทคโนโลยี

การฝึกสมาธิในยุคดิจิทัลมีทั้งความท้าทายและโอกาสใหม่ ๆ นักวิทยาศาสตร์และนักปฏิบัติได้พัฒนาแนวทางที่ผสมผสานหลักการดั้งเดิมเข้ากับบริบทสมัยใหม่ ดังนี้

เทคนิคการฝึกสมาธิสำหรับชีวิตดิจิทัล การฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานหรือสถานที่เฉพาะ แต่สามารถแทรกเข้าไปในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ Neuro Launch (2024) ผู้ก่อตั้งแอปพลิเคชัน Headspace ได้นำเสนอเทคนิคสมาธิในลมหายใจสั้น ๆ (Micro-Meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิสั้น ๆ เพียง 1-3 นาทีหลายครั้งต่อวัน โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อระหว่างกิจกรรม เช่น ก่อนเปิดคอมพิวเตอร์ ก่อนประชุม หรือหลังอ่านอีเมล เป็นต้น เพื่อรีเซ็ตจิตใจและเพิ่มความจดจ่อ เทคนิคนี้ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของสมองและฟื้นฟูความสามารถในการโฟกัสได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดเรื่องสมาธิกับเสียงรบกวน (Noise Meditation) ซึ่งแทนที่จะหาสถานที่เงียบสงบ เราสามารถฝึกสมาธิท่ามกลางเสียงรบกวนของสภาพแวดล้อมปกติ โดยไม่ปฏิเสธหรือยึดติดกับเสียงเหล่านั้น เป็นการฝึกสมาธิที่แข็งแกร่งในสภาพความเป็นจริง อีกเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจ คือ การเปลี่ยนทริกเกอร์ดิจิทัลเป็นเตือนสติ โดยการใช้การแจ้งเตือน การสั่นของโทรศัพท์ หรือการเปิดแอปพลิเคชันเป็นสัญญาณเตือนให้กลับมาอยู่กับลมหายใจและปัจจุบันขณะ เป็นการเปลี่ยนสิ่งที่มักดึงความสนใจให้กลายเป็นเครื่องเตือนสติ และท้ายที่สุด คือ การฝึกสมาธิขณะเดินทางก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้เวลาเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะหรือขณะรอคิวเป็นโอกาสในการฝึกสมาธิ แทนที่จะหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นเพียงอย่างเดียว

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการฝึกสมาธิ เทคโนโลยีไม่จำเป็นต้องเป็นอุปสรรคในการฝึกสมาธิเสมอไป แต่สามารถใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการฝึกฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ เช่น Headspace, Calm, Insight Timer และ 10% Happier ให้คำแนะนำในการฝึกสมาธิที่เหมาะกับผู้ใช้ทุกระดับ ช่วยสร้างความสม่ำเสมอในการฝึกฝน การศึกษาโดย Mani (2015) พบว่า ผู้ใช้แอปพลิเคชันฝึกสมาธิมีแนวโน้มที่จะฝึกฝนอย่างต่อเนื่องมากกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้แอปพลิเคชันถึง 23% นอกจากนี้ อุปกรณ์ตรวจจับข้อมูลทางชีวภาพอย่าง Muse, Apple Watch หรือ Fitbit สามารถตรวจจับคลื่นสมอง อัตราการเต้นของหัวใจและระดับความเครียด ให้ข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยในการปรับปรุงการฝึกสมาธิ อีกนวัตกรรมหนึ่งที่น่าสนใจคือ การฝึกสมาธิเสมือนจริง (VR Meditation) ซึ่งเทคโนโลยีความเป็นจริงเสมือน (Virtual Reality) สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิ เช่น ชายหาด ภูเขา หรือวัด เป็นต้น ช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลายและจดจ่อได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เริ่มต้นที่อาจพบความยากลำบากในการฝึกสมาธิในสภาพแวดล้อมปกติ ท้ายที่สุด เสียงไบนอรัล (Binaural Beats) ซึ่งเป็นเสียงพิเศษที่มีความถี่แตกต่างกันในหูแต่ละข้าง ช่วยปรับคลื่นสมองให้เข้าสู่สภาวะที่เอื้อต่อการทำสมาธิ

การสร้างพื้นที่และชุมชนสำหรับการฝึกสมาธิ นอกจากการฝึกส่วนบุคคล การสร้างพื้นที่และชุมชนสนับสนุนก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน การจัดพื้นที่สงบในบ้านและที่ทำงานเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่มีประสิทธิภาพ โดยจัดพื้นที่เล็ก ๆ สำหรับการฝึกสมาธิ ปราศจากสิ่งรบกวนทางดิจิทัล เช่น มุมสงบในห้องนั่งเล่น หรือห้องสมาธิในออฟฟิศ เป็นต้น Gelles (2015) ได้รวบรวมกรณีศึกษาจากบริษัทชั้นนำอย่าง Google, Apple และ Goldman Sachs ที่จัดพื้นที่เฉพาะสำหรับการฝึกสมาธิและพบว่า พนักงานมีความพึงพอใจและประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การเข้าร่วมหรือสร้างชุมชนฝึกสมาธิออนไลน์ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจ ชุมชนเหล่านี้ เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้แบ่งปันประสบการณ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ช่วยสร้างแรงจูงใจและความสม่ำเสมอในการฝึกฝน อีกรูปแบบหนึ่งคือ การฝึกสมาธิหมู่ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลอย่าง Zoom หรือ YouTube Live ซึ่งเปิดโอกาสให้ฝึกฝนร่วมกับผู้อื่นโดยไม่มีข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์ ท้ายที่สุด การผลักดันให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมการมีสติก็มีความสำคัญไม่น้อย โดยองค์กรและสถานศึกษาสามารถสร้างวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับการมีสติและสมาธิ เช่น การจัดเวลาสงบ (Quiet Hour) หรือห้องสมาธิในที่ทำงาน เป็นต้น ซึ่งช่วยส่งเสริมให้การฝึกสมาธิกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิในยุคดิจิทัลสามารถปรับให้เข้ากับชีวิตที่เร่งรีบได้โดยผสมผสานเทคนิคดั้งเดิมกับนวัตกรรมสมัยใหม่ เราสามารถฝึกสมาธิแบบสั้น ๆ (Micro-Meditation) เพียง 1-3 นาทีระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ ฝึกท่ามกลางเสียงรบกวนเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือใช้การแจ้งเตือนจากอุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเครื่องเตือนสติ เทคโนโลยีสามารถเป็นพันธมิตรที่ดีผ่านแอปฝึกสมาธิ อุปกรณ์ตรวจจับข้อมูลชีวภาพ เทคโนโลยี VR และเสียงไบนอรัล นอกจากนี้ การสร้างพื้นที่เฉพาะสำหรับการฝึกสมาธิในบ้านและที่ทำงาน รวมถึงการเข้าร่วมชุมชนฝึกสมาธิทั้งออนไลน์และออฟไลน์ ช่วยสร้างความสม่ำเสมอและแรงจูงใจในการฝึกฝน ทำให้การมีสติกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ แม้ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าทางเทคโนโลยี

ประโยชน์ของการฝึกสัมมาสติในสังคมดิจิทัล

การฝึกสัมมาสติในสังคมดิจิทัลมีประโยชน์หลายด้านที่ได้รับการพิสูจน์ด้วยงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

ด้านร่างกายและสรีรวิทยา การฝึกสติช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยมีประสิทธิผลใกล้เคียงกับยารักษาโรคซึมเศร้าในบางกรณี นอกจากนี้ ยังเพิ่มภูมิคุ้มกัน

ลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับความจำและการควบคุมอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูสมาธิและความสนใจที่มักถูกทำลายจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป

ด้านจิตใจและอารมณ์ การฝึกสติช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต การศึกษาพบว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้มีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดก็ตาม การฝึกสติยังช่วยลดอาการซึมเศร้า เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และลดความรู้สึกเหงาและความแปลกแยกทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในยุคดิจิทัล

ด้านปัญญาและการรู้คิด การฝึกสัมมาสติแบบเปิด (Open Monitoring Meditation) ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ ยังพัฒนาความจำและการเรียนรู้ ช่วยในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและส่งเสริมวิจารณญาณในการประเมินข้อมูล ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในยุคข้อมูลข่าวสาร

ด้านสังคมและความสัมพันธ์ งานวิจัยพบว่า การฝึกสติและเมตตาภาวนาช่วยเพิ่มพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น แม้ไม่มีการสอนเรื่องการช่วยเหลือโดยตรง (Condon, 2013) นอกจากนี้ยังพัฒนาทักษะการรับฟังและการสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจ ลดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อสิ่งเร้าและช่วยให้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ สร้างสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลและโลกจริง

ด้านองค์กรและสถาบัน บริษัทชั้นนำทั่วโลกได้นำโปรแกรมการฝึกสติมาใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การตัดสินใจและนวัตกรรม องค์กรที่ส่งเสริมการฝึกสติมีอัตราการขาดงานและการลาออกที่ต่ำกว่า ผู้นำที่ฝึกสติมีความสามารถในการรับฟัง ตัดสินใจและสร้างแรงบันดาลใจให้ทีมได้ดีกว่า รวมถึง ส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นความสมดุลและการดูแลสุขภาพกายใจของบุคลากร

สรุปได้ว่า การฝึกสัมมาสติในยุคดิจิทัลนี้มีประโยชน์อย่างมากทั้งต่อร่างกายและจิตใจ โดยช่วยลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันและปรับปรุงโครงสร้างสมองให้ดีขึ้น ในด้านจิตใจ การอยู่กับปัจจุบันขณะช่วยเพิ่มความสุขและลดอาการซึมเศร้า ส่วนด้านปัญญา การฝึกสติช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความจำและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ ยังส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการสื่อสารที่ดีขึ้น รวมทั้ง ช่วยให้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสมดุล องค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกได้นำการฝึกสติมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นความสมดุลและสุขภาพที่ดีของบุคลากร

บทสรุป

สังคมดิจิทัลได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์อย่างรากฐาน นำมาซึ่งปรากฏการณ์ที่ Turkle เรียกว่า "ความเปลี่ยวเหงาท่ามกลางการเชื่อมต่อ" ที่มนุษย์ยิ่งเชื่อมต่อกับโลก

ออนไลน์มากเท่าไร กลับยิ่งห่างไกลจากการเชื่อมโยงที่แท้จริงกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาที่พบในสังคมดิจิทัลไม่เพียงการลดทอนช่วงความสนใจที่ลดลงจาก 12 วินาทีในปี 2000 เหลือเพียง 8 วินาทีในปี 2015 แต่ยังรวมถึงความวิตกกังวลทางสังคม ความเหงา และความแปลกแยกที่เพิ่มขึ้น ท่ามกลางความวุ่นวายเหล่านี้ หลักการสัมมาสติจากพระพุทธศาสนาได้กลับมาได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในฐานะเครื่องมือที่มีศักยภาพในการเยียวยาจิตใจ

การฝึกสัมมาสติในบริบทของสังคมดิจิทัลสามารถบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวันได้หลายวิธี ได้แก่ การบริโภคสื่อดิจิทัลอย่างมีสติด้วยการตั้งเจตนาชัดเจนและรู้เท่าทันอารมณ์ การฝึกสติดิจิทัลผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้โทรศัพท์อย่างมีสติและการเลื่อนหน้าจออย่างมีสติ การบูรณาการสติเข้ากับการทำงานดิจิทัลผ่านการทำงานเดียวในแต่ละขณะแทนการทำหลายอย่างพร้อมกันและการปลดปล่อยจากดิจิทัลเป็นระยะผ่านการกำหนดช่วงเวลาหรือวันปลอดดิจิทัล นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการฝึกสมาธิผ่านแอปพลิเคชัน อุปกรณ์ตรวจจับข้อมูลชีวภาพ เทคโนโลยีความเป็นจริงเสมือนและเสียงไบนอรัล

การฝึกสัมมาสติในยุคดิจิทัลมีประโยชน์หลายด้านที่ได้รับการพิสูจน์ด้วยงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ทั้งทางร่างกายและสรีรวิทยา ช่วยลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน และปรับปรุงโครงสร้างสมอง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ช่วยเพิ่มความสุขและลดอาการซึมเศร้า ทางด้านปัญญาและการรู้คิด เช่น การเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาความจำ และทางด้านสังคมและความสัมพันธ์ ช่วยพัฒนาทักษะการรับฟังและการสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจ องค์กรชั้นนำทั่วโลกได้นำการฝึกสติมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นความสมดุลและสุขภาพที่ดีของบุคลากร แสดงให้เห็นว่า สัมมาสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเองในสังคมดิจิทัลที่ไม่หยุดนิ่ง

รายการอ้างอิง

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2564). *อ่าน 'หน้าจอ-โลกจริง' กับ นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์.* สืบค้น 3 พฤษภาคม 2568, จาก https://bookscape.co/screen-time-review-prasert-1

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม* . กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พิชญ์สินี มะโน. (2562). ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในยุค DIGITAL DISRUPTION ต่อการศึกษา. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 18*(1), 1-6.

Brown, A. (2024). *An accountability partner can supercharge your motivation.* Retrieved May 3, 2025, from https://alexbrownofficial.net/accountability-partner/

Castells, M. (2010). *The network society.* Oxford, UK: Blackwell.

Clark Digital Commons. (2024). *Biochemical Effects of Meditation: A Literature Review.* Retrieved May 3, 2025, from https://commons.clarku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1017&context=surj

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, *24*(10), 2125-2127.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2024). Measuring mindfulness in the digital age: Challenges and opportunities. *Psychological Science*, *35*(4), 112-125.

Gelles, D. (2015). *Mindful Work: How Meditation Is Changing Business from the Inside Out.* Houghton Mifflin Harcourt.

Levy, D. M. (2001). *Scrolling forward: Making sense of documents in the digital age*. Arcade Publishing.

Harris, T. (2016). *Tristan Harris.* Retrieved May 15, 2025, from https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kennedy, K. (2019). *Positive and negative effects of social media on adolescent well-being.* Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University, Mankato.

Mani, M., (2015). Review and evaluation of mindfulness-based iPhone apps. *JMIR mHealth and uHealth, 3*(3), e82.

Neuro Launch. (2024). *Reset Meditation: A 10-Minute Stress-Busting Technique by Andy Puddicombe.* Retrieved May 3, 2025, from https://neurolaunch.com/reset-meditation/

Newport. (2016.). *A productivity lesson from a classic arcade game. Cal Newport Blog.* Retrieved May 3, 2025, from https://calnewport.com/a-productivity-lesson-from-a-classic-arcade-game/

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* New York, NY: Basic Books.

WP-CRM System. (2024). *How To Practice Digital Mindfulness.* Retrieved May 3, 2025, from https://www.wp-crm.com/digital-mindfulness/

Yitz Diena. (2023). *Average Human Attention Span Statistics - Ambitions ABA Therapy*. Retrieved May 3, 2025, from https://www.ambitionsaba.com/resources/average-human-attention-span-statistics#:~:text=According%20to%20a%20study,8.25%20seconds.&text=in%202015,%20the%20average,8.25%20seconds.&text=span%20has%20decreased%20from,8.25%20seconds.&text=in%20the%20year%202000,8.25%20seconds

ความงดงามในความโศกเศร้า : การเยียวยาจิตใจผู้สูญเสียผ่านประเพณีและสังคมไทย

Beauty in Sorrow: Healing the Bereaved Through Thai Traditions and Society

Received: May 23, 2025
Revised: August 15, 2025
Accepted: August 22, 2025

วรัญญา สิริโพธิธนากุล[1]
Waranya Siripothitanakul[1]
(Waranya.kulna@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการวิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยาในประเพณีงานศพไทยเพื่อแสดงประสิทธิภาพของภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเยียวยาจิตใจผู้สูญเสีย โดยใช้แนวทางสหวิทยาการผสานโบราณวิทยา จิตวิทยา และประสาทวิทยา ผลการศึกษาพบกลไกการเยียวยาหลายมิติที่มีรากฐานทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การสร้างปราสาทเรือนศพเป็นการบำบัดด้วยศิลปะที่กระตุ้นสารเอนดอร์ฟินและเซโรโทนิน การสวดพระอภิธรรมเป็นการบำบัดด้วยเสียงที่ลดฮอร์โมนความเครียด และพิธีกรรมอุทิศส่วนกุศลที่เพิ่มฮอร์โมนออกซิโท ยืนยันว่าผู้สูญเสียที่ได้รับการเยียวยาผ่านประเพณีงานศพแบบดั้งเดิมมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าถึง 58%

หลักการเยียวยาในประเพณีไทยสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเฉพาะหลักอนิจจตาที่คล้ายคลึงกับทฤษฎี Radical Acceptance และการปฏิบัติสมาธิที่การวิจัยด้วย MRI แสดงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของโครงสร้างสมอง "ความงดงามในความโศกเศร้า" คือกระบวนการแปลงเปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นพลังสร้างสรรค์ใน 4 ระดับ คือ ระดับบุคคล (การค้นพบพลังภายใน) ระดับครอบครัว (การสร้างสายใยใหม่) ระดับชุมชน (การแสดงน้ำใจไทย) และระดับจิตวิญญาณ (การพัฒนาปัญญาและเมตตา) การศึกษาชี้ให้เห็นว่าประเพณีงานศพไทยเป็นตัวอย่างสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การเยียวยาความเศร้า, ประเพณี, งานศพไทย, พิธีกรรม, พุทธศาสนา, จิตวิทยา, การสูญเสีย

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology). Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

This article examines the psychological mechanisms embedded in Thai funeral traditions to demonstrate the effectiveness of indigenous wisdom in supporting the bereaved. Employing an interdisciplinary approach that integrates archaeology, psychology, and neuroscience, the study identifies multi-dimensional healing processes with scientific grounding. These include the construction of ornate funeral pavilions as a form of art therapy that stimulates endorphin and serotonin release; the chanting of Abhidhamma as sound-based therapy that reduces stress hormones; and merit-transference rituals that increase oxytocin levels. Evidence from Mahidol University (2021) indicates that individuals who engaged in traditional funeral practices exhibited a 58% reduction in depressive symptoms.

The healing principles within Thai traditions are consistent with contemporary psychological theories, particularly the Buddhist notion of anicca (impermanence), which parallels Radical Acceptance, as well as meditation practices shown through MRI studies to induce positive structural changes in the brain. The concept of “beauty in grief” reflects a transformative process through which suffering is converted into creative and restorative energy across four levels: individual (discovering inner resilience), family (rebuilding emotional bonds), community (expressing collective compassion), and spiritual (cultivating wisdom and loving-kindness). The study highlights Thai funeral traditions as a meaningful model of holistic mental healthcare with practical relevance for modern society.

Keywords: Grief Healing, Tradition, Thai Funeral Practices, Rituals, Buddhism, Psychology, Loss

บทนำ

เมื่อดวงตะวันดับลงในขณะที่เราคิดว่ามันจะส่องแสงตลอดไป ความมืดมิดที่ตามมาไม่เพียงปกคลุมท้องฟ้า แต่ยังปกคลุมดวงใจของผู้ที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ในห้วงเวลาแห่งความเศร้าโศกดังกล่าว ผู้คนมักพบว่าตนเองกำลังต่อสู้กับความเจ็บปวดที่ดูเหมือนจะไม่มีทางออก

ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) 7-10% ของผู้สูญเสียมีความเสี่ยงต่อภาวะโรคความเศร้าโศกยืดเยื้อ (Prolonged Grief Disorder) หากไม่ได้รับการเยียวยาที่เหมาะสม การศึกษาเชิงอภิมาน (meta-analysis) ของ Lundorff และคณะ (2017) จาก 14 การศึกษาใน 16 ประเทศ พบว่าอัตราการเกิดโรคความเศร้าโศกยืดเยื้อในประชากรทั่วไปอยู่ที่ 9.8% (95% CI 6.8-14.0) ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนถึงความร้ายแรงของปัญหาที่สังคมต้องตื่นตัว

ท่ามกลางความท้าทายระดับโลกนี้ สังคมไทยกลับมีวิธีการจัดการกับความเศร้าโศกที่แตกต่างไปจากแนวทางของโลกตะวันตกอย่างน่าสนใจ แทนที่จะเน้นการรักษาด้วยยาหรือการบำบัดแบบตัวต่อตัว วัฒนธรรมไทยได้พัฒนาระบบการเยียวยาที่ผสานการดูแลระดับบุคคลเข้ากับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและสถาบันทางศาสนา การศึกษาของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2564) พบว่า ผู้สูญเสียในสังคมไทยที่ได้รับการเยียวยาผ่านประเพณีงานศพแบบดั้งเดิมร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนถึง 58% สิ่งที่น่าทึ่งยิ่งกว่านั้นคือ แทนที่จะหลีกหนีจากความเจ็บปวด สังคมไทยกลับเลือกที่จะ "อยู่กับ" ความโศกเศร้าและแปลงเปลี่ยนมันให้กลายเป็นสิ่งที่งดงาม กระบวนการนี้ไม่ได้เป็นเพียงการปลอบใจ แต่เป็นผลมาจากความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องจิตใจมนุษย์และกลไกการเยียวยาที่สั่งสมมาเป็นพันปี

"ความงดงามในความโศกเศร้า" ไม่ใช่ความขัดแย้งทางความหมาย แต่เป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง หมายถึงความสามารถของมนุษย์ในการสร้างสรรค์ความหมายและคุณค่าจากประสบการณ์แห่งการสูญเสีย ผ่านกระบวนการที่นักจิตวิทยาเรียกว่า "การเติบโตภายหลังเหตุการณ์ที่เจ็บปวด" (Post-traumatic Growth) การวิจัยของ Tedeschi และ Calhoun (2004) พบว่า 65% ของผู้ที่เผชิญกับการสูญเสียครั้งสำคัญรายงานว่าพวกเขาค้นพบความแข็งแกร่งและความสามารถใหม่ในตนเอง

จากประสบการณ์ส่วนตัวในการสูญเสียบิดาอันเป็นที่รัก ผู้เขียนได้พบเห็นพลังแห่งการเยียวยาที่ซ่อนอยู่ในประเพณีงานศพไทย การที่ได้ร่วมในกระบวนการสร้างปราสาทเรือนศพที่งดงาม การฟังเสียงสวดพระอภิธรรมที่ไพเราะ การได้รับความอบอุ่นจากญาติมิตรที่มาร่วมไว้อาลัย ทั้งหมดนี้ไม่เพียงช่วยบรรเทาความเศร้าโศก แต่ยังเปิดมิติใหม่ของการเข้าใจชีวิต ความตาย และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน

ในสังคมไทยร่วมสมัยที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว การศึกษาของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2565) พบว่า ผู้สูญเสียที่ได้รับการเยียวยาผ่านพิธีกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมอย่างครบถ้วนมีแนวโน้มที่จะฟื้นตัวจากความเศร้าโศกได้เร็วกว่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการเยียวยาผ่านพิธีกรรมดังกล่าว

บทความนี้มุ่งนำเสนอการวิเคราะห์เชิงลึกถึงกลไกทางจิตวิทยาที่แฝงอยู่ในประเพณีงานศพไทย เพื่อให้เห็นว่าภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษไม่เพียงมีความงดงามทางวัฒนธรรม แต่ยังมีรากฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แข็งแกร่งในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูญเสีย และเพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูญเสียในสังคมร่วมสมัย

ประเพณีงานศพในสังคมไทย : มรดกแห่งภูมิปัญญาการเยียวยา

ในสังคมไทย งานศพถือเป็นมรดกแห่งภูมิปัญญาที่สะท้อนความละเอียดอ่อนทางวัฒนธรรมและการเยียวยาจิตใจอย่างลึกซึ้ง พิธีต่าง ๆ ตั้งแต่การรดน้ำศพ ซึ่งผู้ใกล้ชิดจะใช้น้ำหอมหรือมะพร้าวรดบนฝ่ามือผู้ล่วงลับเพื่อชำระให้บริสุทธิ์และแสดงความเคารพครั้งสุดท้าย จนถึงการสวดอภิธรรมที่พระสงฆ์และผู้ร่วมงานร่วมกันอุทิศส่วนกุศลให้ผู้จากไป พิธีเหล่านี้มิได้มีเพียงความหมายทางศาสนา แต่ยังเปิดพื้นที่ให้ผู้คนได้แสดงความอาลัย แบ่งปันความทรงจำ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในบางภูมิภาคยังมีพิธีกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น การสร้างปราสาทศพในภาคเหนือที่งดงามด้วยงานช่างและแฝงด้วยความเชื่อในการส่งวิญญาณสู่สุคติ หรือการใช้ผ้าบังสุกุลและแบนเนอร์ที่เป็นสัญลักษณ์เตือนถึงสัจธรรมแห่งชีวิต รวมถึงพิธีหลังกระทำ (Lang Pa Cha) สำหรับผู้ไร้ญาติ ซึ่งเป็นการบูชาร่วมและอุทิศบุญเพื่อส่งดวงวิญญาณ พร้อมปลอบประโลมใจผู้ที่ยังอยู่ งานศพไทยจึงมิใช่เพียงการอำลาผู้ตาย แต่เป็นกระบวนการเยียวยาทางจิตใจที่ผสานความเชื่อ ความเมตตาและความสามัคคีของชุมชน กลายเป็นมรดกภูมิปัญญาที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และยังคงคุณค่าไม่เสื่อมคลาย (หลีดมาลา, ม.ป.ป.)

สรุปได้ว่า งานศพไทยเป็นมรดกภูมิปัญญาที่ผสานพิธีกรรมทางศาสนากับการเยียวยาจิตใจ ตั้งแต่การรดน้ำศพ การสวดอภิธรรม ไปจนถึงพิธีกรรมเฉพาะถิ่นอย่างปราสาทศพและพิธีหลังกระทำ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการอำลาผู้ตาย แต่ยังสร้างพื้นที่แห่งการแบ่งปันความทรงจำและความสามัคคีในชุมชน ทำให้งานศพกลายเป็นกระบวนการเยียวยาที่มีคุณค่าสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น

ปราสาทเรือนศพ : การสร้างความงามจากความเศร้า

ปราสาทเรือนศพที่สูงตระหง่านด้วยลวดลายไทยอันประณีต ไม่เพียงเป็นการจำลองเขาพระสุเมรุ ศูนย์กลางจักรวาลตามคติพุทธศาสนา แต่ยังเป็นการประกาศเบิกบานถึงความรักและความเคารพที่ผู้ยังมีชีวิตมีต่อผู้จากไป การใช้เวลาหลายวันหรือหลายสัปดาห์ในการออกแบบ แกะสลักและประดับตกแต่งเรือนศพเป็นมากกว่าการทำงานฝีมือ แต่เป็นกระบวนการบำบัดทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพสูง

ISSN: 3056-9834

การศึกษาของ Goyal และคณะ (2014) เรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิเพื่อความเครียดทางจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดี พบว่า การใช้แรงกายและสมาธิในการสร้างสรรค์ศิลปะ ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอนดอร์ฟินและเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารเคมีธรรมชาติในสมองที่ช่วยลดความเศร้าและสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย งานวิจัยนี้ยืนยันว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิและการสร้างสรรค์มีระดับฮอร์โมนความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

การสร้างปราสาทเรือนศพยังเป็นกิจกรรมร่วมของครอบครัวและชุมชน ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of Belonging) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเยียวยาความเศร้าโศก การที่ญาติมิตรได้ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างสรรค์สิ่งที่งดงามให้แก่ผู้จากไป มีผลในการเยียวยาจิตใจในหลายมิติ ได้แก่ การเบี่ยงเบนพลังงานจากความเศร้า การให้ความหมายแก่การสูญเสีย การแสดงความรักครั้งสุดท้าย และการสร้างความรู้สึกร่วม

ขั้นตอนการสร้างปราสาทเรือนศพ : การสร้างปราสาทเรือนศพเริ่มต้นจากการออกแบบและวางแผน โดยช่างฝีมือจะศึกษาสัญลักษณ์ทางพุทธศาสนาและนำมาประยุกต์ใช้ เช่น การออกแบบให้เป็นจำลองเขาพระสุเมรุ ซึ่งเป็นศูนย์กลางจักรวาลตามคติพุทธ ขั้นตอนต่อมาคือการเตรียมวัสดุ โดยเลือกไม้คุณภาพดีและกระดาษสาสำหรับการประดับ

การแกะสลักและประดับตกแต่ง : เป็นขั้นตอนหลักที่ต้องใช้ทักษะและความอดทน ช่างจะแกะสลักลวดลายไทยประดิษฐ์ เช่น ลายกนก ลายไทย และลายดอกไม้ แต่ละลายมีความหมายทางจิตวิญญาณ เช่น ลายกนกแทนความสง่างามและการเดินทางสู่สุคติ ลายดอกบัวเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์และการตื่นรู้

การสร้างความงามจากลวดลาย : ความงามของปราสาทเรือนศพเกิดจากการผสมผสานระหว่างสัดส่วนที่กลมกลืน สีสันที่สอดคล้องและลวดลายที่มีความหมาย การใช้สีทองเป็นหลักแทนความศักดิ์สิทธิ์และแสงธรรม สีแดงแทนพลังชีวิตและสีขาวแทนความบริสุทธิ์ ลวดลายที่ซับซ้อนแต่มีระเบียบสร้างจังหวะทางสายตาที่สร้างความรู้สึกสงบและเคารพบูชา

ประโยชน์ทางจิตใจจากกระบวนการสร้างสรรค์ : การสร้างปราสาทเรือนศพมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของผู้ที่เข้าร่วม การใช้สมาธิและแรงกายในการแกะสลักช่วยกระตุ้นการหลั่งสารความสุขเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) และสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารเคมีธรรมชาติที่ช่วยลดความเศร้าและสร้างความสุข (Goyal et al., 2014) กิจกรรมนี้ยังเป็นการบำบัดแบบ art therapy ที่ช่วยให้ผู้ร่วมสร้างสามารถแสดงออกทางอารมณ์ผ่านการสร้างสรรค์ (Stuckey & Nobel, 2010)

การที่ครอบครัวและชุมชนมาร่วมกันสร้างสรรค์ช่วยสร้างความรู้สึกผูกพันและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of belonging) และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในช่วงไว้ทุกข์ กระบวนการร่วมมือกันนี้ช่วยเปลี่ยนพลังงานเชิงลบจากความสูญเสียให้กลายเป็นพลังงานเชิงบวกในการสร้างสรรค์สิ่งงดงามเป็นการส่งผู้จากไปด้วยความรักและเกียรติ

สรุปได้ว่า การสร้างปราสาทเรือนศพแสดงให้เห็นถึงปัญญาของวัฒนธรรมไทยในการเปลี่ยนความเศร้าโศกให้กลายเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจ ผ่านการผสมผสานระหว่างศิลปะ ศาสนาและชุมชน กิจกรรมการออกแบบ แกะสลักและประดับตกแต่งไม่เพียงสร้างความงามทางสายตาด้วยลวดลายไทยอันประณีตและสีสันที่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์ แต่ยังทำหน้าที่เป็นการบำบัดทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพ โดยการใช้สมาธิในการสร้างสรรค์ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเคมีความสุขในสมอง ขณะที่การร่วมมือกันของครอบครัวและชุมชนสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและลดความโดดเดี่ยว ทำให้กระบวนการไว้ทุกข์กลายเป็นการแสดงความรักและความเคารพต่อผู้จากไปอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย

เสียงสวดพระอภิธรรม : การบำบัดด้วยเสียงแห่งธรรมะ

การสวดพระอภิธรรมเป็นประเพณีทางพุทธศาสนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยพระอภิธรรมหมายถึงพระธรรมขั้นสูง หรือ "อภิธรรมปิฎก" ซึ่งเป็น 1 ใน 3 ของพระไตรปิฎก พระอภิธรรมกล่าวถึงการวิเคราะห์จิตใจ จิตสำนึก และปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาในเชิงลึก การสวดพระอภิธรรมจึงเป็นการถ่ายทอดความรู้ทางจิตวิทยาพุทธและปรัชญาการดำรงอยู่ของมนุษย์ผ่านการขับร้องที่มีทำนองเฉพาะ

การสวดพระอภิธรรมมักดำเนินการในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น งานศพ งานบุญหรือพิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ฟังได้รับการปลอบประโลมทางจิตใจ สร้างความสงบและเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

ขั้นตอนการสวดพระอภิธรรม

1. การเตรียมตัว

- การทำใจให้สงบ เป็นสมาธิ
- การตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว
- การจัดเตรียมสถานที่ที่เหมาะสม มีความเงียบสงบ

2. การเริ่มต้นสวด

- เริ่มด้วยการสวดบทนมัสการพระรัตนตรัย
- การสวดบทขออาราธนา
- การกำหนดจิตให้มีสติสัมปชัญญะ

3. การสวดเนื้อหาหลัก

- การสวดพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ ได้แก่ ธรรมสังคณี วิภังค์ ธาตุกถา ปุคคลปัญญัติ กถาวัตถุ ยมกและปัฏฐาน
- การใช้ทำนองเฉพาะที่สืบทอดมาช้านาน
- การสวดด้วยความต่อเนื่อง โดยมีการหยุดพักตามจังหวะที่เหมาะสม

4. การปิดท้าย

- การสวดบทอนุโมทนา
- การอุทิศส่วนกุศล
- การสวดบทลาพระรัตนตรัย

ทำนองการสวด ทำนองการสวดพระอภิธรรมมีลักษณะเฉพาะ คือ เป็นทำนองที่ไม่มีการขึ้นลงของเสียงมากนัก แต่จะเน้นการสวดแบบขับเสียงยาว (melismatic) ที่ช่วยสร้างความรู้สึกสงบเศร้าและลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ ทำนองนี้ได้รับการออกแบบมาให้สอดคล้องกับเนื้อหาของพระอภิธรรมที่เป็นการวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตใจและความเป็นจริงอย่างละเอียดลึกซึ้ง

การบำบัดด้วยเสียงแห่งธรรมะ การสวดพระอภิธรรมสามารถพิจารณาได้ในมิติของการบำบัดด้วยเสียง (Sound Therapy) หลายประการ ดังนี้

1. การบำบัดทางจิตวิทยา เสียงการสวดที่มีจังหวะสม่ำเสมอและทำนองที่ไม่เร่าร้อนช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและสร้างสภาวะจิตใจที่สงบ งานวิจัยพบว่า การฟังเสียงการสวดมนต์สามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียด (cortisol) และเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนความสุข (serotonin) ได้ (Khalfa et al., 2003)

2. การบำบัดทางสรีรวิทยา ความถี่เสียงในการสวดพระอภิธรรมส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 40-60 Hz ซึ่งเป็นช่วงความถี่ที่สอดคล้องกับคลื่นสมองแกมมา (Gamma waves) ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสมาธิและการรับรู้ที่ลึกซึ้ง การสั่นสะเทือนของเสียงยังกระตุ้นการผลิต nitric oxide ซึ่งช่วยในการลดความดันโลหิตและปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด (Bernardi et al., 2001)

3. การบำบัดทางจิตวิญญาณ เนื้อหาของพระอภิธรรมที่เน้นการวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตใจ ความทุกข์และทางออกจากความทุกข์ ช่วยให้ผู้ฟังได้รับความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับชีวิต สร้างการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การศึกษาพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและจิตวิญญาณสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) และลดอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า การสวดพระอภิธรรมจึงไม่เพียงแต่เป็นประเพณีทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดด้วยเสียงที่มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพจิต การผสมผสานระหว่างเสียงที่มีคุณสมบัติเฉพาะ เนื้อหาที่ลึกซึ้งทางปรัชญาและบรรยากาศที่เอื้อต่อการใคร่ครวญ ทำให้การสวดพระอภิธรรมกลายเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการรักษาและฟื้นฟูจิตใจของมนุษย์

พิธีกรรมเฉพาะถิ่น : การเชื่อมต่อกับผู้จากไป

พิธีกรรมเฉพาะถิ่นที่ใช้เชื่อมต่อกับผู้จากไปในสังคมไทย มักแฝงด้วยการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ซึ่งเป็นการกระทำที่เชื่อว่าช่วยส่งผลบุญไปถึงผู้ล่วงลับ เพื่อให้เขาได้รับความสุขในภพภูมิใหม่ โดยขั้นตอนทั่วไปเริ่มจากการนิมนต์พระสงฆ์มาประกอบพิธี สวดพระพุทธมนต์และเจริญจิตภาวนา จากนั้นผู้เป็นเจ้าภาพจะตักบาตรหรือถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ พร้อมกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลโดยเอ่ยชื่อผู้ล่วงลับอย่างชัดเจน บางพื้นที่อาจมีการจัดเครื่องไทยธรรม เครื่องเซ่น หรือดอกไม้ธูปเทียนเพื่อบูชาและมีการกรวดน้ำลงพื้นหรือภาชนะซึ่งเชื่อกันว่าน้ำที่กรวดเป็นสื่อส่งบุญไปยังผู้ตาย ความเชื่อนี้ตั้งอยู่บนหลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดตามพุทธศาสนาว่า ผู้ล่วงลับยังสามารถรับผลบุญจากญาติพี่น้องได้ แม้จะอยู่คนละภพภูมิ ทำให้พิธีนี้ไม่เพียงเป็นการแสดงความกตัญญู แต่ยังเป็นวิธีสื่อสารและเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้มีชีวิตกับผู้จากไปอย่างลึกซึ้งในเชิงวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ (พระมหาระพีพัฒน์ ญาณวิชโย, 2566)

พิธีปอยข้าวสังฆ์ในวัฒนธรรมล้านนา หรือการทำบุญอุทิศส่วนกุศลในภาคอื่น ๆ กลายเป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกของผู้ยังมีชีวิตกับโลกของผู้จากไป การศึกษาเรื่อง "ผลของการให้ต่อสุขภาพจิต" โดย Bonanno (2004) ชี้ให้เห็นว่า การกระทำเพื่อผู้อื่น แม้จะเป็นผู้ที่จากไปแล้ว ช่วยเพิ่มระดับสารออกซิโทซิน (Oxytocin) ในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความรักและความผูกพัน การศึกษานี้พบว่า ผู้ที่ทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอมีระดับความเครียดลดลงและมีความรู้สึกมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น

การสร้างเฮือนตาน หรือบ้านหลังเล็กสำหรับผู้จากไป เป็นประเพณีที่สะท้อนความเข้าใจลึกซึ้งเรื่องจิตใจมนุษย์ การจัดเตรียมสิ่งของใช้ เสื้อผ้า อาหารที่ผู้จากไปชื่นชอบ และการออกแบบบ้านให้สวยงาม เป็นการแสดงออกถึงความรักและการดูแลครั้งสุดท้าย ซึ่งช่วยบรรเทาความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกค้างคาที่ผู้สูญเสียอาจมี การศึกษาของ Shear (2015) เรื่องความเศร้าโศกที่ซับซ้อน อธิบายว่า "การได้ทำอะไรให้ผู้จากไปเป็นครั้งสุดท้าย ช่วยให้ผู้สูญเสียรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่เต็มที่แล้ว ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการปล่อยวางและเริ่มต้นกระบวนการเยียวยา"

ระยะเวลาในการจัดงานศพที่ยาวนานถึง 7 วัน 49 วัน หรือ 100 วัน ไม่ใช่ความเชื่อโบราณที่ไร้เหตุผล แต่สะท้อนความเข้าใจถึงธรรมชาติของกระบวนการไว้ทุกข์ การวิจัยของ American Psychological Association (2022) เรื่องโรคความเศร้าโศกยืดเยื้อ พบว่า ระยะเวลาเฉลี่ยที่มนุษย์ต้องใช้ในการปรับตัวกับการสูญเสียครั้งสำคัญอยู่ที่ 6-18 เดือน ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ การมีพิธีกรรมต่อเนื่องหลายสัปดาห์ช่วยให้ผู้สูญเสียได้ค่อย ๆ ปรับตัวและยอมรับความจริงอย่างไม่รุนแรง

สรุปได้ว่า พิธีกรรมการอุทิศส่วนกุศลและการดูแลผู้จากไปในวัฒนธรรมไทยแสดงให้เห็นถึงปัญญาทางจิตวิทยาที่ลึกซึ้ง การทำบุญอุทิศกุศลไม่เพียงแสดงความกตัญญู แต่ยังช่วยเยียวยาจิตใจผู้สูญเสียผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย การสร้างเฮือนตาและการเตรียมสิ่งของสำหรับผู้ล่วงลับช่วยบรรเทาความรู้สึกผิดและความค้างคาใจ ขณะที่ระยะเวลาการจัดงานที่ยาวนานให้โอกาสปรับตัวกับความสูญเสียอย่างค่อยเป็นค่อยไป งานวิจัยสมัยใหม่ยืนยันว่าพิธีกรรมเหล่านี้ช่วยเพิ่มฮอร์โมนแห่งความผูกพันและลดความเครียด แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาไทยในการจัดการความสูญเสียมีฐานทางวิทยาศาสตร์และเป็นแบบอย่างการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวม

หลักการและกระบวนการเยียวยา : จากภูมิปัญญาสู่วิทยาศาสตร์

การจัดการกับความสูญเสียของพระพุทธองค์เมื่อทรงสูญเสียพระบิดาเป็นต้นแบบการเยียวยาที่ผสมผสานภูมิปัญญาและหลักการทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะทรงประชวรหนัก พระองค์ทรงเสด็จกลับกบิลพัสดุ์เพื่อเยี่ยมพระราชบิดา ทรงแสดงธรรมเรื่องอนิจจตาและเตรียมพระทัยให้พร้อมรับความจริงของการจากไป หลังพระเจ้าสุทโธทนะสิ้นพระชนม์ พระองค์ทรงร่วมพิธีฌาปนกิจอย่างเต็มที่ ทั้งการถวายพระเพลิงและการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ทรงใช้โอกาสแสดงธรรมเรื่องอนิจจตาแก่ญาติโยมที่เศร้าโศก เน้นธรรมชาติของ เกิด แก่ เจ็บ ตายและส่งเสริมให้ทำความดีอุทิศแก่ผู้วายชนม์

การวิจัยสมัยใหม่ยืนยันประสิทธิภาพของหลักการนี้ การศึกษาทางประสาทวิทยาพบว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้สูญเสียหยุดการครุ่นคิดที่ท่วมท้นและลดอาการบาดแผลทางจิตใจ (Wada & Park, 2009) การศึกษาแบบสุ่มพบว่า การบำบัดฐานสติมีประสิทธิภาพในการจัดการความเศร้าโศก (Boelen et al., 2024) การศึกษาด้วย fMRI แสดงการปรับปรุงที่สำคัญในการควบคุมอารมณ์และการบริหารจัดการในผู้ที่สูญเสีย (Huang et al., 2019) จากมุมมองพุทธศาสนา ความเศร้าโศกเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สามารถจัดการได้ ขั้นตอนแรกคือการยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์โดยไม่ปฏิเสธ (Buddhist Psychotherapy NY, 2021)

หลักการเยียวยาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสะท้อนองค์ประกอบสำคัญของการจัดการความสูญเสียที่วิทยาศาสตร์รับรอง ได้แก่ การยอมรับความจริง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมที่มีความหมาย การค้นหาความหมายจากการสูญเสียและการสร้างความเชื่อมโยงกับชุมชน กระบวนการนี้ ช่วยให้ผู้คนผ่านพ้นความเศร้าโศกและกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย โดยไม่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดแต่เรียนรู้อยู่ร่วมกับมันอย่างสร้างสรรค์

สรุได้ว่า การเยียวยาความสูญเสียตามแบบอย่างของพระพุทธองค์แสดงให้เห็นการผสานภูมิปัญญาโบราณกับหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างสมบูรณ์ ผ่านการยอมรับความจริงของอนิจจตา การแสดงอารมณ์ผ่านพิธีกรรมที่มีความหมายและการเปลี่ยนความเจ็บปวดให้เป็นโอกาสสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น วิธีการนี้ ไม่หลีกเลี่ยงความทุกข์แต่เรียนรู้อยู่ร่วมกับมันอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยด้านประสาทวิทยาและการบำบัดฐานสติที่ยืนยันประสิทธิภาพในการจัดการความเศร้าโศก

หลักอนิจจตา : การยอมรับความจริงแห่งการเปลี่ยนแปลง

หลักอนิจจตา หรือ ความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่ง สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนกลายเป็นรากฐานสำคัญในการช่วยให้ผู้สูญเสียยอมรับความจริงแห่งการจากไป การวิจัยทางจิตวิทยาสมัยใหม่ของ Kübler-Ross และ Kessler (2005) เรื่องขั้นตอนการไว้ทุกข์ 5 ขั้นตอน ระบุว่า "การยอมรับ" (Acceptance) เป็นขั้นตอนสุดท้ายและสำคัญที่สุดในการเยียวยาความเศร้าโศก สิ่งที่น่าทึ่งคือ หลักอนิจจตาในพระพุทธศาสนาช่วยให้ผู้คนเข้าถึงขั้นตอนนี้ได้เร็วกว่า การเข้าใจว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติหรือโชคร้าย ช่วยลดการต่อสู้กับความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ การศึกษาของ Park (2010) พบว่า การมีมุมมองทางจิตวิญญาณที่ยอมรับความไม่เที่ยงแท้ ช่วยลดอาการซึมเศร้าหลังการสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎี Radical Acceptance ในจิตวิทยาสมัยใหม่ที่พัฒนาโดย Linehan (2015) ที่เน้นการยอมรับความจริงอย่างสมบูรณ์โดยไม่ต่อสู้หรือปฏิเสธ การยอมรับความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นอยู่ โดยไม่ต่อสู้ ดิ้นรน หรือปฏิเสธเพื่อลดความทุกข์ทรมานที่ไม่จำเป็น (Radical Acceptance) ต้องการให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลง ซึ่งคล้ายคลึงกับหลักอนิจจตาที่สอนให้เห็นความไม่เที่ยงแท้เป็นธรรมชาติ การวิจัยของ Batten และ Hayes (2005) ในการประยุกต์ใช้การบำบัดด้วยการยอมรับ (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) กับผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสีย พบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับมีคะแนนความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การศึกษาของ Neimeyer (2019) เรื่องการสร้างความหมายใหม่และประสบการณ์การสูญเสีย พบว่า ผู้ที่ปฏิบัติการยอมรับอย่างสุดขั้วมีอาการซึมเศร้าลดลงและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การวิจัยแบบ longitudinal study ติดตามผู้เข้าร่วมเป็นระยะเวลา 2 ปี พบว่า กลุ่มที่ฝึกฝนการยอมรับตามแนวคิดพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ มีการปรับตัวที่ดีกว่า มีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น และสามารถสร้างความสัมพันธ์ใหม่ได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ การศึกษาของ Wortmann และ Park (2008) ยังพบว่า การผสมผสานหลักอนิจจตากับเทคนิคทางจิตวิทยาสมัยใหม่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถหาความหมายใหม่จากการสูญเสีย และเปลี่ยนมุมมองจากการมองการตายเป็นเหตุการณ์ที่น่าสะเทือนใจ เป็นการมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของวงจรชีวิตที่สมบูรณ์

สรุปได้ว่า หลักอนิจจตาในพระพุทธศาสนาและทฤษฎี Radical Acceptance ในจิตวิทยาสมัยใหม่มีจุดประสงค์เดียวกันในการช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย แทนที่จะต่อสู้หรือปฏิเสธต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดอาการทางจิตใจในระยะสั้น แต่ยังช่วยสร้างความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นทางจิตใจในระยะยาว ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถผ่านพ้นวิกฤตการสูญเสียได้อย่างมีสติและสร้างสรรค์ การผสมผสานภูมิปัญญาโบราณกับความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาจิตใจและการสร้างชีวิตใหม่หลังจากการสูญเสีย

การปฏิบัติสมาธิ : การเยียวยาระดับประสาท

การปฏิบัติสมาธิและการฟังธรรมในงานศพไม่ได้เป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นการบำบัดทางจิตใจที่มีรากฐานทางประสาทวิทยา การศึกษาของ Hölzel และคณะ (2011) โดยใช้เครื่อง MRI สแกนสมองของผู้ที่ปฏิบัติสมาธิ พบว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ช่วยเพิ่มความหนาของ Hippocampus (บริเวณสมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ) ขึ้น 5% และลดความหนาของ Amygdala (บริเวณสมองที่เกี่ยวข้องกับความกลัวและความเครียด) ลง 3%

การเปลี่ยนแปลงทางประสาทวิทยานี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการมองเหตุการณ์อย่างเป็นกลาง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดและความเศร้าโศกได้ดีขึ้น

ISSN: 3056-9834

กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด : การสร้างความหมายใหม่

แนวคิดเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา ให้กรอบความคิดที่ช่วยในการสร้างความหมายใหม่ให้แก่การสูญเสีย การเห็นความตายเป็นการเปลี่ยนผ่านไปสู่ภพภูมิใหม่ ไม่ใช่การจบสิ้นอย่างสิ้นหวัง ช่วยลดความรู้สึกสูญเสียและเสริมสร้างความหวัง ทฤษฎี "Continuing Bonds" ของ Klass, Silverman และ Nickman (1996) ที่ได้รับการยอมรับในแวดวงจิตวิทยาสมัยใหม่ มีแนวคิดที่สอดคล้องกันนี้ โดยเน้นว่า การรักษาความสัมพันธ์ทางจิตใจกับผู้จากไปเป็นส่วนสำคัญของการเยียวยา

การทำบุญอุทิศส่วนกุศลกลายเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนและมีประสิทธิภาพ ในบริบทของการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ผู้สูญเสียได้รับประโยชน์ทางจิตใจ 3 ประการ คือ การรู้สึกว่ายังสามารถทำอะไรให้ผู้จากไปได้ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสร้างความหวังว่าการกระทำดีจะช่วยให้ผู้จากไปไปสู่สถานที่ที่ดีกว่า

พิธีตัดญาติ การปรับเปลี่ยนรูปแบบความสัมพันธ์

พิธีตัดญาติเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนรูปแบบความสัมพันธ์จากทางกายภาพไปสู่ทางจิตวิญญาณ โดยเริ่มจากการเตรียมจิตใจยอมรับว่าความสัมพันธ์ยังคงมีอยู่แต่ในรูปแบบใหม่ จากนั้นดำเนินพิธีกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ การรำลาในฐานะคนเป็น การประกาศเจตนาเปลี่ยนผ่าน การสร้างสัญลักษณ์การติดต่อสื่อสารใหม่ และการตั้งข้อตกลงบทบาทใหม่ของทั้งสองฝ่าย หลังจากนั้นต้องปฏิบัติต่อเนื่องด้วยการสร้างช่วงเวลาประจำสำหรับการ "พบปะ" ในรูปแบบใหม่ พัฒนาทักษะการรับฟังสัญญาณทางจิตวิญญาณและปล่อยให้ความสัมพันธ์วิวัฒนาการไปตามธรรมชาติ การมีพิธีกรรมที่ชัดเจนจะช่วยให้จิตใจมีโครงสร้างในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและลดความสับสนเกี่ยวกับสถานะของความสัมพันธ์

การบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการปฏิบัติทางสังคมไทย สร้างระบบการเยียวยาที่ครอบคลุมทั้งมิติจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ระบบนี้ไม่เพียงช่วยผู้สูญเสียผ่านพ้นความเศร้าโศก แต่ยังช่วยให้พวกเขาเติบโตและมีความเข้าใจชีวิตลึกซึ้งขึ้น

ความงดงามในความโศกเศร้า : การค้นพบความหมายผ่านการสูญเสีย

ในจังหวะที่หัวใจสั่นสะเทือนด้วยความเจ็บปวดจากการสูญเสีย สิ่งที่เกิดขึ้นในประเพณีงานศพไทยไม่ใช่การยอมแพ้ต่อความมืดมิด แต่เป็นการเริ่มต้นกระบวนการแปลงเปลี่ยนที่ลึกซึ้งและน่าอัศจรรย์ใจ กระบวนการที่นักจิตวิทยาเรียกว่า "การสร้างความงามจากความทุกข์" (Creating Beauty from Suffering) ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกการเยียวยาที่ทรงพลังที่สุดของจิตใจมนุษย์

ISSN: 3056-9834

ระดับบุคคล การค้นพบพลังภายใน

ความงดงามระดับบุคคลเริ่มต้นจากการที่ผู้สูญเสียค้นพบพลังภายในที่ไม่เคยรู้ว่าตนเองมี เมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่รุนแรงที่สุดในชีวิต ในช่วงที่เตรียมงานศพของบิดา ผู้เขียนได้ประจักษ์กับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากคนที่เคยคิดว่าตนเองเปราะบาง กลายเป็นผู้ที่สามารถรับผิดชอบ จัดการกับงานที่ซับซ้อนและให้กำลังใจแก่ญาติผู้อื่นได้ การวิจัยของ Tedeschi และ Calhoun (2004) เรื่องการเติบโตภายหลังเหตุการณ์ที่เจ็บปวด พบว่า 65% ของผู้ที่เผชิญกับการสูญเสียครั้งสำคัญรายงานว่าพวกเขาค้นพบความแข็งแกร่งและความสามารถใหม่ ๆ ในตนเอง

การแปลงความเศร้าเป็นความสร้างสรรค์เป็นปรากฏการณ์ที่น่าทึ่งที่เกิดขึ้นในงานศพไทย เมื่อพลังงานจากความเจ็บปวดถูกเบี่ยงเบนไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งที่งดงาม ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบปราสาทเรือนศพ การเขียนพานพุ่ม การจัดดอกไม้ หรือการประดิษฐ์เฮือนตาน ทุกกิจกรรมเหล่านี้กลายเป็นการบำบัดด้วยศิลปะ (Art Therapy) ในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติและไม่เป็นทางการ

การพัฒนาจิตวิญญาณผ่านการเผชิญกับความตายทำให้ผู้คนหันมาตั้งคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับความหมายของชีวิต จุดประสงค์ของการดำรงอยู่และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับจักรวาล ในช่วงที่สูญเสียบิดา ผู้เขียนได้ประสบกับประสบการณ์ที่เรียกได้ว่าเป็น "การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ" การเข้าใจลึกซึ้งถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

ระดับครอบครัว การสร้างสายใยใหม่

ความงดงามระดับครอบครัวปรากฏผ่านการที่สมาชิกครอบครัวที่อาจเคยห่างเหินกัน กลับมารวมตัวกันอย่างแนบแน่น ในช่วงเตรียมงานศพของบิดา ผู้เขียนได้เห็นพี่น้องที่ไม่ค่อยคุยกันมาหลายปี กลับมานั่งร่วมกันวางแผนงานศพ แบ่งปันความทรงจำเกี่ยวกับบิดาและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การสูญเสียที่เจ็บปวดกลายเป็นตัวเร่งที่ทำให้ครอบครัวเข้าใจคุณค่าของกันและกันมากขึ้น

การสืบทอดคุณค่าและความทรงจำเป็นอีกมิติหนึ่งของความงดงามระดับครอบครัว ในระหว่างงานศพ เรื่องราวเกี่ยวกับผู้จากไปจะถูกเล่าขานกันอย่างต่อเนื่อง เด็ก ๆ ในครอบครัวจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับบรรพบุรุษของตน คุณงามความดีที่ท่านได้กระทำและคำสอนที่ท่านได้ฝากไว้ กระบวนการนี้ ไม่เพียงช่วยให้ผู้จากไปยังคง "มีชีวิต" อยู่ในความทรงจำ แต่ยังช่วยสร้างเอกลักษณ์และค่านิยมของครอบครัวให้เข้มแข็งขึ้น

ระดับชุมชน น้ำใจไทยและการเอื้ออาทร

ความงดงามระดับชุมชนเผยให้เห็นถึงพลังแห่งความเมตตาและการเอื้ออาทรของสังคมไทย การที่คนหลากหลายสายอาชีพ ตั้งแต่เกษตรกร พ่อค้า ข้าราชการ ไปจนถึงนักเรียน มาร่วมงานศพของบุคคลที่พวกเขาอาจไม่ได้รู้จักสนิทสนม สะท้อนถึงค่านิยมพื้นฐานของสังคมที่ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์และการอยู่ร่วมกัน

การแสดงออกถึงน้ำใจไทยผ่านการช่วยเหลือในงานศพ ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคเงิน การช่วยงานบริการ การเตรียมอาหาร หรือการมาช่วยเวรยาม กลายเป็นการฝึกฝนคุณธรรมของการให้และการเสียสละ ผู้ที่มาช่วยงานได้รับประโยชน์ทางจิตใจไม่น้อยกว่าผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ เพราะการให้นั้นสร้างความรู้สึกมีความหมายและคุณค่าในชีวิต

ระดับจิตวิญญาณ การพัฒนาปัญญาและเมตตา

ความงดงามระดับจิตวิญญาณอาจเป็นมิติที่ลึกซึ้งและยากเข้าใจที่สุด แต่กลับเป็นมิติที่ทรงพลังที่สุดในการเยียวยา การพัฒนาปัญญาและความเมตตาผ่านการเผชิญกับความสูญเสียเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ทั่วไปในผู้ที่ได้รับการเยียวยาผ่านประเพณีไทย การได้เห็นความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ประสบกับความยากลำบาก

การสร้างความหมายใหม่ให้กับการดำรงอยู่เป็นผลลัพธ์สำคัญของกระบวนการเยียวยาผ่านประเพณีไทย หลายคนพบว่า หลังจากสูญเสียบุคคลสำคัญ พวกเขาเริ่มให้ความสำคัญกับสิ่งที่แท้จริงมีคุณค่า เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และการพัฒนาจิตใจ มากกว่าสิ่งที่เป็นวัตถุหรือชื่อเสียง ผู้เขียนเองได้เปลี่ยนทิศทางชีวิตหลังจากสูญเสียบิดา โดยหันมาให้ความสำคัญกับการศึกษาและการเขียนเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยมากขึ้น เพื่อเป็นการสืบทอดและถ่ายทอดสิ่งที่มีคุณค่าให้แก่คนรุ่นต่อไป

ความงดงามในความโศกเศร้าไม่ได้หมายความว่าความเจ็บปวดจะหายไปอย่างสิ้นเชิง แต่หมายถึงการที่ความเจ็บปวดนั้นถูกแปลงเปลี่ยนให้กลายเป็นพลังในการสร้างสรรค์ การเติบโต และการให้ความหมายใหม่แก่ชีวิต เหมือนกับเมล็ดดอกบัวที่งอกงามในโคลน ความงดงามที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ใช่เพราะไม่มีความทุกข์ แต่เพราะความสามารถในการสร้างสรรค์ความหมายและคุณค่าท่ามกลางความทุกข์นั่นเอง

บทสรุป

บทความนี้วิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยาที่แฝงอยู่ในประเพณีงานศพไทยเพื่อแสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาดั้งเดิมมีประสิทธิภาพในการเยียวยาจิตใจผู้สูญเสียอย่างมีรากฐานทาง

วิทยาศาสตร์ โดยยกตัวอย่างการสร้างปราสาทเรือนศพที่เป็นการบำบัดด้วยศิลปะ ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอนดอร์ฟินและเซโรโทนิน การสวดพระอภิธรรมที่ทำหน้าที่เป็นการบำบัดด้วยเสียง ช่วยลดฮอร์โมนความเครียดและปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด และพิธีกรรมการอุทิศส่วนกุศลที่ช่วยเพิ่มฮอร์โมนออกซิโทซิน งานวิจัยจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าผู้สูญเสียที่ได้รับการเยียวยาผ่านประเพณีงานศพแบบดั้งเดิมมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนถึง 58%

หลักการเยียวยาในประเพณีไทยสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่หลายประการ โดยเฉพาะหลักอนิจจตาที่มีความคล้ายคลึงกับทฤษฎี Radical Acceptance ของ Linehan และการปฏิบัติสมาธิที่การวิจัยด้วย MRI แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของโครงสร้างสมอง การบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการปฏิบัติทางสังคมไทยสร้างระบบการเยียวยาที่ครอบคลุมทั้งมิติจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งไม่เพียงช่วยผู้สูญเสียผ่านพ้นความเศร้าโศก แต่ยังส่งเสริมการเติบโตภายหลังเหตุการณ์ที่เจ็บปวด (Post-traumatic Growth) ที่งานวิจัยพบว่าเกิดขึ้นใน 65% ของผู้ที่เผชิญกับการสูญเสียครั้งสำคัญ

"ความงดงามในความโศกเศร้า" ที่บทความนำเสนอ ไม่ใช่ความขัดแย้งทางความหมาย แต่เป็นกระบวนการแปลงเปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นพลังในการสร้างสรรค์และการเติบโตในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคลที่ค้นพบพลังภายในและความสามารถใหม่ ระดับครอบครัวที่สร้างสายใยใหม่และสืบทอดคุณค่า ระดับชุมชนที่แสดงน้ำใจไทยและการเอื้ออาทร ไปจนถึงระดับจิตวิญญาณที่พัฒนาปัญญาและเมตตา การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าประเพณีงานศพไทยเป็นตัวอย่างที่สำคัญของการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัยเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับการสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประชากรไทยประจำปี 2565*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.

พระมหาระพีพัฒน์ ญาณวิชโย. (2566). การศึกษารูปแบบการไหว้ผีบรรพบุรุษในครอบครัวไทย-จีน: การ ผสมผสาน ความเชื่อในสังคมร่วมสมัย. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม, 2*(1). 17-27.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *การศึกษาผลกระทบทางจิตวิทยาของการสูญเสียในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพ. (2564). *รายงานการศึกษาผลกระทบของโควิด-19 ต่อสุขภาพจิตของประชาชนไทย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

หลีดมาลา, (ม.ป.ป.) *พิธีงานศพไทย*. สืบค้น 15 สิงหาคม 2568, จาก https://www.wreathmala.com/บทความ/งานศพ/พิธีงานศพไทย

American Psychological Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder. *Clinical Case Studies, 4*(4), 246-262.

Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyc-Szulc, J., & Lagi, A. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. *British Medical Journal*, 323(7327), 1446-1449.

Boelen, P. A., Lenferink, L. I. M., Nickerson, A., & Smid, G. E. (2024). Cognitive behavior therapy vs mindfulness in treatment of prolonged grief disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, *81*(7), 665-674.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, *174*(3), 357-368.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: An fMRI study. *Frontiers in Human Neuroscience*, *13*, 13.

Khalfa, S., Bella, S. D., Roy, M., Peretz, I., & Lupien, S. J. (2003). Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *99*(9), 374-376.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.

Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138-149.

Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies, 43*(2), 79-91.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine, 372*(2), 153–160.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, *100*(2), 254-263.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18.

Wada, K., & Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology into grief counseling. *Death Studies*, *33*(7), 657-683.

World Health Organization. (2022). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). World Health Organization.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death Studies, 32*(8), 703-736.

ISSN: 3056-9834

ใจที่อัศจรรย์ : การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้นตามแนวพุทธธรรมและประสาทวิทยา

The Wondrous Mind: Mental Development Toward Liberation Through Buddhist Dharma and Neuroscience

Received: May 25, 2025
Revised: August 17, 2025
Accepted: August 22, 2025

ภัทร์ธินันท์ แสงเจริญวัฒนะ[1]
Patthinun Sangjaroenwattana[1]
(pui.papoa@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการศึกษาเชิงบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนากับองค์ความรู้ทางประสาทวิทยาสมัยใหม่ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตใจจากสภาวะปกติสู่ "ใจที่อัศจรรย์" และเส้นทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ จากการค้นคว้าพบว่า "ใจที่อัศจรรย์" หมายถึง สภาวะจิตใจที่ตื่นรู้และไม่ติดยึดกับความคิดหรืออารมณ์ แต่สามารถมองเห็นความจริงของชีวิตได้อย่างใสใส ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสติสัมปชัญญะ การพัฒนาปัญญาในการเห็นไตรลักษณ์และการเจริญเมตตากรุณา สอดคล้องกับผลการวิจัยทางประสาทวิทยาที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติและการทำสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้ โดยเฉพาะในส่วนของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) และการลดการทำงานของอะมิกดาลา (Amygdala) ชี้ให้เห็นว่า ความสุขในชีวิตประจำวันและความหลุดพ้นในระดับสูงสุดเป็นเส้นทางเดียวกันที่สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ การบูรณาการระหว่างพุทธธรรมและประสาทวิทยาจึงนำเสนอแนวทางที่มีรากฐานทั้งทางจิตวิญญาณและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ : ใจที่อัศจรรย์, พุทธธรรม, ประสาทวิทยา, การพัฒนาจิต, ความหลุดพ้น

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalalongkomrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

This study offers an integrative exploration of Buddhist principles and contemporary neuroscience to elucidate the process of mental development from ordinary consciousness to the “miraculous mind” (Pāli: cittavimutti) and the path to complete liberation from suffering (vimutti). The findings indicate that the “miraculous mind” denotes a fully awakened mental state characterised by non-attachment to thoughts and emotions, yet endowed with lucid insight into the true nature of reality. This state is cultivated through systematic training in mindfulness with clear comprehension (satipaṭṭhāna-sampajañña), insight into the Three Characteristics of Characteristics of Existence (impermanence, suffering, and non-self), and the development of loving-kindness and compassion (mettā-karuṇā). These practices are strongly corroborated by neuroscientific evidence showing that mindfulness and meditation training induce neuroplastic changes, notably enhanced structure and function in the prefrontal cortex—associated with executive control, emotional regulation, and decision-making—alongside reduced amygdala reactivity linked to fear and stress responses. The research demonstrates that everyday happiness and ultimate liberation do not constitute separate paths but represent a single, graduated continuum that can be cultivated systematically with robust empirical support. By integrating Buddhist contemplative science with modern neuroscience, this study proposes a dual-grounded approach—rooted in both spiritual depth and reproducible scientific evidence—that enables individuals to meaningfully enhance mental well-being and quality of life in the contemporary world.

Keywords: Miraculous Mind, Buddhism, Neuroscience, Mindfulness, Liberation

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความซับซ้อนทางสังคม มนุษย์ต้องเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจที่หลากหลาย ตั้งแต่ความเครียด ความกดดัน จนถึงความรู้สึกสูญเสียจุดหมายในชีวิต ท่ามกลางปัญหาเหล่านี้ แนวคิดเรื่อง "ใจที่อัศจรรย์" ตามแนวพุทธธรรมกลับมาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะเมื่อมีการนำมาผสานกับ

ความรู้ทางประสาทวิทยาสมัยใหม่ ใจที่อัศจรรย์หมายถึงสภาวะของจิตใจที่ตื่นรู้ มีสติสัมปชัญญะ และสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตโดยไม่ติดยึดในความคิดปรุงแต่งหรืออารมณ์แปรปรวน (พุทธทาสภิกขุ, 2552) ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน และสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนที่เหมาะสม

การศึกษาในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงที่น่าสนใจระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนากับการค้นพบทางประสาทวิทยา โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ การเจริญสมาธิและการเจริญเมตตา งานวิจัยด้วยเทคโนโลยี fMRI และ EEG ได้พิสูจน์ว่า การปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธธรรมสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในส่วนของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองและการตัดสินใจ รวมถึง การลดการทำงานของ amygdala ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความกลัวและความเครียด (Davidson & Begley, 2012; Lazar et al., 2005) ความเข้าใจใหม่นี้ไม่เพียงแต่ยืนยันคุณค่าของภูมิปัญญาโบราณ แต่ยังเปิดมุมมองใหม่ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่

บทความนี้นำเสนอการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตใจจากสภาวะปกติสู่ "ใจที่อัศจรรย์" ผ่านการผสานมุมมองระหว่างพุทธธรรมและประสาทวิทยา โดยเน้นการอธิบายขั้นตอนการฝึกฝนที่เริ่มต้นจากสติสัมปชัญญะ การพัฒนาปัญญาในการเห็นไตรลักษณ์ การเจริญเมตตากรุณา จนนำไปสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเส้นทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2542) การศึกษานี้ จะช่วยให้เข้าใจว่า ความสุขในชีวิตประจำวันและความหลุดพ้นในระดับสูงสุดไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่เป็นเส้นทางเดียวกันที่สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

ใจที่อัศจรรย์

ใจที่อัศจรรย์ คือ ใจที่ตื่นรู้ มีความลึกซึ้งและเปี่ยมด้วยศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน เป็นใจที่ไม่หลงอยู่ในความคิดปรุงแต่งหรืออารมณ์แปรปรวน แต่กลับสามารถมองเห็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่ติดยึด ใจเช่นนี้เปรียบเสมือนกระจกใสที่สะท้อนความจริงของชีวิตโดยไม่บิดเบือน ไม่ถูกครอบงำด้วยความอยาก ความกลัว หรืออัตตา ใจที่อัศจรรย์จึงไม่ใช่สิ่งมหัศจรรย์ลึกลับ หากแต่เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน รอเพียงการฝึกฝนและเปิดเผยออกมา (พุทธทาสภิกขุ, 2552)

ใจของมนุษย์นั้นไม่ใช่เพียงแค่สิ่งที่รับรู้ คิด หรือรู้สึกเท่านั้น แต่ยังเป็นศูนย์กลางของความเข้าใจ ชีวิตและการเปลี่ยนแปลง ใจที่อัศจรรย์ หมายถึงใจที่สามารถ “รู้ตัว” ได้ รู้ว่าเรากำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใช่ใจที่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์นำทางโดยไม่รู้ตัว แต่เป็นใจที่ “ตื่น” และ “เบา” เปิดกว้าง ไม่ยึดติดกับความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึกใด ๆ จนเกินไป (หยดพิรุฬ ไทยเกิด, 2564)

ใจที่อัศจรรย์ไม่ได้หมายถึงจิตที่สมบูรณ์แบบหรือไม่มีความทุกข์เลย แต่คือใจที่สามารถมองเห็นความทุกข์โดยไม่จมอยู่ในนั้น เห็นความกลัว ความโกรธ ความเศร้า โดยไม่ถูกมันควบคุม ใจแบบนี้จึงทำให้เรารับมือกับปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น ไม่หวั่นไหวง่ายและมักจะพบคำตอบที่ลึกกว่าในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนเผชิญกับความเครียด ความกดดันและการเปรียบเทียบอยู่ตลอดเวลา ใจที่อัศจรรย์จึงเปรียบเหมือน “พื้นที่ปลอดภัย” ภายในตัวเราเอง พื้นที่ที่เราสามารถหยุด พักและฟื้นฟูพลังใจได้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นภายนอก ใจที่อัศจรรย์จะไม่สั่นคลอนง่าย เพราะมันมีรากที่ลึกอยู่กับสติ ความเข้าใจชีวิตและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Kabat-Zinn, 2003) แม้ว่าเราจะยังไม่พูดถึงขั้นสูงสุดอย่าง “นิพพาน” แต่เพียงแค่ได้ฝึกฝนให้ใจรู้ตัวมากขึ้นทุกวัน ใจเราก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง กลายเป็นใจที่เบา ลึกและสงบมากขึ้น ซึ่งสิ่งนี้เองคือจุดเริ่มต้นของการเป็น “มนุษย์ที่เต็มเปี่ยม” อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า ใจที่อัศจรรย์ คือ สภาวะจิตใจที่ตื่นรู้และไม่ติดยึดกับความคิดหรืออารมณ์ แต่สามารถมองเห็นความจริงของชีวิตได้อย่างใสใส เป็นใจที่รู้ตัว รู้สึกและรู้การกระทำของตนเอง ไม่ใช่ใจที่สมบูรณ์แบบปราศจากทุกข์ แต่เป็นใจที่เห็นทุกข์โดยไม่จมอยู่ในนั้น ในยุคที่เต็มไปด้วยความเครียดและการเปรียบเทียบ ใจที่อัศจรรย์จึงเป็นเสมือนพื้นที่ปลอดภัยภายในที่ช่วยให้เรามีความสงบและความเข้าใจในชีวิต การฝึกฝนให้ใจรู้ตัวมากขึ้นในแต่ละวันจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงใจให้เบา ลึกและสงบขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมอย่างแท้จริง

พุทธธรรมและประสาทวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมนุษย์ให้มีความสุข

พุทธธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าด้วยความจริงของชีวิตและหนทางดับทุกข์ โดยมีหลักสำคัญคือ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และ อริยสัจสี่ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ซึ่งเน้นให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ฝึกจิตให้รู้เท่าทันกิเลส มีสติและปัญญานำทาง เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและใจ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2542) พุทธธรรมไม่ได้เป็นเพียงคำสอนเชิงศาสนา แต่ยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีสติ สมดุลและกรุณาต่อผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

ประสาทวิทยา (Neuroscience) คือ ศาสตร์ที่ศึกษาระบบประสาท โดยเฉพาะสมองและการทำงานของมัน ทั้งในระดับโครงสร้าง เคมีไฟฟ้าและกระบวนการทางจิต เช่น ความคิด อารมณ์ การรับรู้ ความจำและการตัดสินใจ ประสาทวิทยาช่วยให้เราเข้าใจว่าจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์มีรากฐานจากกระบวนการทางชีววิทยาอย่างไรและสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การฝึกฝน หรือแม้แต่การเจริญสติ (Bear, Connors, & Paradiso, 2016)

พุทธธรรมและประสาทวิทยาต่างเป็นองค์ความรู้ที่ดูเหมือนแยกจากกันโดยสิ้นเชิง แต่เมื่อนำมาประยุกต์เข้าด้วยกันกลับพบว่า ให้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและรอบด้านเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง พุทธธรรมเน้นการรู้จักตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบันและการเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์และอริยสัจสี่ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง การหลุดพ้นจากความทุกข์จึงต้องอาศัยการฝึกจิตให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หลงในอุปาทานหรืออารมณ์ที่ปรุงแต่ง (พระไพศาล วิสาโล, 2553)

ในขณะเดียวกัน ประสาทวิทยาได้แสดงให้เห็นว่า สมองของมนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง (Neuroplasticity) ซึ่งหมายความว่า การฝึกสติโดยสม่ำเสมอ เช่น การทำสมาธิหรือเจริญสติ เป็นต้น สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของสมองได้จริง ทำให้สมองมีสมดุลทางอารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Davidson & Begley, 2012; Tang, Hölzel, & Posner, 2015)

ทางประสาทวิทยาพบว่า การฝึกจิตตามแนวพุทธ เช่น การเจริญสติปัฏฐานหรือเมตตาภาวนา เป็นต้น มีผลต่อสมองบริเวณสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์ และยังสัมพันธ์กับการทำงานของอะมิกดาลา ซึ่งเกี่ยวกับความกลัวและความเครียด การฝึกจิตจึงสามารถลดปฏิกิริยาทางลบต่อสิ่งเร้าภายนอกและช่วยให้มนุษย์ดำรงอยู่กับปัจจุบันด้วยใจที่สงบและเปิดกว้าง (Hölzel et al., 2011)

เมื่อชีวิตมีความตื่นรู้ต่อสภาวะของตนเองและโลกภายนอกอย่างต่อเนื่อง มนุษย์ย่อมมีแนวโน้มที่จะมีความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุหรือสถานการณ์ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากภายในอย่างมั่นคง ในที่สุด เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนพัฒนาไปสู่ความเข้าใจในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จิตจะค่อยๆ คลายการยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงตามแรงกระตุ้นของอารมณ์หรือความคิดปรุงแต่ง เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการแห่งการหลุดพ้นในแบบที่พุทธธรรมชี้ไว้ นี่เองที่ทำให้เห็นได้ว่า ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันและความหลุดพ้นจากทุกข์ในระดับสูงสุด ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่เป็นเส้นทางเดียวกันที่เริ่มจากการฝึกจิตให้

มีสติ มีเมตตาและรู้เท่าทันตนเอง จนสามารถปล่อยวางได้อย่างแท้จริง ทั้งพุทธธรรมและประสาทวิทยาจึงสามารถร่วมกันให้แสงสว่างแก่การเข้าใจตนเองและนำไปสู่การมีชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การผสมผสานระหว่างพุทธธรรมและประสาทวิทยาเปิดเผยให้เห็นหนทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนผ่านการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง พุทธธรรมชี้ให้เห็นว่าความทุกข์เกิดจากการยึดติดและความไม่รู้เท่าทัน ในขณะที่ประสาทวิทยาพิสูจน์ว่าการฝึกสติและเจริญจิตสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองให้มีสมดุลทางอารมณ์ที่ดีขึ้น เมื่อเราฝึกจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด เราจะค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการปล่อยวางและมีความสุขที่ไม่ขึ้นกับสถานการณ์ภายนอก การบูรณาการองค์ความรู้ทั้งสองจึงนำเสนอแนวทางที่ทั้งมีรากฐานทางจิตวิญญาณและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีสมดุล และเกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ

จิต

จิต คือ ภาวะของการรับรู้ ความรู้สึกและการรู้ตัว ซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามแนวพุทธศาสนา จิตมิใช่สิ่งที่เที่ยงหรือคงที่ แต่เป็นกระแสของการรับรู้อารมณ์ (เวทนา) และการปรุงแต่ง (สังขาร) ที่เกิดขึ้นชั่วขณะแล้วดับไป เรียกได้ว่าเป็น “ธาตุรู้” ที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2543)

ในทางประสาทวิทยา จิตถูกพิจารณาว่าเป็นผลของกระบวนการทำงานที่ซับซ้อนของสมอง โดยเฉพาะกิจกรรมในระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์ สมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) มีบทบาทสำคัญในการจัดเก็บความทรงจำ (Purves et al., 2018) การศึกษาด้วย fMRI และ EEG แสดงให้เห็นว่า เมื่อจิตมีสภาวะต่าง ๆ เช่น สมาธิ ความโกรธ หรือความกลัว เป็นต้น สมองแต่ละส่วนจะแสดงกิจกรรมที่ต่างกันไป (Davidson & Lutz, 2008)

จิตสามารถมองว่าเป็นปรากฏการณ์ของสมองที่เกิดจากการประสานกันของระบบประสาท แต่ในอีกแง่หนึ่ง จิตยังสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เช่น การฝึกสมาธิหรือการเจริญสติ ซึ่งในทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองได้จริง เช่น เพิ่มความหนาของเยื่อหุ้มสมองบริเวณเปลือกสมองซิงกูเลตส่วนหน้า และ

เปลือกสมองส่วนเกาะซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองและความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ (Lazar et al., 2005) ดังนั้น แม้พุทธธรรมและประสาทวิทยาจะมีจุดตั้งต้นต่างกัน แต่ทั้งสองศาสตร์สามารถเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องจิตในมิติที่ลึกซึ้งและครอบคลุมมากขึ้นได้

สรุป จิตเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนซึ่งสามารถเข้าใจได้จากหลายมุมมอง ในแนวพุทธศาสนา จิต คือ กระแสของการรับรู้ที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำหน้าที่เป็น "ธาตุรู้" ที่รับรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้งหกประการ ในขณะที่ทางประสาทวิทยามองจิตเป็นผลจากกระบวนการทำงานของสมองหลายส่วนที่ประสานกัน เช่น สมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการคิด อะมิกดาลาที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ และฮิปโปแคมปัสที่จัดการความทรงจำ ที่น่าสนใจคือการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ว่า การฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองได้จริง ทำให้เห็นว่าแม้พุทธธรรมและประสาทวิทยาจะมีแนวทางต่างกัน แต่สามารถเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องจิตให้ครอบคลุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้

การพัฒนาจิต สู่การดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ มีความสุขและหลุดพ้นในที่สุด

การพัฒนาจิตใจเริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ หรือ การตื่นรู้รู้ตัวในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องและไม่ลำเอียง ซึ่งพุทธธรรมสอนให้เรารับรู้ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตโดยไม่ยึดติดหรือปฏิเสธ (Bodhi, 2000) การฝึกสตินี้ช่วยกระตุ้นสมองส่วนหน้าที่ควบคุมการตัดสินใจและการมีสติ เช่น เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าผาก (Prefrontal cortex) ทำให้สมองสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้น (Davidson & Begley, 2012) เมื่อสติแน่วแน่ จิตใจจะไม่ฟุ้งซ่านและสามารถรับมือกับสิ่งเร้าภายนอกได้อย่างสมดุล ส่งผลให้เกิดความสงบและความชัดเจนในจิตใจมากขึ้น

หลังจากมีสติที่มั่นคง เราจะเริ่มสามารถพิจารณาและเห็นความจริงของสรรพสิ่งตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่เที่ยง ความไม่สมบูรณ์และความไม่มีตัวตนถาวรในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นแก่นแท้ของพุทธธรรม (Walpola Rahula, 1974) การเห็นอย่างนี้เป็นการพัฒนาปัญญาเชิงลึกที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ เมื่อสมองได้รับการฝึกฝนผ่านสติและปัญญา จะเกิดการเชื่อมโยงและสร้างเครือข่ายที่ช่วยลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความทุกข์ (Tang, Hölzel, & Posner, 2015) ส่งผลให้จิตใจสงบและมั่นคง

การพัฒนาจิตใจไม่ได้หมายถึงเพียงการเข้าใจตนเองอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการขยายหัวใจสู่ผู้อื่นด้วยเมตตา กรุณา การฝึกเจริญเมตตาช่วยกระตุ้นระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความเห็นอกเห็นใจและความเชื่อมโยงทางสังคม เช่น ระบบประสาท

พาราซิมพาเทติกและสารสื่อประสาทอย่างออกซิโทซิน เป็นต้น ส่งเสริมความรู้สึกผูกพันและความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ดี (Cozolino, 2014; Klimecki, Leiberg, Lamm, & Singer, 2013) เมื่อเรามีจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา จิตใจจะอ่อนโยน ลดความโกรธและความเกลียดชัง พร้อมเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยความอดทนและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อการฝึกฝนสติ ปัญญาและเมตตา สะสมจนเกิดความสมดุล จิตจะเข้าสู่สภาวะของ “ความหลุดพ้น” ซึ่งหมายถึงการปล่อยวางจากพันธนาการทางจิตใจ เช่น ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน สิ่งของ หรืออารมณ์ต่าง ๆ ความหลุดพ้นนี้เป็นสภาวะที่จิตใจเป็นอิสระจากทุกข์อย่างแท้จริง เกิดจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของความไม่เที่ยงและความเป็นไปของชีวิต (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฺโน, 2564) ซึ่งในมุมมองของประสาทวิทยาการหลุดพ้นนี้อาจสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองที่ลดการตอบสนองต่อความเครียดและความกังวลอย่างถาวร โดยมีผู้เข้าร่วม 20 คนที่มีประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาอย่างกว้างขวางได้ถูกคัดเลือกจากชุมชนการฝึกสมาธิในท้องถิ่น ผู้เข้าร่วมเหล่านี้ไม่ใช่พระสงฆ์ แต่เป็นผู้ปฏิบัติสมาธิชาวตะวันตกทั่วไปที่ได้รวมการปฏิบัติเข้าไปในกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน ครอบครัว เพื่อนฝูงและความสนใจภายนอก ในบรรดาผู้เข้าร่วม สองคนเป็นครูสอนสมาธิแบบเต็มเวลา สามคนเป็นครูสอนโยคะหรือครูสอนสมาธิแบบไม่เต็มเวลาและที่เหลือประกอบอาชีพดั้งเดิมในสาขาต่าง ๆ เช่น การดูแลสุขภาพและกฎหมาย โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์การฝึกสมาธิ 9.1±7.4 ปี ในขณะที่ติดตามการปฏิบัติด้วยอาชีพการงานอื่นๆ และปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ 6.2±4.0 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องเคยเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาแบบเข้มข้นอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ซึ่งรวมถึงการสมาธิประมาณ 10 ชั่วโมงต่อวัน ผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุมสิบห้าคนที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสมาธิหรือโยคะก็ได้รับการคัดเลือกเช่นกัน (Lazar et al., 2005)

สรุปได้ว่า การพัฒนาจิตใจตามแนวทางพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองส่วนหน้าที่ควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจ เมื่อสติมั่นคงแล้วจึงพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ที่ช่วยลดการยึดติดและความทุกข์ ควบคู่ไปกับการเจริญเมตตากรุณาที่กระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติกและสารออกซิโทซิน ส่งเสริมความเชื่อมโยงทางสังคมและความสุขจากความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อสามองค์ประกอบนี้บูรณาการกันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากพันธนาการทางจิตใจ ซึ่งผลการวิจัยทางประสาทวิทยาสนับสนุนว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ความจำและการประมวลผลอารมณ์ ทำให้เกิดการปรับปรุงทั้งในระดับจิตใจและระบบประสาทอย่างยั่งยืน

ISSN: 3056-9834

บทสรุป

ใจที่อัศจรรย์ คือ สภาวะจิตใจที่ตื่นรู้และไม่ติดยึดกับความคิดหรืออารมณ์ แต่สามารถมองเห็นความจริงของชีวิตได้อย่างใสใส เป็นใจที่รู้ตัว รู้สึกและรู้การกระทำของตนเอง โดยไม่ใช่ใจที่สมบูรณ์แบบปราศจากทุกข์ แต่เป็นใจที่เห็นทุกข์โดยไม่จมอยู่ในนั้น ในยุคที่เต็มไปด้วยความเครียดและการเปรียบเทียบ ใจที่อัศจรรย์จึงเป็นเสมือนพื้นที่ปลอดภัยภายในที่ช่วยให้เรามีความสงบและความเข้าใจในชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนและสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนที่เหมาะสม

การศึกษาทางประสาทวิทยาสมัยใหม่ด้วยเทคโนโลยี fMRI และ EEG ได้พิสูจน์ว่าการปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธธรรม เช่น การฝึกสติและการทำสมาธิ เป็นต้น สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในส่วนของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองและการตัดสินใจ รวมถึง การลดการทำงานของอะมิกดาลา ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความกลัวและความเครียด การบูรณาการระหว่างพุทธธรรมและประสาทวิทยาจึงนำเสนอแนวทางที่มีรากฐานทั้งทางจิตวิญญาณและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาจิตใจเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ การพัฒนาปัญญาในการเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และการเจริญเมตตากรุณา เมื่อการฝึกฝนทั้งสามด้านนี้สะสมจนเกิดความสมดุล จิตใจจะเข้าสู่สภาวะของความหลุดพ้นที่เป็นอิสระจากทุกข์ ส่งผลให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความสงบสุขและความสุขที่แท้จริง การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ความสุขในชีวิตประจำวันและความหลุดพ้นในระดับสูงสุดเป็นเส้นทางเดียวกันที่สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ทำให้การนำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองกลายเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือสำหรับมนุษย์สมัยใหม่

รายการอ้างอิง

พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฺฒโน. (2564). การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8*(7), 78-89.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *จิตสงบ ใจเป็นสุข: มรรคาแห่งสติและความตื่นรู้.* กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา.

พุทธทาสภิกขุ. (2543*). จิตตภาวนา: การเจริญสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึงจิตที่หลุดพ้น.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

หยดพิรุฬ ไทยเกิด. (2564). *การตื่นรู้ก็เหมือนกับการปอกเปลือก - WE ONENESS.* สืบค้น 20 กรกฎาคม 2568, จาก https://weoneness.com/yodpiroon/

“_____”. (2552). *อานาปานสติ.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). *Neuroscience: Exploring the brain* (4th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Bodhi, B. (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya.* Boston: Wisdom Publications.

Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain* (2nd ed.). New York: W.W. Norton & Company.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them.* New York: Plume.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537–559.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex, 23*(7), 1552–1561.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuro Report, 16*(17), 1893-1897.

Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A.-S., & White, L. E. (2018). *Neuroscience* (6th ed.). Oxford University Press.

Simpson, R., Posa, S., Langer, L., Bruno, T., Simpson, S., Lawrence, M., & Bayley, M. (2023). A systematic review and meta-analysis exploring the efficacy of mindfulness-based interventions on quality of life in people with multiple sclerosis. *Journal of Neurology*, *270*, 726–745.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.

Walpola Rahula (1974). *What the Buddha Taught: Revised and Expanded Edition with Texts from Suttas and Dhammapada*. New York: Grove Press.

ISSN: 3056-9834

ภาวะผู้นำพระธรรมทูตในพระพุทธศาสนากับการเผยแผ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Buddhist Missionary Leadership and Propagation Based on Buddhist Psychology

Received: October 15, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 15, 2025

พระถวิล ใยปางแก้ว[1] และ **ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์**[2]
Phra Thawin Yaipangkaew[1] and **Thaweerat Rungsittiwat**[2]
(budhakaliko@gmail.com and thaweerathanaa@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอภาวะผู้นำพระธรรมทูตในพระพุทธศาสนาโดยบูรณาการแนวคิดทางพุทธจิตวิทยากับหลักสังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน (การให้และเสียสละ) ปิยวาจา (การสื่อสารที่เป็นประโยชน์และไพเราะ) อัตถจริยา (การดำเนินการเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น) และสมานัตตตา (การวางตนเสมอภาคและเป็นแบบอย่าง) บทความนี้วิเคราะห์ความสำคัญของภาวะผู้นำในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 โดยพระธรรมทูตจำเป็นต้องพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำที่ผสมผสานระหว่างหลักธรรมคำสอนกับองค์ความรู้ทางพุทธจิตวิทยา

บทความนำเสนอแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การฝึกสติและสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การทำสังคีติกรรมฐาน การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมและการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์การประยุกต์ใช้สังคหวัตถุ 4 ในการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย การปรับวิธีการเผยแผ่ให้สอดคล้องกับบริบทสังคมและการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ความท้าทายสำคัญประกอบด้วยการเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะพระธรรมทูต การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี และการสร้างนวัตกรรมรูปแบบใหม่ในการเผยแผ่ธรรมะ ขณะที่โอกาสสำคัญคือ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การสร้างเครือข่ายระดับนานาชาติ และการบูรณาการพุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม การพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตตาม

[1] นักวิชาการอิสระ, วัดสันติธรรม ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
Independent Academic, Wat Santitham, Chang Phueak Subdistrict, Mueang District, Chiang Mai Province
[2] นักวิชาการอิสระ, 223/120 หมู่ที่ 3 หมู่บ้านเดอะลากูน 3 ตำบล ท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 223/120 Moo. 3 Lagoon 3 Taikoa Subdistrict,, Samkhok District, Pathumthani Province

ISSN: 3056-9834

แนวทางดังกล่าวจะนำไปสู่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสันติสุขและพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง

คำสำคัญ : ภาวะผู้นำ, พระธรรมทูต, การเผยแผ่พระพุทธศาสนา, พุทธจิตวิทยา, สังคหวัตถุ 4

Abstract

This academic article examines Buddhist missionary leadership by integrating Buddhist psychology with the four principles of Saṅgahavatthu: Dāna (generosity and self-sacrifice), Piyavācā (beneficial and pleasant communication), Atthacariyā (conduct aimed at others' welfare), and Samānattatā (equitable conduct and exemplary behavior). The article analyzes the significance of leadership in propagating Buddhism amid the rapid transformations of 21st-century global society, emphasizing that Buddhist missionaries must cultivate leadership competencies that combine core Buddhist teachings with psychological insight grounded in Buddhist thought. Leadership development approaches rooted in Buddhist psychology are presented, including mindfulness and concentration training, the cultivation of Vipassanā meditation, Saṅgīti meditation practice, public service engagement, and reflective learning from experience. The article further examines the application of the four Saṅgahavatthu principles in fostering relationships with target groups, adapting propagation methods to social contexts, and establishing collaborative networks with diverse organizations.

The study identifies key challenges such as strengthening missionary preparedness, enhancing essential leadership skills, adapting to social and technological change, and creating innovative approaches to Dhamma dissemination. At the same time, it highlights significant opportunities, including the use of digital technology, the expansion of international networks, and the integration of Buddhist principles into broader social development. Developing Buddhist missionary leadership in accordance with these approaches will contribute to more effective propagation of Buddhism, fostering peace and promoting sustainable social development aligned with authentic Buddhist principles.

Keywords: Leadership, Buddhist Missionary, Buddhist Propagation, Buddhist Psychology, Four Saṅgahavatthu Principles

บทนำ

ในบริบทของสังคมโลกศตวรรษที่ 21 ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งในมิติทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ ที่ต้องการผู้นำที่มีคุณภาพและความสามารถในการปรับตัว พระธรรมทูตในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ ภาวะผู้นำของพระธรรมทูตไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของความรู้ในหลักธรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นเดินตามเส้นทางแห่งธรรม (พระธรรมปิฎก, 2556; Bodhi, 2011)

แนวคิดทางพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาภาวะผู้นำของพระธรรมทูต พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ กระบวนการทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนวิธีการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจให้บรรลุสภาวะที่เป็นกุศลและนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความสนใจในการศึกษาพุทธจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง โดย De Silva (2005) ได้ชี้ให้เห็นว่าพุทธจิตวิทยามีองค์ความรู้ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะผู้นำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ Wallace และ Shapiro (2006) ได้เสนอว่า การฝึกสติและสมาธิตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถเสริมสร้างความเป็นผู้นำที่มีสติ สัมปชัญญะและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นธรรมที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมวลมนุษย์ให้เข้ามาสู่ขอบเขตของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ทาน (การให้และเสียสละ) ปิยวาจา (การสื่อสารที่เป็นประโยชน์และไพเราะ) อัตถจริยา (การดำเนินการเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น) และสมานัตตตา (การวางตนเสมอภาคและเป็นแบบอย่าง) หลักธรรมเหล่านี้ เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสร้างความไว้วางใจและการดึงดูดจิตใจผู้คนให้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561; Harvey, 2013) การบูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 เข้ากับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาจึงเป็นกรอบแนวคิดที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตในยุคปัจจุบัน

งานวิจัยในประเทศไทยได้ให้ความสนใจกับประเด็นการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตมาอย่างต่อเนื่อง พระมหาสมาน ชาตวิริโย (2563) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศสหรัฐอเมริกาและพบว่าความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จ เรวัตร์ ผมหอม (2565) ได้วิเคราะห์สมรรถนะของพระธรรมทูตเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ในพื้นที่ชายแดน โดยเน้นความสำคัญของความเข้าใจบริบทท้องถิ่นและการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน ในขณะที่งานวิจัยระดับนานาชาติของ Numrich (2006) และ Seager (2012) ได้ศึกษารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในบริบทตะวันตก โดยพบว่า การใช้หลักสังคหวัตถุในการสร้างความสัมพันธ์และการประยุกต์ใช้หลักธรรมให้สอดคล้องกับความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้คนในแต่ละสังคมเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างในการศึกษาที่เชื่อมโยงระหว่างพุทธจิตวิทยา หลักสังคหวัตถุ 4 และการพัฒนาภาวะผู้นำอย่างเป็นระบบ

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตในพระพุทธศาสนาโดยบูรณาการแนวคิดทางพุทธจิตวิทยากับหลักสังคหวัตถุ 4 โดยวิเคราะห์ความสำคัญของภาวะผู้นำในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา แนวทางการพัฒนาทักษะภาวะผู้นำตามหลักพุทธจิตวิทยา การประยุกต์ใช้สังคหวัตถุ 4 ในบริบทร่วมสมัย ตลอดจนความท้าทายและโอกาสในการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตให้สอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบัน การศึกษานี้คาดว่า จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมพระธรรมทูต การวางแผนกลยุทธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการสร้างเสริมศักยภาพของพระธรรมทูตให้สามารถเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีคุณภาพในการนำพาสังคมไปสู่ความสงบสุขและการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักพุทธธรรม

แนวคิดทางพุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะผู้นำ

พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อทำความเข้าใจและพัฒนาจิตใจมนุษย์อย่างลึกซึ้ง แนวคิดทางพุทธจิตวิทยามีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาภาวะผู้นำของพระธรรมทูตให้สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นั่นคือการนำพาผู้คนให้พ้นทุกข์และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงด้วยปัญญาและเมตตาธรรม (Gethin, 1998; พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล, 2553) การพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวพุทธจิตวิทยาจำเป็นต้องอาศัยการประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับศักยภาพและสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

หลักการสำคัญประการแรก คือ การฝึกสติและสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบนิ่ง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รวมถึง มีสมาธิในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจ) การเดินจงกรม หรือการสวดมนต์ งานวิจัยของ Kabat-Zinn (2003) แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียด การตัดสินใจที่มีคุณภาพและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำที่มีประสิทธิภาพ ประการที่สอง คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างกำลังปัญญา รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง สามารถ

แยกแยะสิ่งที่เป็นกุศลและอกุศล ประโยชน์และโทษ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้นำทางปัญญา (Goldstein, 2013; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ประการที่สาม คือ การทำสังคีติกรรมฐาน ซึ่งเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ธรรมะ การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตและการทำงาน วิธีการนี้ช่วยให้พระธรรมทูตพัฒนาทักษะด้านความคิด การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ (พระครูวรธรรมชัยสุนทร, 2565) ประการที่สี่ คือ การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เช่น การจัดกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในชุมชน การช่วยเหลือผู้ยากไร้ และการร่วมพัฒนาสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้พระธรรมทูตเกิดจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสังคม มีจิตอาสาและมองเห็นการเชื่อมโยงระหว่างตนเองและส่วนรวม ประการที่ห้า คือ การศึกษาชีวประวัติและผลงานของผู้นำทางพระพุทธศาสนาที่ประสบความสำเร็จ เช่น พระพุทธเจ้า พระสาวก และพระมหาเถระที่เป็นต้นแบบ เพื่อเรียนรู้คุณลักษณะ วิธีคิดและการดำเนินชีวิตที่น่าสนใจ (Harvey, 2013) ประการที่หก คือ การฝึกปฏิบัติงานจริงภายใต้การดูแลของพระอุปัชฌาย์หรือพระวิปัสสนาจารย์ เช่น การออกบิณฑบาต การเทศนาสั่งสอนประชาชน การจัดกิจกรรมในวัด และการเยี่ยมเยียนชาวบ้าน เป็นต้น เพื่อสั่งสมประสบการณ์ตรง พัฒนาทักษะภาคปฏิบัติและเรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม และประการที่เจ็ด คือ การสะท้อนคิดจากประสบการณ์ในการทำงานเผยแผ่ศาสนาผ่านการบันทึกประจำวัน การสนทนากับเพื่อนร่วมงานและการขอคำปรึกษาจากพระอาจารย์ผู้ใหญ่ เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถปรับปรุงจุดอ่อน เสริมจุดแข็งและพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำอย่างต่อเนื่องตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2550)

กระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวพุทธจิตวิทยาดังกล่าว ต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการเสริมสร้างวินัย จริยธรรมและจรรยาบรรณของพระภิกษุที่ดี เพื่อให้การฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ ปัญญาของพระธรรมทูตเป็นไปอย่างบูรณาการและลงลึกถึงระดับจิตวิญญาณ

หลักสังคหวัตถุ 4 กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การยึดเหนี่ยวจิตใจมวลมนุษย์และการทำให้ผู้คนเกิดความศรัทธาและปรารถนาดีต่อกัน หลักธรรม 4 ประการนี้ คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยาและสมานัตตตา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งสำหรับพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561; Ñanamoli & Bodhi, 1995) หลักสังคหวัตถุ 4 นี้สะท้อนถึงความสมบูรณ์แบบในการสร้างสัมพันธภาพ การให้ การสื่อสารและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม

ISSN: 3056-9834

สังคหวัตถุประการแรก คือ ทาน หมายถึง การให้และการเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น พระธรรมทูตต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง เต็มใจให้ทั้งทานวัตถุ (สิ่งของ) ธรรมทาน (คำสอน) และอภัยทาน (การให้อภัย ความไม่เบียดเบียน) การให้ทานไม่ได้หมายถึงเฉพาะการให้ทรัพย์สินเท่านั้น แต่รวมถึงการเสียสละเวลา ความสะดวกและความพยายามเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วย (Goleman, 1998) การให้ทานทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ความไว้วางใจและความรู้สึกผูกพันระหว่างผู้ให้และผู้รับ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเผยแผ่ธรรมะ

สังคหวัตถุประการที่สอง คือ ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาที่ไพเราะ อ่อนหวานและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง พระธรรมทูตต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดี สามารถใช้คำพูดที่สุภาพ น่าฟังและสร้างสรรค์ โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่หยาบคาย ดูถูก หรือก่อให้เกิดความเสียหาย การพูดจาที่ดีไม่ได้หมายความว่าจะต้องพูดแต่สิ่งที่คนอื่นอยากฟังเสมอไป แต่หมายถึงการพูดความจริงด้วยวิธีการที่เหมาะสม ถูกเวลาและเป็นประโยชน์ (Covey, 2004) และ Goleman (1995) กล่าวว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ปิยวาจาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความเข้าใจ ความสามัคคีและการยอมรับในหลักธรรมคำสอน

สังคหวัตถุประการที่สาม คือ อัตถจริยา หมายถึง การปฏิบัติหรือดำเนินการเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น พระธรรมทูตต้องเป็นผู้ที่ลงมือทำจริง ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่พูดหรือสอนเท่านั้น การทำอัตถจริยาอาจเป็นการช่วยเหลือในเรื่องที่เป็นปัญหาของชีวิตประจำวัน การร่วมแก้ปัญหาสังคม การให้คำปรึกษาและกำลังใจ หรือการเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต การลงมือปฏิบัติเพื่อผู้อื่นทำให้เกิดความศรัทธาและความเชื่อมั่นในตัวพระธรรมทูต เพราะผู้คนจะเห็นว่าพระธรรมทูตไม่ได้แค่สอน แต่ลงมือทำด้วยตนเอง

สังคหวัตถุประการที่สี่ คือ สมานัตตตา หมายถึง การวางตนเสมอภาค เท่าเทียม ไม่เหยียดหยาม ไม่ดูถูกผู้อื่น พระธรรมทูตต้องเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้คนทุกระดับในสังคม ไม่ว่าจะเป็นคนรวย คนจน ผู้มีการศึกษาสูง หรือผู้ไม่มีการศึกษา การวางตนเสมอภาคทำให้ผู้คนรู้สึกสบายใจ ไม่กดดันและเปิดใจที่จะรับฟังคำสอน การเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียงและไม่เหนือผู้อื่น จะสร้างความเคารพนับถือและความปรารถนาที่จะเรียนรู้ตามอย่าง (พระธรรมปิฎก, 2557) ทั้ง 4 ประการนี้ ต้องใช้ร่วมกันอย่างสมดุลและเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ISSN: 3056-9834

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาและสังคหวัตถุ 4 ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

การใช้สังคหวัตถุ 4 ในการสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเป้าหมาย

การนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเป้าหมายเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมทูตต้องใช้ทาน คือ การให้ทั้งทานวัตถุและธรรมทาน เช่น การแจกหนังสือธรรมะ สื่อการสอน การให้ความรู้ และการช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหา การให้ทานทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อพระธรรมทูตและเปิดใจรับฟังคำสอน การใช้ปิยวาจา คือ การสื่อสารด้วยคำพูดที่อ่อนโยน สุภาพและเป็นประโยชน์ โดยเลือกใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย ระดับการศึกษาและบริบททางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย การใช้อัตถจริยา คือ การลงมือช่วยเหลือผู้คนอย่างจริงจัง เช่น การเข้าไปช่วยแก้ปัญหาชุมชน การให้คำปรึกษาชีวิตและการเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติธรรม และการใช้สมานัตตตา คือ การวางตนเสมอภาคกับทุกคน ไม่แบ่งแยกชนชั้น เข้าถึงง่าย รับฟังความคิดเห็นของทุกคน

การปรับวิธีการเผยแผ่ให้สอดคล้องกับบริบทสังคมด้วยสังคหวัตถุ 4

ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพในยุคสมัยปัจจุบัน พระธรรมทูตจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการและรูปแบบให้เข้ากับบริบททางสังคมโดยอาศัยหลักสังคหวัตถุ 4 (พระครูวินัยธรจักรี ศรีจารุเมธีญาณ, 2560) การใช้ทานในรูปแบบใหม่ เช่น การให้ทานผ่านสื่อดิจิทัล การสร้างคอนเทนต์ธรรมะที่เข้าถึงง่าย การจัดกิจกรรมจิตอาสาที่ตอบโจทย์ปัญหาสังคม การใช้ปิยวาจาผ่านช่องทางสื่อสารสมัยใหม่ เช่น การทำคลิปสอนธรรมะที่น่าสนใจ การเขียนบทความในโซเชียลมีเดีย การใช้ภาษาที่ทันสมัยแต่ไม่สูญเสียสาระสำคัญ การใช้อัตถจริยาในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การจัดโครงการพัฒนาชุมชนตามหลักพุทธธรรม การให้คำปรึกษาออนไลน์ การสร้างแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิ และการใช้สมานัตตตาโดยการสร้างพื้นที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วม การเปิดรับฟังความคิดเห็นและการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมที่หลากหลาย

การสร้างเครือข่ายและความร่วมมือด้วยสังคหวัตถุ 4

ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลและเข้มแข็ง พระธรรมทูตจำเป็นต้องสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 (พระมหายุทธพิชาญ ทองจันทร์, 2565; Queen, 2000) การใช้ทานในการสร้างเครือข่าย เช่น การแบ่งปันทรัพยากร ความรู้และประสบการณ์กับองค์กรต่าง ๆ การสนับสนุนโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การใช้ปิยวาจาในการประสานงาน เช่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การเจรจาด้วยความจริงใจ การให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง การใช้อัตถจริยาในการร่วมมือ เช่น การร่วมกันทำโครงการพัฒนาสังคม การสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน และการใช้สมานัตตตาในการทำงานร่วมกัน เช่น การวางตนเป็นหุ้นส่วนที่เท่าเทียม ไม่ใช้อำนาจเหนือกว่าและเปิดใจรับฟังข้อเสนอแนะจากทุกฝ่าย

ISSN: 3056-9834

ความท้าทายและโอกาสในการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูต

การเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะตามหลักสังคหวัตถุ 4

การพัฒนาภาวะผู้นำของพระธรรมทูตให้มีความเชี่ยวชาญในการใช้สังคหวัตถุ 4 อย่างครบถ้วนนั้น ต้องอาศัยการเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะอย่างเป็นระบบ (พระครูธรรมธรวรเดชา อคคเตโช, 2566) การฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตที่เน้นทักษะการให้ (ทาน) การสื่อสาร (ปิยวาจา) การช่วยเหลือผู้อื่น (อัตถจริยา) และการวางตนเสมอภาค (สมานัตตตา) การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเจริญเมตตา เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตากรุณาและความเข้าใจผู้อื่น การจัดกิจกรรมภาคสนามที่ให้พระธรรมทูตได้ลงมือปฏิบัติจริง เช่น การเข้าไปช่วยเหลือชุมชน การจัดกิจกรรมเผยแผ่ธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ และการฝึกทักษะการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้วยสังคหวัตถุ 4

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยี พระธรรมทูตต้องมีความยืดหยุ่นและปรับตัวโดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 (พูนลาภ แก้วแจ่มศรี, 2556) การปรับรูปแบบการให้ทานให้เข้ากับยุคสมัย เช่น การสร้างคอนเทนต์ธรรมะออนไลน์ การจัดกิจกรรมออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย การพัฒนาทักษะปิยวาจาในสื่อใหม่ เช่น การทำ podcast การสตรีมสด การใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและทันสมัย การปรับอัตถจริยาให้สอดคล้องกับปัญหาสมัยใหม่ ตัวอย่างเช่น การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต การแก้ปัญหายาเสพติด การดูแลสิ่งแวดล้อมและการรักษาสมานัตตตาในโลกที่หลากหลาย โดยเปิดใจรับฟังความแตกต่างทางวัฒนธรรม เพศสภาพและความเชื่อ

การสร้างนวัตกรรมในการเผยแผ่โดยใช้สังคหวัตถุ 4

การสร้างนวัตกรรมรูปแบบใหม่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยอาศัยหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นสิ่งสำคัญในยุคปัจจุบัน (พระมหาสำราญ ฐานุตฺตโม, 2566) การสร้างสรรค์รูปแบบการให้ทานที่ทันสมัย เช่น การสร้างแพลตฟอร์มแบ่งปันความรู้ธรรมะ การจัดกิจกรรมบุญออนไลน์ การพัฒนานวัตกรรมปิยวาจา เช่น การสร้างสื่อธรรมะที่น่าสนใจ การใช้การบอกเล่าเรื่องราวในการสอนธรรม การทำอินโฟกราฟฟิคธรรมะ การสร้างรูปแบบอัตถจริยาใหม่ เช่น โครงการพัฒนาชุมชนแบบบูรณาการ การให้คำปรึกษาออนไลน์ การสร้างแอพพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิและพัฒนาจิตและการนำสมานัตตตามาใช้ในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอย่างเท่าเทียม

ตารางแนวปฏิบัติของพระธรรมทูตยุคใหม่ตามหลักสังคหวัตถุ 4

มิติการพัฒนา	แนวปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ 4
ทาน (การให้)	- ให้ธรรมทานผ่านสื่อดิจิทัล - แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ - จัดกิจกรรมบุญและสาธารณประโยชน์ - ให้อภัยและความไม่เบียดเบียน
ปิยวาจา (วาจาไพเราะ)	- ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย - สื่อสารด้วยความจริงใจและอ่อนโยน - สร้างสื่อธรรมะที่น่าสนใจ - ให้กำลังใจและคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์
อัตถจริยา (ทำประโยชน์)	- ลงมือช่วยเหลือชุมชนจริง - เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรม - ร่วมแก้ปัญหาสังคม - พัฒนาโครงการเพื่อสังคม
สมานัตตตา (วางตนเสมอภาค)	- ไม่แบ่งแยกชนชั้นหรือฐานะ - เข้าถึงได้ง่ายสำหรับทุกคน - รับฟังความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม - ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมที่หลากหลาย
การบูรณาการ	- ผสมผสานทั้ง 4 องค์ประกอบ - ประยุกต์ใช้ตามบริบทและสถานการณ์ - สร้างสมดุลระหว่างการให้และการรับ - พัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
การใช้เทคโนโลยี	- สร้างคอนเทนต์ธรรมะออนไลน์ - ใช้โซเชียลมีเดียในการเผยแผ่ - พัฒนาแอปพลิเคชันธรรมะ - จัดกิจกรรมออนไลน์และออฟไลน์

บทสรุป

บทความวิชาการนี้ได้นำเสนอการบูรณาการระหว่างแนวคิดทางพุทธจิตวิทยากับหลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทาน (การให้และเสียสละ) ปิยวาจา (การสื่อสารที่เป็นประโยชน์และไพเราะ) อัตถจริยา (การดำเนินการเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น) และสมานัตตตา (การวางตนเสมอภาคและเป็นแบบอย่าง) เพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตให้มีประสิทธิภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21 การศึกษาได้

ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การฝึกสติและสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การทำสังคีติกรรมฐาน การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมและการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างคุณสมบัติของพระธรรมทูตให้สามารถใช้สังคหวัตถุ 4 ได้อย่างเชี่ยวชาญและเหมาะสม

การประยุกต์ใช้สังคหวัตถุ 4 ในบริบทของสังคมร่วมสมัย ต้องอาศัยความเข้าใจลึกซึ้งในหลักพุทธจิตวิทยาและความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลง พระธรรมทูตจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการให้ทานทั้งวัตถุและธรรม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ การลงมือช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงจัง และการวางตนเสมอภาคกับทุกคนในสังคม นอกจากนี้ ต้องสามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคม ความท้าทายที่สำคัญประกอบด้วยการเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะของพระธรรมทูตอย่างเป็นระบบ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วและการสร้างนวัตกรรมรูปแบบใหม่ในการเผยแผ่ธรรมะที่ทันสมัยและน่าสนใจ อย่างไรก็ตาม โอกาสที่สำคัญก็ปรากฏอยู่ในรูปแบบของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การสร้างเครือข่ายระดับนานาชาติและการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการพัฒนาสังคมในมิติต่าง ๆ

ความสำเร็จในการพัฒนาภาวะผู้นำพระธรรมทูตตามแนวทางที่นำเสนอในบทความนี้จะนำไปสู่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้คนในยุคปัจจุบันและสร้างสรรค์สังคมที่มีความสงบสุข ความเป็นธรรมและการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง การพัฒนานี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ตั้งแต่พระธรรมทูตเอง พระเถระผู้ใหญ่ในคณะสงฆ์ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไป ในการร่วมกันสร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตให้สามารถเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีคุณภาพ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นเครื่องมือในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสาร การช่วยเหลือและการวางตนที่เหมาะสม เพื่อนำพาสังคมไทยและสังคมโลกไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขที่ยั่งยืนตามพุทธประสงค์

รายการอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 11 (วิสุทธิมรรค ภาค 1)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พูนลาภ, แก้วแจ่มศรี. (2556). *การจัดการเชิงพุทธ: การสำรวจปรัชญาและแนวคิดสำหรับการจัดการสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล (กุลเพชร์). (2553). *การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวรธรรมชัยสุนทร. (2565). การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา. *วารสารวิชาการสังคมศาสตร์วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด*, *1*(2), 45–62.

พระครูวินัยธรจักรี ศรีจารุเมธีญาณ. (2560). *บทบาทพระสงฆ์ไทยในสังคมยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ : คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *การพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

“_____”. (2556). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2557). *พุทธธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระมหาสมาน ชาตวิริโย (ศศิสุวรรณพงศ์). (2563). การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศสหรัฐอเมริกา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, *5*(7), 201–218.

พระมหาสำราญ ฐานุตฺตโม. (2566). การพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธในศตวรรษที่ 21. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ*, *6*(6), 88–104.

พระมหายุทธพิชาญ ทองจันทร์. (2565). บทบาทของพระสังฆาธิการในการบริหารกิจการคณะสงฆ์. *วารสารพุทธมัคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, *7*(1), 311–323.

เรวัตร์ ผมหอม. (2565). *สมรรถนะของพระธรรมทูตเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 19–39.

Covey, S. M. R. (2004). *The speed of trust: The one thing that changes everything*. New York, NY: Free Press.

De Silva, P. (2005). *An introduction to Buddhist psychology* (4th ed.). New York, NY: Palgrave Macmillan.

Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Goldstein, J. (2013). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Boulder, CO: Sounds True.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.

Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Ñanamoli, B., & Bodhi, B. (Trans.). (1995). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.

Numrich, P. D. (2006). *North American Buddhists in social context*. Leiden, The Netherlands: Brill.

Queen, C. S. (Ed.). (2000). *Engaged Buddhism in the West*. Boston, MA: Wisdom Publications.

Seager, R. H. (2012). *Buddhism in America* (2nd ed.). New York, NY: Columbia University Press.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690–701.

แนวทางการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจ

A Guide to Practicing Positive Self-talk to Promote Happiness and Inspiration

Received: March 06, 2024
Revised: July 25, 2024
Accepted: August 18, 2024

ปทิตตา วิเศษบุปผากุล[1]
Patidta Wisetbuphakul[1]
(wisetbupha@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจ การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสำรวจตนเอง 2) การเปลี่ยนการพูดกับตนเอง 3) การกำหนดคำพูดบวกเชิงบวก 4) การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ และ 5) ขั้นสรุปผล ประโยชน์ของการพูดกับตัวเองเชิงบวกสามารถปรับใช้ในการแก้ปัญหา จัดการปัญหาได้ดีที่สุด เท่าที่สามารถทำได้ มากกว่าจะเป็นการทำทุกอย่างให้สมบูรณ์และไม่มีความกังวล เป้าหมายของการพูดกับตัวเองเชิงบวกจะมีความเป็นจริงมากกว่าการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง เป้าหมายของการพูดกับตัวเองเชิงบวกเป็นการเพิ่มการสนับสนุนตัวตนและลดการกดขี่ตัวตน เพื่อให้บุคคลบรรลุในสิ่งที่ตนมุ่งมั่นได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีได้ ดังนั้น การพูดกับตนเองทางบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจได้ ด้วยวิธีการที่เน้นย้ำกับจิตใต้สำนึกของตนเอง เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล สร้างความสุขและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

คำสำคัญ : การพูดกับตัวเองเชิงบวก, ความสุข, แรงบันดาลใจ

[1] บริษัท บ้านสายสวรรค์ จำกัด, จังหวัดนครราชสีมา, ประเทศไทย
Baan Sai Sawan Company Limited, Nakhon Ratchasima Province, Thailand

ISSN: 3056-9834

Abstract

This article aims to present a framework for positive self-talk training to promote happiness and inspiration. The five-step positive self-talk training process includes: 1) self-exploration, 2) transforming self-talk, 3) formulating positive affirmations, 4) applying positive statements, and 5) result summarization. The benefits of positive self-talk can be applied to problem-solving and optimal management of issues to the best of one's ability, rather than achieving perfection without any concerns. The objectives of positive self-talk are more realistic than those focused on learning change. The goals of positive self-talk involve enhancing self-support and reducing self-oppression, enabling individuals to achieve their aspirations. This leads to positive shifts in emotions and attitudes. Therefore, positive self-talk serves as one approach to fostering experiences that generate satisfaction for individuals, through methods that emphasize the subconscious mind. It helps reduce stress and anxiety while cultivating happiness and inspiration for a high-quality life moving forward.

Keywords: Positive Self-talk, Happiness, Inspiration

บทนำ

กรมสุขภาพจิตได้เร่งพัฒนาสุขภาพจิตประชาชนเพื่อให้มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข ตั้งเป้าจะขยับอันดับความสุขของคนไทยเป็นอันดับ 26 ใน พ.ศ. 2579 ซึ่งหากคนไทยมีความสุขสูงขึ้น จะมีผลต่อสุขภาพกาย ประชาชนจะมีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น อัตราการป่วยจากโรคเรื้อรังอาจลดลง ประสิทธิภาพการทำงานจะสูงขึ้น สังคมจะเป็นสังคมที่น่าอยู่ ประชาชนยิ้มแย้มเป็นมิตรกัน โดยบูรณาการงานสุขภาพจิตทุกกลุ่มวัยเข้าสู่ระบบสุขภาพอำเภอ และเครือข่ายในพื้นที่กทม.ควบคู่กับงานทางกาย เน้นหนักที่การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความสุข โรคซึมเศร้า ความเครียด การฆ่าตัวตายและเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2561)

จากการสะท้อนภาพรวมปัญหาเหล่านี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมเพื่อความสุขและแรงบันดาลใจของคนไทย ด้วยวิธีใกล้ตัว คือ การฝึกพูดเชิงบวกกับตัวเอง Ethan Kross (2017) นักจิตวิทยา ได้แบ่งการพูดกับตัวเองไว้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) การคุยกับตัวเองในสิ่งที่กำลังทำหรือรู้สึกอยู่ คล้ายพึมพำหรือบ่นอะไร (instructional self-talk) และ

2) การบอกอะไรบางอย่างกับตัวเอง เพื่อเป็นแรงผลักดันให้กับตัวเราเองในรูปแบบนี้จะให้อารมณ์ไปในทางบวก (motivational self-talk) ดังนั้น การพูดแบบออกเสียงเป็นประโยชน์กับตัวเอง ช่วยลดความเครียดและมีสมาธิกับงาน ในงานวิจัยที่ Kross และคณะได้ทำยังค้นพบอีกด้วยว่า การพูดกับตัวเองโดยแทนตัวเองเป็นบุคคลที่สองหรือสาม เช่น เรียกตัวเองด้วยชื่อเฉพาะ เป็นต้น สามารถช่วยลดภาวะความกระวนกระวายในจิตใจ ในระหว่างที่กำลังทำภารกิจอะไรบางอย่าง (Ethan Kross, 2017) การพูดเชิงบวกมีความสำคัญ กับการคิดเชิงบวก เพราะคนที่ประสบความสำเร็จ มักเป็นคนที่คิดบวกมากกว่าเป็นคนที่คิดลบและคนที่ประสบความสำเร็จมักพูดเชิงบวกหรือพูดในแง่ดีมากกว่าการพูดลบหรือพูดในแง่ร้าย (สุทธิชัย ปัญญโรจน์, 2556)

การพูดกับตัวเอง (Self-Talk)

หลายคนตระหนักถึงเสียงภายในที่คอยพูดคนเดียวในชีวิตตลอดทั้งวัน เสียงภายในหรือการพูดคุยด้วยตนเอง ผสมผสานความคิดที่มีสติ ความเชื่อและอคติโดยไม่รู้ตัว เปิดโอกาสให้สมองตีความและประมวลผลประสบการณ์ในแต่ละวัน การพูดคุยกับตัวเองอาจเป็นเรื่องร่าเริงและให้กำลังใจ หรือเชิงลบและเอาชนะตนเองได้ การพูดคุยกับตัวเองอาจเป็นประโยชน์ได้เมื่อเป็นการบรรเทาความกลัวเชิงบวกและเสริมสร้างความมั่นใจ น่าเสียดายที่ธรรมชาติของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพูดถึงตัวเองในแง่ลบ รวมถึงการกล่าวอ้างอย่างกว้าง ๆ เช่น “ฉันทำอะไรไม่ถูกเลย” หรือ “ฉันล้มเหลวโดยสิ้นเชิง”

เหตุใดการพูดคุยด้วยตนเองจึงมีความสำคัญ บางคนเชื่อว่า พวกเขาสามารถยกความดีต่อความสำเร็จของตนได้จากการมีเสียงที่เข้มแข็งจากภายใน ในบางกรณี แม้แต่เสียงภายในที่วิพากษ์วิจารณ์ก็สามารถผลักดันบุคคลให้บรรลุเป้าหมายได้โดยสร้างความตระหนักรู้ถึงอุปสรรคภายในและภายนอกที่นำไปสู่ความสำเร็จ แต่เมื่อเวลาผ่านไป การพูดกับตัวเองแบบนั้นอาจส่งผลต่อความมั่นใจ สร้างความอับอายและจำกัดการเติบโตส่วนบุคคล หลายคนใช้การพูดกับตัวเอง ทั้งเป็นการภายใน หรือออกเสียงเพื่อกระตุ้นตัวเอง ผลการวิจัยพบว่า สิ่งนี้อาจเป็นประโยชน์ได้หากทำอย่างถูกต้อง เมื่อพูดกับตัวเองก่อนเริ่มงานมีประสิทธิภาพน้อยกว่าผู้ที่พูดกับตัวเองในลักษณะเป็นบุคคลที่ 3 การสร้างระยะห่างทางจิตใจในการพูดคุยกับตนเองสามารถช่วยให้เราสงบสติอารมณ์และเผชิญกับช่วงเวลาที่ท้าทายได้ เราประสบความสำเร็จได้เมื่อค้นหาวิธีแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การแก้ไขการพูดกับตัวเองเมื่อมีความคิดไม่สร้างสรรค์ จะทำให้มีสมาธิสามารถมุ่งความสนใจไปที่การให้กำลังใจตนเองได้ (Phychology Today, 2023)

“การทำแบบนั้นไม่ใช่เรื่องไร้เหตุผล” Gary Lupyan รองศาสตราจารย์ ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน กล่าว ผู้ศึกษาว่าการได้ยินตัวเองพูดสามารถส่งผลต่อความทรงจำของเราได้อย่างไร “คุณไม่รู้ทุกสิ่งที่คุณจะพูด คุณยังสามารถทำให้ตัวเองประหลาดใจได้” งานของเขาซึ่งเป็นหนึ่งในการศึกษาที่ได้รับการอ้างถึงมากที่สุดในสาขานี้ คือให้ผู้คนมองวัตถุบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ บางคนต้องพูดชื่อรายการออกมาดัง ๆ ในขณะที่บางคนได้รับคำสั่งให้เงียบและเก็บคำนั้นไว้ในหัว ผลลัพธ์? คนที่พูดออกมาดัง ๆ สามารถค้นหาวัตถุบนหน้าจอได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และ “ความรู้สึกดีขึ้นด้วยการพูดคุยกับตนเอง” Anne Wilson Schaef อดีตนักจิตวิทยา ปัจจุบันเป็นนักเขียนและวิทยากร มักจะสนับสนุนให้ลูกค้าของเธอพูดคุยกับตัวเอง ไม่เพียงแต่ปรับความทรงจำของลูกค้าของเธอเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนความรู้สึกของลูกค้าหลายคนอีกด้วย เช่น หากผู้ป่วยโกรธ เธอจะบอกให้พวกเขาพูดออกมาดัง ๆ ว่าพวกเขาไม่พอใจเรื่องอะไร ความโกรธก็จะหายไป

การพูดคุยกับตัวเองอาจดูแปลก เพราะเรามักจะเชื่อมโยงการพูดออกมาดัง ๆ กับใครก็ไม่รู้เป็นพิเศษ ว่าเป็นสัญญาณของความเจ็บป่วยทางจิต แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยจำนวนมากขึ้น ที่ระบุว่าการพูดคุยกับตัวเองสามารถช่วยให้จำ ความทรงจำ ความมั่นใจ มีสมาธิและอื่น ๆ ได้ดีขึ้น (Bryan Borzykowski, 2017) นอกจากนั้น ยังมีการพูดกับตนเองในงานวิจัยของ David Tod และคณะ (2023) ได้ทำการวิจัยการค้นพบนี้ถูกอภิปรายในบริบทของความก้าวหน้าทางทฤษฎีล่าสุดเกี่ยวกับประโยชน์ของการพูดกับตนเองและได้ผลลัพธ์บ่งชี้ถึงผลประโยชน์ของการพูดกับตนเองเชิงบวก การสอนและสร้างแรงบันดาลใจต่อการปฏิบัติงาน ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต เช่น การใช้การออกแบบที่ช่วยให้สามารถทดสอบสมมติฐานการทำสมาธิ (David Tod และคณะ, 2023)

สรุปได้ว่า การพูดกับตัวเอง (Self-Talk) คือ การสื่อสารกับตนเอง ทำให้วิธีคิดทำงานอย่างมีตรรกะ เหตุผลมากขึ้น นำไปสู่การตัดสินใจในการทำงานและชีวิตที่ดีขึ้น การพูดกับตนเองทำให้รู้จุดยืนสถานการณ์ของตัวเอง ณ ปัจจุบันขณะนั้นและยังเป็นยาคลายเครียดชั้นดีเพราะช่วยบำบัดเยียวยาตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงจุด ลดภาวะโรคซึมเศร้า มีสมาธิโฟกัสสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สามารถตั้งรับกับสถานการณ์ไม่คาดฝันได้เป็นอย่างดี ทำให้ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาดีขึ้น สลายทุกข์ ค้นพบความสุขของตนเองและได้แรงบันดาลใจจนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตในเป้าหมายตามได้

การพูดกับตนเองเชิงบวก (Positive Self-Talk)

การพูดกับตัวเองเชิงบวกเป็นบทสนทนาภายในที่ทำให้คนเรารู้สึกดีกับตนเอง คนๆหนึ่งสามารถใช้การพูดเชิงบวกกับตัวเองเพื่อคิดในแง่ดีและรู้สึกมีแรงบันดาลใจ การระบุคำพูดเชิงลบกับตนเองเป็นก้าวแรกสู่การคิดเชิงบวกมากขึ้น การสื่อสารระหว่างบุคคล

กับตนเอง เรียกว่า การพูดกับตนเอง หรือการสนทนาภายในเป็นกระบวนการรับรู้ตามธรรมชาติ ผู้คนอาจมีส่วนร่วมในการพูดกับตนเองมากขึ้น เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย คนใช้การพูดกับตัวเองอย่างเงียบ ๆ หรือพูดกับตัวเองดัง ๆ การพูดกับตนเองอาจเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกทำให้คน ๆ หนึ่งรู้สึกดีกับตัวเอง มันสามารถให้กำลังใจและกระตุ้นให้บุคคลก้าวต่อไป “มองด้านสว่าง" และมองสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นมุมมอง ตัวอย่างของการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก ได้แก่ “ฉันมีความสุขกับตัวเองจริง ๆ” “ฉันสบายดี” หรือ “นั่นไม่ดีนัก แต่มันอาจจะแย่กว่านั้นก็ได้” การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ประสิทธิภาพการทำงานและความสัมพันธ์

วิธีทำให้การพูดกับตนเองเป็นบวกมากขึ้นและลบน้อยลง การสังเกตการพูดกับตัวเองเชิงลบและพลิกสถานการณ์ก่อนที่จะเกิดขึ้นสามารถช่วยให้ผู้คนคิดเชิงบวกมากขึ้นและเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขาได้ ขั้นตอนแรกในการทำให้การพูดกับตัวเองในแง่บวกมากขึ้น คือ การระบุความคิดเชิงลบ บุคคลสามารถสังเกตเห็นว่าพวกเขาพูดคุยกับตัวเองอย่างไรเมื่อเผชิญกับความท้าทาย การเขียนตัวอย่างการพูดกับตัวเองเชิงลบอาจช่วยได้ จากนั้นบุคคลสามารถคิดถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์มากขึ้นที่พวกเขาสามารถพูดกับตัวเองในสถานการณ์ที่ท้าทายได้

ตารางของวิธีเปลี่ยนการพูดคุยเชิงลบกับตนเองให้เป็นบวก

การพูดกับตนเองเชิงลบ (Negative self-talk)	การพูดกับตนเองเชิงบวก (Positive self-talk)
นั่นเป็นเรื่องยากเกินไป	มันฟังดูท้าทาย
ฉันไม่สามารถทำมันได้	ฉันจะทำให้มันดีที่สุด
ฉันมักจะทำเรื่องยุ่งอยู่เสมอ	ถ้าฉันผิดพลาด ฉันจะเรียนรู้จากมัน
ฉันเป็นแบบนี้มาตลอด	ฉันเปิดรับการเปลี่ยนแปลง
ฉันจะล้มเหลว	ฉันต้องการความสำเร็จ
ชีวิตของฉันแย่มาก	ฉันโชคดี แม้ชีวิตฉันอาจแย่ลง
ไม่มีใครชอบฉัน	ฉันชอบตัวเอง
ฉันไม่รู้อะไรเลย	ฉันต้องการที่จะเรียนรู้

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ หากการพูดเชิงลบกับตัวเองส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล พวกเขาควรพูดคุยกับแพทย์ การพูดคุยกับตนเองในเชิงลบและการคิดซ้ำ ๆ อาจเป็นสัญญาณของภาวะที่ซ่อนอยู่ เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หรือ OCD เป็นต้น แพทย์อาจแนะนำบุคคลเกี่ยวกับกลุ่มสนับสนุนหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่สามารถช่วยพูดคุยด้วยตนเองได้ สำหรับคนที่มีรูปแบบความคิดเชิงลบหรือพูดกับตัวเองเป็นครั้งคราว การ

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอาจช่วยได้ ตัวอย่างเช่น การวิจัย ระบุว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติหรือการทำสมาธิอาจช่วยให้บุคคลรู้สึกคิดบวกและผ่อนคลายมากขึ้น (Louisa Richards, 2022)

การพูดเชิงบวกมีประโยชน์กับชีวิตได้ในหลายมิติ เช่น การพูดสร้างแรงบันดาลใจด้านการเงิน ด้านความรัก ด้านการงานและด้านสุขภาพ เป็นต้น ทำให้จิตใจของผู้พูดและผู้รับฟังมีความเบิกบาน มีความหวัง ส่งเสริมให้เกิดความสุขและเมื่อมีกำลังใจ แรงบันดาลใจทำให้มีพลังสร้างสรรค์ออกไปขับเคลื่อนชีวิตจนบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนหวัง เพราะทิศทางในการคิดเปลี่ยนไป ทำให้การพูดเปลี่ยนไปและทำให้การกระทำหรือพฤติกรรมคล้อยตาม การพูดกับตัวเองเชิงบวกซ้ำ ๆ เหล่านั้น ทำให้สร้างนิสัยใหม่ที่พึงประสงค์ทำให้กลายเป็นที่รักของผู้คน เพราะพลังคำพูดทำให้เกิดความมนุษยสัมพันธ์ในเชิงบวก (ปทิตตา วิเศษบุปผากุล, 2561)

ปัญหาของการพูดกับตัวเองในแง่ลบ คือ โดยทั่วไปแล้วมันไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริง ดังนั้นจึงสามารถโน้มน้าวผู้คนได้อย่างผิด ๆ ว่าพวกเขาไม่เพียงแต่ไม่ดีพอเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถดีขึ้นได้อีกเลย ทำให้พวกเขาเป็นหยุดชะงักจนไปสู่การหมกมุ่นอยู่กับตัวเองและการไม่ทำอะไรเลย ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล มักพบกับการพูดจาที่ทำลายล้างและผิดปกติ บทสนทนาที่พวกเขาได้ยิน อาจไม่หยุดหย่อนและวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป พวกเขาสามารถหมกมุ่นอยู่กับการครุ่นคิดอันเจ็บปวดและโจมตีตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง ในกรณีที่รุนแรง บทสนทนาภายในประเภทนี้ สามารถลดลงได้ด้วยการรักษาอย่างมืออาชีพ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive behavioral therapy) และนี่คืออันตรายจากการพูดเชิงลบกับตนเอง เป็นต้น (Phychology Today, 2023)

สรุปได้ว่า การพูดกับตนเองเชิงบวก การพูดกับตนเอง คือ บทสนทนาภายในที่บุคคลมีกับตัวเองและเป็นกระบวนการรับรู้ตามธรรมชาติ การพูดคุยกับตัวเองเชิงบวกสามารถช่วยให้คนรู้สึกมีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจและมองโลกในแง่ดี สามารถใช้เป็นกลยุทธ์ในการรับมือ เมื่อเผชิญกับความท้าทาย สามารถใช้การยืนยันเชิงบวก และการพูดกับตนเองเพื่อเอาชนะการคิดเชิงลบและปรับปรุงความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม หากบุคคลมีความคิดเชิงลบ หรือพูดคุยกับตนเองซ้ำ ๆ พวกเขาควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจมีภาวะสุขภาพจิตที่ซ่อนอยู่

ขั้นตอนวิธีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจตนเอง การใช้สรรพนาม “ฉัน” พูดกับตนเองและค้นหาการพูดกับตนเองในทางลบ กิจกรรมการฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกการสำรวจตนเอง

กิจกรรมที่ 1 ตัวฉัน ได้สะท้อนตัวตนทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต โดยใช้สรรพนาม “ฉัน” แทนตนเองในการนำเสนอ ทำให้สามารถเข้าใจที่มาที่เป็นต้นกำเนิด ของคำพูดต่อตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบได้มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 การพิจารณาคำพูดเกี่ยวกับตนเองในกิจกรรมที่ 1 ว่าเป็นคำพูดในเชิงบวกหรือเชิงลบและการให้วิเคราะห์คำพูดเชิงลบว่า ส่งผลเช่นไรต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของ ทำให้ได้เข้าใจถึงผลกระทบจากคำพูดที่มีต่อตนเองว่า เพียงคำพูดที่บางครั้งไม่ได้ตั้งใจพูดกับตนเอง แต่ส่งผลมากมายต่อชีวิตและทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะเปลี่ยนคำพูดเชิงลบนั้นเป็นคำพูดเชิงบวก สอดคล้องกับแนวคิดการพูดกับตนเองของ ในขั้นตอนการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการนำมาซึ่งการรู้ตัวที่จะใช้วิธีการพูดกับตนเองในขณะนั้นและรับรู้ว่าเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นจะเกิดความเสียหายมากกว่าเกิดประโยชน์และแนวคิดการพัฒนาและยอมรับตนเองในขั้นสำรวจตนเอง ซึ่งการประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพินิจพิเคราะห์ ถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ไม่ชอบและมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การเปลี่ยนการพูดกับตนเอง พลังแห่งคำพูด การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง การพูดกับตนเองในเชิงบวก ได้แก่

1) การกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก
2) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล
3) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก
4) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

การเปลี่ยนคำพูดกับตนเองในเชิงลบให้เป็นคำพูดเชิงบวกในขั้นที่ 2 พิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนคำพูดกับตนเอง ได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากเพียงแค่เปลี่ยนคำพูดที่พูดกับตนเองและเมื่อได้รับฟังผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงคำพูดจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก ทำให้ได้เข้าใจความสำคัญของคำพูดที่พูดกับตนเองมากยิ่งขึ้น และเปิดใจพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงคำพูดที่พูดกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการพูดกับตนเอง ในขั้นตอนการตัดสินใจเลือก (Choice) ซึ่งการแสดงให้เห็นถึงการคิดตัดสินใจที่มีผลต่อการพูดกับตนเองและนำไปสู่วิธีการเลือกคำพูดที่จะพูดกับตนเองด้วย

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดคำพูดบวกเชิงบวก การทบทวนคำพูด

1) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล
2) การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้
3) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก

ISSN: 3056-9834

4) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และ

5) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง ทำความเข้าใจในการกำหนดคำพูดเชิงบวกของตนเอง การนำเสนอสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน ให้ผู้ฝึกวิเคราะห์ถึงคำพูดเชิงลบที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและได้พิจารณาถึงคำพูดเชิงบวกที่จะนำมาแทนที่ จากนั้น ให้ผู้ฝึกประกาศคำพูดเชิงบวกของตนเองต่อเพื่อน ๆ ในกลุ่ม สิ่งที่สังเกตขั้นตอนนี้คือความมุ่งมั่นและพลังในการประกาศคำพูดของตนเองเชิงบวก มีความตั้งใจ มีความหวังในคำพูดนั้น

การทบทวนคำพูด การนำคำพูดกับตนเองเชิงบวกที่ได้ในกิจกรรม ทดลองใช้ระยะตามกำหนด 1 สัปดาห์ ทำให้เกิดความรู้สึกดี คำพูดในเชิงบวกที่ได้กำหนดนั้น ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นและช่วยปรับ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ไปในทางที่ดีขึ้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้และแปลความหมายของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดเดิมซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบ จนเกิดเป็นโครงสร้างทางความคิดที่ผิดพลาดแสดงว่าปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าวยังไม่ถูกปรับเปลี่ยนให้เกิดความคิดที่เหมาะสม เป็นข้อจำกัดให้ยังยึดติดอยู่กับอดีต เมื่อศึกษาหาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเชิงลบที่ยังเกิดขึ้น แล้วปรับคำพูดเชิงบวกใหม่ ซึ่งหลังจากกิจกรรมนี้ ทำให้โอกาสปรับคำพูดก่อนการไปฝึกพูดจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้คำพูดเชิงบวกที่สอดคล้องกับปัญหาและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปในเชิงบวกได้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ การฝึกพูดกับตัวเอง เชิงบวกในชีวิตประจำวัน คือ การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ แนวคิด คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และ 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การนำคำพูดที่ได้ไปฝึกปฏิบัติ จำนวน 21 วัน โดยในแต่ละวันให้ฝึกสติกำหนดลมหายใจ และพูดกับตนเองเชิงบวกพร้อมด้วยการจดบันทึกคำพูดนั้น เป็นจำนวน 10 ครั้ง ในสมุดบันทึกการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก เพราะการจดบันทึกเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทางร่างกายที่มากขึ้นและเพิ่มการจดจำคำพูดได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน และเมื่อจบในแต่ละวัน จะเขียนถึงความรู้สึกต่อตนเอง เพื่อเป็นการสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อผู้ฝึกพูดกับตัวเองในเชิงบวก มีการฝึกอย่างต่อเนื่องและสรุปการฝึกในแต่ละสัปดาห์ จะทำให้มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นไปในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ลดความเครียด มองโลกและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ในการฝึกพูดกับตนเองอย่างต่อเนื่อง 21 วัน สามารถเริ่มเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของแพทย์ศัลยกรรม Maxwell Maltz (Maltz, 1969) ที่สังเกตผู้ป่วยที่ได้รับการศัลยกรรม จะมี

การยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกับตนเองและมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ใน 21 วัน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ป่วยด้วย และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรม “กินผัก สร้างสุข ปีที่ 2” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่รณรงค์การกินผักผลไม้ 400 กรัมต่อวัน ติดต่อกัน 21 วัน มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 143 คน พบว่า ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการคิดว่าตนเอง สุขภาพดีขึ้น หลังจากรับประทานผักและผลไม้ติดต่อกัน 21 วัน โดยมีการขับถ่ายดีขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น (Suwetwatin, 2018, online)

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสรุปผล ในวันที่ฉันเปลี่ยนไป การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ แนวคิดนี้นำไปปฏิบัติ คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ให้วาดรูป หรือใช้สัญลักษณ์บรรยายการบริหารจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป้าหมายและการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกได้มีโอกาสทบทวนตนเองและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อพิจารณาจากภาพสัญลักษณ์ เช่น ใช้คำพูดเชิงบวกที่พูดกับตนเองว่า “ฉันกล้าแสดงออก ฉันมั่นใจ” จูงใจให้กล่าวกับตนเองว่า “ฉันคนใหม่คือคนที่ ..... (ใส่พฤติกรรมที่อยากเป็น)” เป็นการประกาศสิ่งที่ต้องการ โดยต้องเป็นคำพูดที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกแรงกล้าและทรงพลัง จะต้องเชื่อมั่นและมีความแน่วแน่ว่าจะต้องทำสิ่ง ๆ นั้นได้ จะต้องรู้สึกว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น การสร้างความรู้สึกที่ทรงพลัง จะส่งผลความรู้สึกต่อภาพลักษณ์ของตนเอง จิตใจ และต่อร่างกาย ทำให้เกิดแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา (Nelson-Jones, 2004, Fishel, 2003, Cypert,1994)

เมื่อพิจารณาแต่ละขั้นตอนประสิทธิภาพของการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก จึงกล่าวได้ว่า จากขั้นตอนวิธีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในขั้นตอนสุดท้าย คือ การสรุปผล ทำให้ได้ถ่ายทอดความรู้สึก ชื่นชมตนเอง ภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้น มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ พัฒนาหรือแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขและสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้เพิ่มสูงขึ้น นอกจากนั้น ประโยชน์ของการการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ยังสามารถส่งเสริมด้านจิตใจและคุณลักษณะมิติอื่นได้ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (พุทธชาด วูโอริ, 2563)

แนวทางส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจด้วยโพชฌงค์ 7

เมื่อประสบมรสุมชีวิต ต้องพยายามไม่ให้ใจตก ต้องรักษาใจเอาไว้ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา รักษากำลังใจในสถานการณ์ต่างๆไว้ให้ได้ พิจารณามองแยกแยะว่าจุดไหนดีจุดไหนด้อย ลดการมองในจุดมืด พยายามมองหาทางออก ในไม่ช้าก็พบทางออก ในยามวิกฤต รักษาใจให้เข้มแข็งได้ พระพุทธเสอนว่า ในยามปกติ ให้ดูใจของเราไว้ สร้างกระจกส่องใจ วิธีการยกจิตและข่มจิต ปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์ นั่นคือ โพชฌังคปริตร

1. สติสัมโพชฌงค์ สติแปลว่าระลึกได้ทันท่วงที เป็นเครื่องพิจารณาว่าขณะนี้เรากำลังคิดอะไรหรือกำลังทำอะไร หากเห็นว่ากำลังใจตกในยามวิกฤตต้องประคองใจและปลุกใจขึ้นมา อย่าปล่อยให้ใจตกหรือคุมสติให้อยู่ สตินอกจากช่วยให้ควบคุมตนเองได้ในยามวิกฤต สติยังช่วยให้เกิดปัญญาพบทางแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเพียงตั้งสติว่า ตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ พยายามระลึกนึกถึงข้อมูลหรือความรู้ที่เรียนดึงมาใช้ การพิจารณาธรรมะทำให้เกิดปัญญา ตรงกับคำว่า สติมา ปัญญาเกิด

2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อเห็นว่าจิตตกให้ยกจิตขึ้นด้วยธัมมวิจัย หมายถึง การพิจารณาธรรมะ เพื่อหาข้อคิดคติธรรมมาปลุกปลอบใจให้เกิดกำลังใจ ถ้าช่วงไหนรู้สึกท้อแท้ให้ใช้ธัมมวิจัยยกจิตขึ้นมา เป็นการพิจารณาข้อธรรมเพื่อปลุกใจให้ลุกขึ้นมา เมื่อลุกขึ้นมาแล้วต้องมีธรรมะข้อต่อไปคอยรับช่วงส่งให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ ธัมมวิจัยเป็นเพียงความคิดริเริ่มที่ดี ความสำเร็จจะมีได้ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อที่ 3

3. วิริยสัมโพชฌงค์ วิริยะมาจากคำว่าวีระ แปลว่ากล้าหาญ คือ กล้าทำตามความคิด พร้อมที่จะเผชิญความยากลำบาก ไม่เปราะบาง ไม่ท้อถอย ไม่ทุกง่าย กล้าสู้ คนกล้าจึงเป็นคนเด็ดเดี่ยวจริงจังกล้าคิดกล้าทำ คนประสบความสำเร็จต้องกล้าเผชิญอุปสรรค เมื่อมีอุปสรรคไม่ยอมแก้ ตรงกันข้ามอุปสรรคถเป็นเครื่องทดสอบความแข็งแกร่ง เช่นเดียวกับการผจญมารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพระสัมมาสัมโพธิญาณ

4. ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติแปลว่า ความอิ่มใจ บางคนนึกว่าปีติก็คือสุข อันที่จริงปีติต่างจากสุข ปีติเกิด ความหวังว่าจะได้สิ่งต้องการ เช่น ได้ข่าวว่าจะได้ 2 ขั้น เกิดปีติอิ่มใจเพราะได้ข่าวดี ปีติคือความอิ่มใจเกิดล่วงหน้าก่อนจะได้สิ่งที่เราต้องการ ความสุขเป็นความสบายกายหรือสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่ต้องการเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นจริง ก็ผดหวังมีความทุกข์

5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ แปลว่า ความสงบ ปัสสัทธิไม่ใช่กายสงบอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงใจสงบคือไม่เครียด ไม่ตื่นเต้น ไม่ลนลาน ในเวลาวิกฤต เรียกว่า ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว เมื่อเกิดปัญหาให้ใช้ปัสสิทธิสงบดูสถานการณ์ให้รอบคอบ พยายามจำกัดขอบเขตของความเสียหายไว้อย่าให้ลุกลาม ความสงบสุขนั้นคือ ปัสสัทธิ เมื่อมีความสงบสุข จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย

6. สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่าจะทำให้สำเร็จ ใจปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีคำใช้แทนว่า เอกัคคตา แปลว่าคิดเรื่องเดียว เช่น เลือกปัญหาที่เร่งด่วนมาคิดเพียงเรื่องเดียว ถ้าหลายเรื่องก็เลือกทำทีละเรื่องกำหนดเวลาไว้สำหรับเรื่องแต่ละเรื่องเป็นช่วง ๆ เห็นว่าเรื่องไหนสำคัญมาก็ทุ่มเทเรื่องนั้น

จนหมดเวลาหรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่น ตนมีสมาธิจะคิดทำทีละเรื่อง ไม่ปล่อยให้เรื่องต่าง ๆ เข้ามารกสมองไปหมดจนเกิดความเครียด

ข้อปฏิบัติสำคัญในยามวิกฤตคืออย่าเปิดศึกหลายด้าน คิดแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องร้ายแรงเป็นอันดับแรก ควรฝึกคิดทีละเรื่อง การทำสมาธิก็คือสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้น และเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ถ้ากระแสจิตซัดส่ายไปหลากหลายจะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา หากมีปัญหาที่คิดไม่ออก ให้นอนหลับ นักคิดหลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเช้ามืด เมื่อสมองปลอดโปร่ง เพราะได้พักผ่อนนอนหลับกระแสจิตจึงมีพลัง พูดในแง่บวกก็คือสมาธิมุ่งมั่นในงานที่ทำ พูดในแง่ลบก็คือให้ปล่อยวางเรื่องอื่นชั่วคราว คือมีใจอุเบกขเป็นกลางวางเฉยในเรื่องอื่น อุเบกขาเป็นโพชฌงค์ข้อสุดท้าย

7. อุเบกขาสัมโพชงค์ จิตมีสมาธิเมื่อคิดอยู่เรื่องเดียวได้เพราะมีอุเบกขา คือ วางเฉยกับเรื่องอื่น เมื่อมีความทุกข์กระทบ ฝึกใจให้มีอุเบกชาไม่ยินดี ยินร้าย ดูใจตัวเองเฉย ๆ มีอุเบกขาปล่อยวางไม่กังวล แล้วระดมสมาธิไปแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่ เมื่อเผชิญวิกฤตสามารถวางอุเบกขาไม่ตื่นตกใจดังพุทธภาษิต “บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ” ถ้าเห็นว่าจิตกำลังตก ให้ยกจิต ถ้าเห็นว่าจิตเหินลอยให้ข่มจิตลงมาด้วยอุเบกขา

คนที่ประสบความสำเร็จต้องมีอุเบกขาวางเฉย เขาต้องมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานต่อไป นักพูดและนักเขียนที่ดีหลายคนคิดว่าตนประสบความสำเร็จแล้วมักพูดหรือเขียนเรื่องใหม่ด้วยความกังวลว่าจะทำไม่ดีเท่าเรื่องเก่า พอวางเฉยมีอุเบกขากับความสำเร็จของตน จะสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลา ทำเรื่องใดก็มีสมาธิกับเรื่องนั้น

สรุปได้ว่า ในภาวะวิกฤติ หมั่นใช้สติตรวจสอบตนเองในทุกสถานการณ์ ถ้าเห็นว่าจิตของเราตกมาก ให้ทำปัคคาหะ คือ ยกจิตด้วยธรรมวิจัย คือ พิจารณาหาคติธรรมมาสอนใจ ให้เกิดวิริยะคือความขยันและกล้าหาญที่จะสู้กับความยากลำบากทั้งหลายโดยมีความหวังจากปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชะโลมใจ เวลาใดเห็นจิตเหลิงลืมตัวเพราะประสบความสำเร็จ ก็ให้ทำนิคคหะคือข่มจิตด้วยปัสสัทธิ คือมีความสงบ ได้ดีแล้วไม่ลืมตัว ยังคงมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไปไม่วอกแวก มีอุเบกขา คือ ไม่ว่าสภาวะจะขึ้นหรือลง ก็ให้วางใจเป็นกลางสงบนิ่งในทุกสถานการณ์

บทสรุป

จากการศึกษาเรื่องนี้ทำให้เห็นว่าฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนี้ ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ฝึก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Cognitive Behavioral Theory ที่กล่าวว่าเมื่อความคิดเปลี่ยน อารมณ์จะเปลี่ยน การมองตนเองและ

พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ทั้งนี้หมายรวมถึง ความเชื่อ ทัศนคติส่วนบุคคลด้วย ผู้ที่ผ่านการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก มีการตระหนักถึงความสำคัญของการพูดกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบพบเจอกับปัญหาอันทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ในชีวิต ขาดแรงบันดาลใจขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จ จนไม่อาจทำให้พบความสุขด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตจนถึงสุขภาพกาย เพราะคนต้องมีปรับตัวสูงขึ้น อาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เช่น เหงา อ้างว้าง สับสน กลัว และเมื่อต้องทำงานใช้ชีวิตอาจจะเกิดความกังวล ไม่มั่นใจ นำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้ทำกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองในเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความสุขและแรงบันดาลใจด้วยโภชฌงค์ 7 จะสามารถเป็นการเตือนตนเอง ให้มีสติและผ่านพ้นระยะในการปรับตัวเหล่านี้ไปได้ เป็นการกระตุ้นตนเอง สามารถให้กำลังใจตนเอง ทำให้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาเป็นเพียงเรื่องท้าทาย ซึ่งสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ดึงจิตใจที่หดหู่เศร้าหมองให้กลับมาสดใสพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอได้ รวมถึง การส่งผลต่อการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองเกิดความคิดสร้างสรรค์ ลดภาวการณ์เกิดโรคซึมเศร้าอันเกิดจากการสะสมความเครียดและขาดพลัง ทำให้ผู้ที่ฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีความสุขเพิ่มขึ้น มีแรงบันดาลใจ มีพลัง พร้อมก้าวข้ามปัญหาทุกรูปแบบ ไปสู่ความสำเร็จในแบบตนเองต่อไป

รายการอ้างอิง

บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). *กรมสุขภาพจิตเผยคนวัยทำงานใน กทม. 45% ถูกความเครียดขโมยความสุข*. กรุงเทพธุรกิจ. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2566, จาก https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28253

ปทิตตา วิเศษบุปผากุล. (2561). *พลังคำพูด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครราชสีมา : สำนักพิมพ์บ้านสายสวรรค์.

ประยูร ธมมฺจิตฺโต. (2541). *ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต (พระเทพโสภณเทศนา เล่มที่ 19)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

พุทธชาด วูโอริ. (2563). *การพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*. กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

สุทธิชัย ปัญญโรจน์. (2556). *การพูดเชิงบวก*. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2566, จาก https://www.gotoknow.org/posts/537669

Borzykowski, B. (2017, April 28). *Why talking to yourself is the first sign of... success*. BBC. Retrieved October 30, 2023, from https://www.bbc.com/worklife/article/20170428-why-talking-to-yourself-is-the-first-sign-of-success

Cypert, S. A. (1994). *The power of self-esteem*. New York: American Management Association.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2023). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(5), 666-687.

Kross, E. (2017, June 8). *Benefits of talking to yourself self-talk*. The New York Times. Retrieved October 28, 2023, from https://www.nytimes.com/2017/06/08/smarter-living/benefits-of-talking-to-yourself-self-talk.html

Fishel, R. (2003). *Change almost anything in 21 days: Recharge your life with the power of over 500 affirmations*. Florida: Health Communications.

Richards, L. (2022, March 18). *What is positive self-talk? Medical News Today*. Retrieved October 30, 2023, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/positive-self-talk

Maltz, M. (1969). *Psycho-cybernetics*. New York: Prentice-Hall.

Nelson-Jones, R. (2004). *Effective thinking skill* (4th ed.). London: SAGE.

Punsuwun, S., Mahakittikun, K., Uthchachon, P., & Kanathum, U. (2017). Effects of positive self-talk training program on self-esteem and psychological well-being among pregnant adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing, 37*(2), 77-89.

Suwetwatin, D. (2018). *Targeting Thais to eat 50% more vegetables and fruits in 2001*. Thai Health Promotion Foundation. Retrieved October 30, 2023, from https://bit.ly/2totujH

Psychology Today. (2023). *Self-talk*. Retrieved October 30, 2023, from https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk

ISSN: 3056-9834

สุขภาวะองค์รวมในโลกที่เปลี่ยนแปลง: บูรณาการแนวคิดสู่สุขภาวะที่มากกว่าการไม่มีโรค

Holistic Wellbeing in a Changing World: Integrating Concepts Beyond Disease Absence

Received: June 10, 2025
Revised: September 11, 2025
Accepted: October 28, 2025

ลาวัณย์ ทยาเศรษฐ์[1] และ **ชัญญา ศรีธัญรัตน์**[2]
Lawan Tayaset[1] and **Shanya Srithanyarat**[2]
(lawansamsung@gmail.com and annie.shanya@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการวิเคราะห์แนวคิด "สุขภาวะองค์รวม" ผ่านมุมมองบูรณาการจาก 4 ศาสตร์ ได้แก่ นิยามสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีจิตวิทยา หลักพุทธศาสนา และเวชศาสตร์วิถีชีวิต โดยองค์การอนามัยโลกนิยามสุขภาพเป็นภาวะสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งขยายสู่แนวคิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ที่รวมถึงศักยภาพของมนุษย์ในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายด้านจิตวิทยา สุขภาวะมีวิวัฒนาการจากการควบคุมความขัดแย้งภายใน พฤติกรรมที่ปรับได้ การบรรลุศักยภาพ จนถึงการสร้างความหมายในชีวิตและการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจ หลักพุทธศาสนาเสนอ "มัชฌิมาปฏิปทา" เน้นดุลยภาพของชีวิต ผ่านหลักไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งครอบคลุมทั้งกาย จิต และปัญญา ส่วนเวชศาสตร์วิถีชีวิตพัฒนาสุขภาวะเป็นเป้าหมายเชิงปฏิบัติด้วยหลัก 6 ประการ คือ โภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงสารเสพติด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ศาสตร์ทั้งหมดล้วนมุ่งสู่ "สุขภาวะองค์รวมที่ยั่งยืน" ที่ปรับใช้ได้ในชีวิตจริง แนวทางเหล่านี้จะช่วยขับเคลื่อนสุขภาวะในโลกยุคหลังโควิด-19 ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, การบูรณาการ, จิตวิทยา, พุทธศาสนา, เวชศาสตร์วิถีชีวิต

[1] นักกายภาพบำบัดวิชาชีพ เครือโรงพยาบาลพญาไท-เปาโล กรุงเทพมหานคร
Professional Physical Therapist, Phyathai–Paolo Hospital Group, Bangkok
[2] นักวิชาการอิสระ กรุงเทพมหานคร
Independent Scholar, Bangkok

ISSN: 3056-9834

Abstract

This article aims to conduct an integrative literature review analyzing the concept of "holistic well-being" through an integrated perspective from four disciplines: the World Health Organization's definition of health, psychological theories, Buddhist principles and lifestyle medicine. The World Health Organization defines health as a complete state of physical, mental, social and spiritual well-being, which extends to the concept of Complete Well-being that includes human potential for living a meaningful life. In psychology, well-being has evolved from controlling internal conflicts and adaptive behaviors to achieving potential, creating meaning in life, and building psychological resilience. Buddhist principles propose the "Middle Way", emphasizing life balance through the Three Trainings, the Four Foundations of Mindfulness and the Noble Eightfold Path, which encompasses body, mind and wisdom. Lifestyle medicine develops well-being as a practical goal through six core principles: appropriate nutrition, physical exercise and adequate rest, stress management, avoiding addictive substances and building positive relationships. All disciplines ultimately aim toward "sustainable holistic well-being" that is applicable in real life. These approaches will help drive well-being in the post-COVID-19 world filled with uncertainty.

Keywords: Holistic Well-being, Integration, Psychology, Buddhism, Lifestyle Medicine

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 ได้สร้างความท้าทายใหม่ต่อสุขภาวะของมนุษย์ในหลากหลายมิติ โลกที่มีความซับซ้อนและเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วส่งผลให้ผู้คนต้องเผชิญกับภาวะทางจิตใจ และความกดดันที่เพิ่มมากขึ้น สถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ได้เป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม จากการศึกษาของ Santomauro et al. (2021) เผยให้เห็นถึงผลกระทบของวิกฤตสุขภาพต่อสุขภาวะจิตใจของประชาชนทั่วโลก โดยพบว่า อัตราภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพไม่สามารถมองแยกส่วนได้ แต่

จำเป็นต้องใช้แนวทางองค์รวมที่พิจารณาปัจจัยต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ในประเทศไทย พบว่า ปัญหาสุขภาพมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น การศึกษาของ Mahikul et al. (2023) ในกลุ่มประชากรไทย 867 คนทั้งในเขตเมืองและชนบท พบว่า ร้อยละ 18.6 มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าวิตกและสะท้อนถึงความจำเป็นในการหาแนวทางดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ความท้าทายจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ซึ่งประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่สำคัญ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) ระบุว่า ภายในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดและคาดการณ์ว่าคาดการณ์ว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 28 หรือประชากรไทย 1 ใน 3 จะเป็นผู้สูงอายุภายในปี พ.ศ. 2573

การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบด้านสาธารณสุขและเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญ โดย World Health Organization & United Nations Development Programme (2021) รายงานว่า สาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดทั่วโลกจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ถึงร้อยละ 74 โดยโรคหลักประกอบด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวานและโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ซึ่งในจำนวนนี้ถือเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (ช่วงอายุ 30-69 ปี) ถึงร้อยละ 84 สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค (2566) แสดงให้เห็นภาพที่น่าวิตก คือ คนไทยเสียชีวิตจากโรค NCDs 4 โรคหลัก คิดเป็นร้อยละ 81 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด ได้แก่ โรคเบาหวาน ร้อยละ 9.5 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 25.4 ภาวะอ้วน ร้อยละ 42.2 และภาวะไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ร้อยละ 23.5 แม้จะมีแนวทางการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย แต่ยังพบว่า ขาดการบูรณาการองค์ความรู้จากศาสตร์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ การมองปัญหาสุขภาวะแบบแยกส่วนหรือเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนในปัจจุบัน

จากความท้าทายที่กล่าวมา การมองหาแนวทางดูแลสุขภาวะองค์รวมที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีความเปราะบางทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเตรียมความพร้อมตั้งแต่วัยทำงานจึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

นิยามและแนวคิดสุขภาวะองค์รวมในมุมมอง 4 ศาสตร์

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก (WHO)

สุขภาวะองค์รวมเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมมิติหลากหลายของการดำรงชีวิตมนุษย์ โดยไม่จำกัดเพียงการปราศจากโรคภัย แต่เน้นความสมดุลและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้วางรากฐานสำคัญในการ

นิยามสุขภาพตั้งแต่ปี ค.ศ. 1948 โดยระบุว่า "สุขภาพ คือ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจและสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความอ่อนแอเท่านั้น" (World Health Organization, 1948) นิยามนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ขยายกรอบความเข้าใจจากมิติทางกายภาพเพียงอย่างเดียวไปสู่การพิจารณาแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงหลายมิติของชีวิตมนุษย์ ในเวลาต่อมา WHO ได้พัฒนาแนวคิดนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยในปี ค.ศ. 2022 ได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการเสริมสร้างสุขภาพจิต เพื่อให้บุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง (World Health Organization, 2022) มิติเหล่านี้ประกอบด้วย มิติทางกาย (Physical) ซึ่งหมายถึงความแข็งแรงและสมรรถภาพของร่างกาย มิติทางจิต (Mental) ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงและสมดุลทางจิตใจ มิติทางสังคม (Social) ที่เน้นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และมีส่วนร่วมในสังคมและมิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ที่เกี่ยวข้องกับความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต แนวคิดนี้สะท้อนว่าสุขภาวะมิใช่สภาวะคงที่ หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างพลวัตที่เชื่อมโยงกับบริบทชีวิตและสังคม

ในบริบทของประเทศไทย แนวคิดสุขภาวะองค์รวมได้รับการนำมาปรับใช้อย่างเป็นรูปธรรมผ่านพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ซึ่งบัญญัติว่า "สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล" (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550) การเพิ่มมิติทางปัญญา (intellectual) ในกฎหมายไทยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของความสามารถในการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ และการใช้วิจารณญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ให้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดทางจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์ โดยแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมได้พัฒนาไปตามยุคสมัย แต่ละกระแสความคิดนำเสนอมุมมองที่แตกต่างแต่เสริมเติมเต็มกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่รอบด้านยิ่งขึ้น

ในยุคจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) Sigmund Freud (1930/2010) ผู้บุกเบิกศาสตร์นี้ เสนอว่าสุขภาวะเกิดจากการจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจระหว่าง Id (แรงขับดั้งเดิมที่แสวงหาความพึงพอใจทันที) Ego (ส่วนที่ประสานกับความเป็นจริงเพื่อตอบสนอง Id อย่างเหมาะสม) และ Superego (มโนธรรมและอุดมคติที่ได้รับจากสังคม) แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะมิใช่การปราศจากความขัดแย้ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมนุษย์ หากแต่เกิดจากความสามารถของ Ego ในการประสานแรงขับที่ขัดแย้งกันให้เกิดสมดุล หากจัดการไม่ได้ อาจนำไปสู่ความวิตกกังวล อาการทางจิตและปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ

ต่อมาในยุคพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) Skinner (1974) นำเสนอมุมมองที่แตกต่าง โดยมองว่า สุขภาวะเป็นผลจากการเรียนรู้และปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่นำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกจะได้รับการเสริมแรงและเกิดซ้ำ ขณะที่พฤติกรรมเชิงลบจะลดลง สุขภาวะจึงสะท้อนผ่านการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ โดยบุคคลที่มีสุขภาวะดี คือ ผู้ที่สามารถเรียนรู้และปรับพฤติกรรมเพื่อรับการเสริมแรงทางบวกจากสังคมและสิ่งแวดล้อมได้

ในยุคมานุษยนิยม (Humanism) Abraham Maslow (1967) เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ผ่านทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of needs) ซึ่งเรียงจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง ได้แก่ ความต้องการทางสรีรวิทยา ความปลอดภัย ความรักและความผูกพัน การยอมรับนับถือและการบรรลุศักยภาพสูงสุด (Self-actualization) Maslow ยังพัฒนาแนวคิดสู่แรงจูงใจขั้นสูง (Meta-motivation) หรือแรงจูงใจระดับสูงที่เกิดจากความต้องการเติบโต ไม่ใช่การขาดแคลน โดยแสวงหาคุณค่าขั้นสูง เช่น ความจริง ความงามและความหมายของชีวิต เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่มิติจิตวิญญาณที่ทำให้สุขภาวะมีความลึกซึ้งและยั่งยืน

จิตวิทยาร่วมสมัย แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) โดย Martin Seligman & Csikszentmihalyi (2000) เปลี่ยนจุดเน้นจากการศึกษาปัญหาไปสู่สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า โดยปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) Resilience (ความสามารถฟื้นคืนจากความยากลำบาก) 2) Mindfulness (การมีสติในปัจจุบันขณะ) 3) Flow (สภาวะจดจ่อกับกิจกรรมอย่างเต็มที่) และ 4) Work-life balance (ความสมดุลระหว่างงานและชีวิต) นอกจากนี้ Norman Bradburn (1969) เสนอว่า สุขภาวะ คือ ความสมดุลระหว่างอารมณ์บวกและลบ ขณะที่ Diener et al. (2010) พัฒนาเป็นความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทางอารมณ์ (อารมณ์บวกสูง ลบต่ำ) และทางปัญญา (ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม) แนวคิดนี้ เน้นการประเมินสุขภาวะแบบอัตวิสัยที่ขึ้นกับมุมมองส่วนบุคคล

จากการทบทวนพัฒนาการทางจิตวิทยา จะเห็นการเปลี่ยนผ่านจากความขัดแย้งภายใน (Freud) ไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Skinner) การพัฒนาศักยภาพ (Maslow) และการบูรณาการหลายมิติในปัจจุบัน (Seligman, Diener) แต่ละแนวคิดมิได้ลบล้างกัน หากแต่ขยายความเข้าใจสุขภาวะให้ครอบคลุมมิติภายใน พฤติกรรม การเติบโตและการอยู่ร่วมกัน

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

พุทธศาสนานำเสนอมุมมองลึกซึ้งต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมองเป็นการพัฒนาที่เชื่อมโยงกาย จิต ปัญญา และสังคม ผ่านหลักการทฤษฎีและปฏิบัติที่ชัดเจน พุทธพจน์

"อาโรคฺยปรมา ลาภา สนฺตุฏฺฐิปรมำ ธนำ วิสฺสาสปรมา ญาติ นิพฺพานำ ปรมำ สุขำ" (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สะท้อนระดับสุขภาวะ 4 ประการ ได้แก่ 1) ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (กาย) 2) ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง (จิต) 3) ความไว้วางใจเป็นญาติอย่างยิ่ง (สังคม) และ 4) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (จิตวิญญาณ) โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) อธิบายว่า สุขภาวะตามพุทธประกอบด้วยวิมุตติ (หลุดพ้นจากสิ่งผูกมัด) สันติ (สงบจากความวุ่นวาย) วิสุทธิ (บริสุทธิ์กาย วาจา ใจ) และวิชชา (ปัญญาเข้าใจความจริง) การพัฒนานี้ อาศัยมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ที่หลีกเลี่ยงความสุดโต่ง ร่วมกับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล (ฝึกพฤติกรรม) สมาธิ (ฝึกจิต) และปัญญา (ฝึกปัญญา) ซึ่งบูรณาการทุกมิติ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2556)

ในด้านปฏิบัติ พรประภา สุทธิจิตร, ประพันธ์ ศุภษร และตวงเพชร สมศรี (2020) พบว่า การใช้สติปัฏฐาน 4 ร่วมกับไทเก๊กช่วยเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยกายานุปัสสนา (พิจารณากาย) เวทนานุปัสสนา (พิจารณาเวทนา) จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิต) และธัมมานุปัสสนา (พิจารณาธรรม) โดย โชติโก, พระครูพิศาลสารบัณฑิต และพระครูจิรธรรมธัช (2024) ชี้ว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ครอบคลุมปัญญา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ) ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) และสมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) รวมถึงที่ ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และรุ่งโรจน์ ศิริพันธ์ (2020) ระบุว่า ฆราวาสธรรม 4 เหมาะสำหรับผู้ครองเรือน ได้แก่ สัจจะ (จริงใจ) ทมะ (ฝึกตน) ขันติ (อดทน) และจาคะ (เสียสละ)

ในพุทธจิตวิทยา จิรชฎา เชียงกูล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ (2567) เสนอการบูรณาการหลักพุทธกับจิตวิทยาตะวันตก เพื่อประยุกต์ใช้อย่างรูปธรรม โดยเน้นสุขภาวะองค์รวมที่สมดุลทุกมิติ การป้องกันก่อนรักษาและการพัฒนาจิตใจปัญญาแบบค่อยเป็นค่อยไป (อนุปุพพิกถา) ผ่านการปฏิบัติต่อเนื่อง (ภาวนามยปัญญา) ที่ผสมผสานกับชีวิตประจำวัน ทำให้สุขภาวะเกิดขึ้นอย่างธรรมชาติและยั่งยืน การผสานหลักพุทธกับองค์ความรู้สมัยใหม่นี้ช่วยให้หลักธรรมเข้าถึงได้ง่าย สอดคล้องกับสังคมปัจจุบันและตอบสนองการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

เวชศาสตร์วิถีชีวิตเป็นสาขาใหม่ทางการแพทย์ที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง โดยสร้างสุขภาวะยั่งยืน (American College of Lifestyle Medicine, n.d.) แนวคิดนี้ มุ่งการป้องกันมากกว่าการพึ่งพายา Egger, Sagner, Binns, & Rossner (2017) กำหนดองค์ประกอบหลักไว้ 6 ประการ คือ โภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การพักผ่อนและนอนหลับเพียงพอ การจัดการความเครียด การ

หลีกเลี่ยงสารเสพติดและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี Frates, Bonnet, Joseph, & Peterson (2020) ชี้ว่า เวชศาสตร์วิถีชีวิตผสานองค์ความรู้จากเวชศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยา สุขศึกษาและการปรับพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลจัดการสุขภาพด้วยตนเอง สอดคล้องกับแนวโน้มการดูแลสุขภาพที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ ดังตารางเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมจาก 4 ศาสตร์ ดังนี้

ศาสตร์ / แหล่งที่มา	แนวคิดหลักเกี่ยวกับสุขภาวะ	มิติที่ครอบคลุม	เป้าหมายหลัก	หลักการ / วิธีการ	จุดเด่น / การบูรณาการ
องค์การอนามัยโลก (WHO)	สุขภาวะคือสภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความอ่อนแอ โดยขยายสู่การบูรณาการมิติทางจิตวิญญาณในวิสัยทัศน์ล่าสุด	กาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ	การสร้างสมดุลสุขภาวะในทุกมิติเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	การบูรณาการมิติองค์รวมผ่านนโยบายสุขภาพระดับโลก	มองสุขภาวะแบบองค์รวมและเป็นพลวัต เชื่อมโยงกับบริบทสังคมและวัฒนธรรม โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ
จิตวิทยา	สุขภาวะคือการพัฒนาและปรับตัวเพื่อความสมดุล ความยืดหยุ่น (resilience) และการเติบโตทางจิตใจ โดยผสานมุมมองจากกระแสความคิดหลัก	กาย จิตใจ สังคม ความหมายของชีวิต	การเติบโตทางจิตใจและการบรรลุศักยภาพสูงสุด (self-actualization)	จิตวิเคราะห์ (Freud: การจัดการความขัดแย้งภายใน) พฤติกรรมนิยม (Skinner: การปรับพฤติกรรม) มนุษยนิยม (Maslow: ลำดับขั้นความต้องการ) จิตวิทยาเชิงบวก (Seligman: mindfulness และ resilience)	การบูรณาการมุมมองตะวันตกโดยเน้นการพัฒนาภายใน การปรับตัว และ work-life balance เพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน
พุทธศาสนา	สุขภาวะคือความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านการเจริญสติและภาวนาเพื่อการพ้นทุกข์	กาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ	การหลุดพ้นจากทุกข์และการบรรลุความสุขที่แท้จริง (วิมุตติ สันติ วิสุทธิ วิชชา)	มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) สติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ฆราวาสธรรม 4	เน้นการพัฒนาภายในผ่านการฝึกสติ/ปัญญา บูรณาการกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อสุขภาวะองค์รวมที่เชื่อมโยงตะวันออก-ตะวันตก

ศาสตร์ / แหล่งที่มา	แนวคิดหลักเกี่ยวกับสุขภาวะ	มิติที่ครอบคลุม	เป้าหมายหลัก	หลักการ / วิธีการ	จุดเด่น / การบูรณาการ
เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง โดยเน้นสุขภาวะที่ยั่งยืนผ่านองค์ประกอบหลัก 6 ประการ	กาย จิตใจ สังคม พฤติกรรมการใช้ชีวิต	การป้องกันและลดโรคเรื้อรัง พร้อมฟื้นฟูสุขภาวะระยะยาว	6 องค์ประกอบ: โภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การพักผ่อน/หลับเพียงพอ การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	การบูรณาการองค์ความรู้จากเวชศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยา และสุขศึกษา เพื่อให้บุคคลจัดการสุขภาพด้วยตนเอง โดยเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา

แนวคิดการบูรณาการสุขภาวะองค์รวมจากทั้ง 4 ศาสตร์

จากการวิเคราะห์นิยามและแนวคิดสุขภาวะองค์รวมจาก 4 ศาสตร์หลัก พบว่า มีแกนกลางร่วมกันที่สำคัญ คือ ความเชื่อมโยงและการบูรณาการองค์รวมของมิติต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) มองว่า สุขภาวะ คือ สภาวะสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ขณะที่พุทธศาสนาเน้นความกลมกลืนระหว่างศีล สมาธิและปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ จิตวิทยาอธิบายผ่านกลไกจิตและพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสมดุลทางอารมณ์และเวชศาสตร์วิถีชีวิตใช้พฤติกรรมชีวิตประจำวันเป็นตัวเชื่อมเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง แนวคิดเหล่านี้สะท้อนถึงการมองสุขภาวะแบบพลวัตที่ครอบคลุมหลายมิติ โดยไม่จำกัดอยู่ที่การปราศจากโรคภัยเท่านั้น

นอกจากนี้ ความสมดุลและดุลยภาพในชีวิตยังเป็นอีกหนึ่งแนวคิดหลักที่ทุกศาสตร์ให้ความสำคัญ เช่น หลักมัชฌิมาปฏิปทาในพุทธศาสนาที่หลีกเลี่ยงความสุดโต่งเพื่อนำไปสู่ความสงบ สมดุลระหว่างอารมณ์บวกและลบในจิตวิทยา หรือสมดุลระหว่างโภชนาการ การพักผ่อนและกิจกรรมทางกายในเวชศาสตร์วิถีชีวิต การสังเคราะห์แนวคิดเหล่านี้จึงนำไปสู่นิยามที่ครอบคลุมว่า สุขภาวะองค์รวมหมายถึงภาวะและกระบวนการที่มนุษย์มีความสมบูรณ์และสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ โดยไม่เพียงแต่ปราศจากโรคภัย หากแต่สามารถพัฒนาศักยภาพ สร้างความหมายในชีวิต มีสติและปัญญากำกับวิถีชีวิต และเลือกปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อสุขภาพและสังคม เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

บทสรุป

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมจากทั้ง 4 ศาสตร์ แม้จะมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน แต่ล้วนมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม โดยสามารถสังเคราะห์ได้เป็น 3 ประการหลัก

ประการแรก สุขภาวะเป็นกระบวนการพลวัต ไม่ใช่จุดหมายปลายทางที่คงที่ โดย WHO เน้นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อความสมบูรณ์ Maslow พูดถึงแรงจูงใจระดับสูงที่ไม่มีจุดสิ้นสุดเพื่อการเติบโต พุทธศาสนาเน้นการภาวนาตลอดชีวิตเพื่อการหลุดพ้น และเวชศาสตร์วิถีชีวิตเน้นการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพยั่งยืน

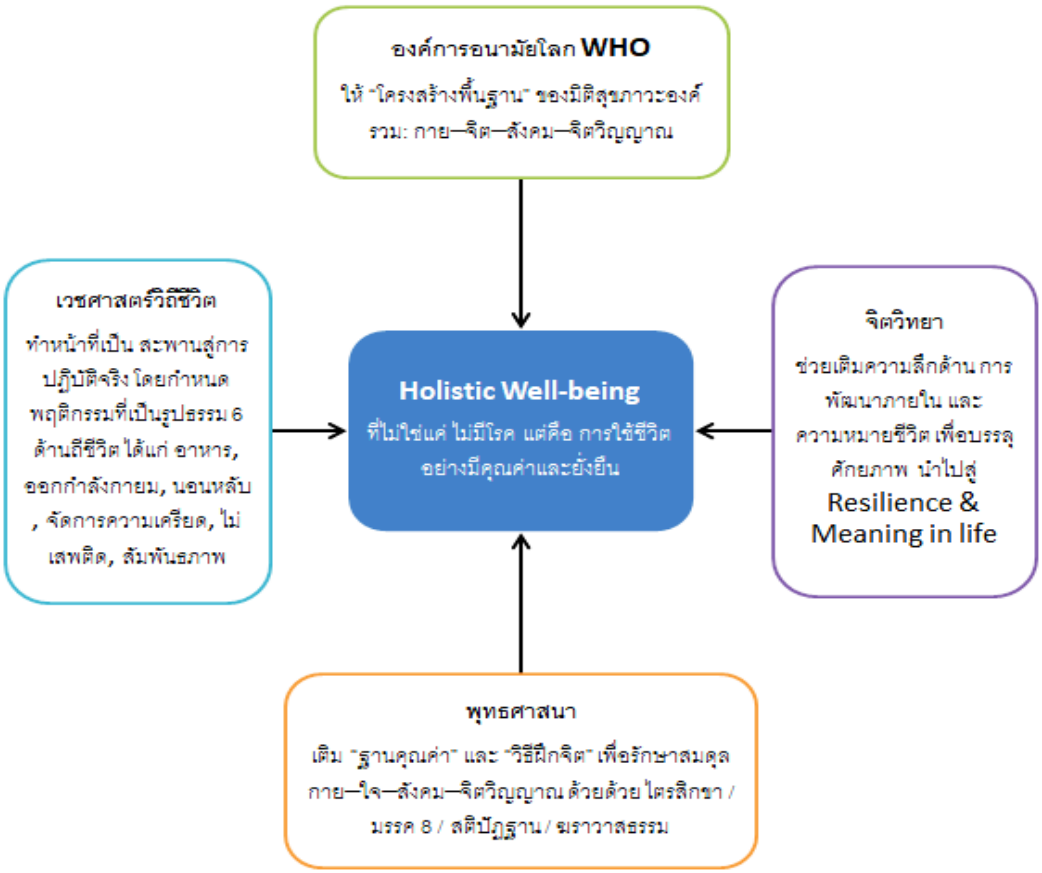
ประการที่สอง ความสมดุลเป็นกุญแจสำคัญในการบรรลุสุขภาวะ โดยเห็นได้จากการจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจตามแนวจิตวิเคราะห์ของ Freud มัชฌิมาปฏิปทาในพุทธศาสนา สมดุลอารมณ์ตามแนวคิดของ Bradburn หรือสมดุลพฤติกรรม 6 ประการในเวชศาสตร์วิถีชีวิต

ประการที่สาม การบูรณาการองค์ความรู้จากหลายศาสตร์เป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากไม่มีศาสตร์ใดสมบูรณ์ในตัวเอง การผสมผสานจะนำไปสู่ความเข้าใจที่รอบด้านและการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

ในการนำแนวคิดสุขภาวะองค์รวมมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทย ยังเผชิญความท้าทายสำคัญหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2025 ซึ่งสังคมสูงอายุกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยคาดว่า สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็น 30% ภายในปี 2035 ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและแรงงาน นอกจากนี้ ยังมีภาระโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะความผิดปกติทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและโรคจิตเภท ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตหลักในประชากรไทย โดยมีผู้ประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงถึง 13.4 ล้านคน ปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงขึ้นหลังวิกฤต COVID-19 โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและวัยกลางคน ซึ่งเชื่อมโยงกับความรุนแรงในสังคม เช่น เหตุการณ์ความรุนแรงเฉลี่ย 42 ครั้งต่อวัน เป็นต้น ที่ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและปัญหาสุขภาพจิตและช่องว่างระหว่างองค์ความรู้กับการปฏิบัติจริง ซึ่งยังคงเป็นอุปสรรคสำคัญแม้จะมีข้อมูลจำนวนมาก แต่การนำไปใช้ในระดับบุคคลและชุมชนยังจำกัด ส่งผลให้จำเป็นต้องมีนโยบายสนับสนุนที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในบริบทไทยจึงต้องผสมผสานระหว่างองค์ความรู้สากลและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยพุทธจิตวิทยาสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมที่สำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธกับจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือการนำแนวคิดเหล่านี้ไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยสติ การปรับตัวให้

เหมาะสมกับบริบทของบุคคลและชุมชน ความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมมิได้วัดจากการบรรลุเป้าหมายเฉพาะ หากแต่จากความสามารถในการรักษาสมดุล ปรับตัวและเติบโตอย่างต่อเนื่องในทุกมิติของชีวิต ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน การทำความเข้าใจสุขภาวะองค์รวมจากมุมมองหลากหลายศาสตร์จึงช่วยสร้างภาพรวมที่สมบูรณ์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ โดยแต่ละศาสตร์มีจุดเน้นที่แตกต่างแต่เกื้อกูลกัน การบูรณาการแนวคิดเหล่านี้จะนำไปสู่กรอบการทำงานที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทั้งระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่กำลังเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ดังสรุปองค์ความในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การบูรณาการแนวคิดสุขภาวะที่มากกว่าการไม่มีโรค

รายการอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย.* สืบค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2568, จาก https://www.dop.go.th/th/know/1

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566-2570).* กรุงเทพฯ : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

จริยา โสสีดา และ สุรเดช ประยูรศักดิ์. (2563). โมเดลสมการโครงสร้างพหุระดับ, ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพหุระดับ, ขนาดตัวอย่าง, การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขในการเรียน ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัด ประเมินผล สถิติและการวิจัยทางสังคมศาสตร์, 1*(1), 21-30.

จิรชฎา เชียงกูล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. (2567). การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 10*(1), 277-290.

โชติโก (ไซมะเริง), พระครูพิศาลสารบัณฑิต และพระครูจิรธรรมธัช. (2024). การประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลนาทราย อำเภอพิบูลย์รักษ์ จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิชาการแห่งอนาคต, 3*(1), 1-13.

พราวพิมล กิตติวงศ์วิชัย. (2566). ผลของการทำสมาธิบำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม, 20*(1), 216-226.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2556). *คู่มือมนุษย์.* กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

พรประภา สุทธิจิตร, ประพันธ์ ศุภษร และ ตวงเพชร สมศรี. (2020). การใช้สติปัฏฐาน 4 ในการรำไทเก๊กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(10), 4898-4913.

ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และ รุ่งโรจน์ ศิริพันธ์. (2020). วิกฤตครอบครัวในสังคมไทย: ศึกษาและเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักฆราวาสธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 8*(sup), 48-60.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550.* กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเศรษฐกิจดิจิทัลและสังคม. (2564). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2568, จาก https://dop.go.th/download/knowledge/th1687612748-2406_0.pdf

American College of Lifestyle Medicine. (n.d.). *Lifestyle medicine*. Retrieved November 3, 2025, from https://www.aclm.org/

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being.* Chicago, IL: Aldine Publishing Company.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156.

Egger, G., Sagner, M., Binns, A., & Rossner, S. (2017). *Lifestyle medicine: Lifestyle, the environment and preventive medicine in health and disease* (3rd ed.). San Diego, CA: Academic Press.

Frates, B., Bonnet, J., Joseph, R., & Peterson, J. (2020*). Lifestyle medicine handbook* (2nd ed.). Monterey, CA: Healthy Learning.

Freud, S. (2010). *Civilization and its discontents* (J. Strachey, Trans.). New York, NY: W. W. Norton & Company. (Original work published 1930)

Mahikul, W., Lamlertthon, W., Ngaosuwan, K., Nonthasaen, P., Srisermphoak, N., Chancharoen, W., ... Wongpanawiroj, P. (2025). Depression among people living in rural and urban areas of Thailand: A cross-sectional study. *PLoS ONE, 20*(1), e0316077.

Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology, 7*(2), 93-127.

Rerksuppaphol, L., & Rerksuppaphol, S. (2011). Omega-3 fatty acids in mental and neurological development. *Journal of Medicine and Health Sciences, 18*(2), 115-125.

Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet, 398*(10312), 1700-1712.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York, NY: Alfred A. Knopf.

World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization. Retrieved November 3, 2025, from https://www.who.int/about/governance/constitution

"_____". (2022). *Mental health: Strengthening our response [Fact sheet].* Retrieved November 3, 2025, from https://www.who.int/news-room/Fac-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization and United Nations Development Programme. (2021). Prevention and control of noncommunicable diseases in Thailand – The case for investment. Bangkok, Thailand: United Nations Thailand. Retrieved November 3, 2025, from https://www.who.int/thailand/activities/NCDs_Investment_Case_Report

ISSN: 3056-9834

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น : วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ

The Digital World and Adolescent Focus through Mental Health Therapy: Buddhist Wellness Innovation

พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว)[1], **กิฏโชค พัธณะนิติ**[2] และ **เยาวมาลย์ คุณประกิจ**[3]
Phra Athikan Tevin Devañano (Jaikaew)[1], **Kitchoke Phatananiti**[2] and **Yaowamarn Koonprakij**[3]
(Jaikaew2000@gmail.com, Kichoke555@gmail.com and yaowamarn706@gmail.com)

Received: April 05, 2025
Revised: August 03, 2025
Accepted: August 08, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงผลกระทบโลกดิจิทัลต่อสมาธิและสุขภาพจิตวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิในการบำบัดสุขภาพจิตใจ โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นโดยวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธเป็นกระบวนการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรมได้มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับหลักจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าความสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ”เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ด้วยการส่งเสริมให้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้แก่วัยรุ่น เพื่อสามารถเผชิญกับ

[1] วัดศรีล้อม ต.หารแก้ว อ.หางดง จังหวัดเชียงใหม่
Watsilom, Han Kaeo Subdistrict, Hang Dong District, Chiang Mai Province Thailand
[2] สำนักกฎหมายสากล KAP ลอว์เฟริ์ม 138/56 ซอย ลาดพร้าว 41 แยก6-9 แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
KAP International Law Firm, 138/56 Soi Lat Phrao 41, Intersection 6-9, Chantharakasem Subdistrict, Chatuchak District, Bangkok, Thailand
[3] แพทย์แผนจีน 41 ซ.ลาซาล52ถ.สุขุมวิท105แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร
Traditional Chinese Medicine Clinic, No. 41 Soi Lasalle 52, Sukhumvit 105 Road, Bang Na Tai Subdistrict, Bang Na District, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

ปัญหาและจัดการกับความกดดันหรือสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต ถือว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวด้านบวกที่ทำให้บุคคลยังคงสุขภาพจิตที่ดีได้ฝึกฝนสมาธิและใช้สมาธิในการบำบัดความเครียดจนกลายเป็นแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : โลกดิจิทัล, สมาธิ, วัยรุ่น, การบำบัด, ภาวะจิตใจ

Abstract

The objective of this academic article is to raise awareness of the impact of the digital world on adolescents' concentration and mental health, as well as to promote the practice of meditation as a means of psychological therapy. The integration of digital life, meditation, and mental healing among adolescents through Buddhist wellness innovation serves as a process for both preventing and alleviating depression from secular and spiritual perspectives. The principles of Buddhism, particularly meditation (samādhi) and mindfulness (sati), have been applied in therapeutic contexts and integrated with psychological principles to reduce risk factors for depression. The counseling process based on Buddhist psychology emphasizes the importance of mental resilience, which refers to an individual's ability to strengthen and develop the mind. The most effective way to enhance mental resilience is to promote personal transformation through the cultivation of constructive thinking patterns and creative problem-solving approaches. Adolescents learn to live with confidence and self-esteem even under difficult or stressful circumstances. This process strengthens their psychological endurance, enabling them to cope with pressure and adverse life situations effectively. Such adaptive capabilities foster positive adjustment and maintain good mental health. Ultimately, the practice of meditation and the use of mindfulness as therapeutic tools provide adolescents with a new pathway toward balanced and meaningful living in the digital age.

Keywords: Digital World, Meditation, Adolescents, Therapy, Mental State

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งนี้ใน บรรดาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาที่สำคัญลำดับต้น ๆ จะเห็นได้ว่าจากอัตราความชุกและอัตราตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ พบว่า วัยรุ่นป่วยเป็นภาวะซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง (อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ, 2540) สำรวจอายุต่ำกว่า 18 ปีกว่า 3.6 แสนคน พบเสี่ยงซึมเศร้า 10.86% (กรมสุขภาพจิต ,2567) ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัลที่การสื่อสารและเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากโลกถูกย่อให้เล็กลงด้วย การติดต่อสื่อสาร การสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว สามารถเชื่อมโยงข้อมูลถึงกันได้ทุกที่ทุกเวลาส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่ต้องรวดเร็วและฉับพลัน (สาลีวรรณ จุติโชติ และ ทิพมาศ เศวตวรโชติ, 2564) ทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในสังคมต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันเทคโนโลยีและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาต้องพัฒนาความรู้และมีการคิดวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เพื่อนำมาสู่การใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรู้เท่าทันสถานการณ์ของสังคม (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2563)

การดำเนินชีวิตในยุคสังคมดิจิทัลจึงต้องดิ้นรนต่อสู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง แต่ยังมีผู้คนอีกจำนวนมากที่ตามไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความกดดันมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น การปรับตัวจึงเป็นความจำเป็นสำหรับคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัลในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกให้เท่าทันอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ความแตกต่างของวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย มีความเป็นตัวตนด้วยสติปัญญาไม่เชื่อหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร้เหตุผล มีเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถกำกับควบคุมตนเอง มีสติเมื่อประสบปัญหาอุปสรรค สามารถโดยใช้สติและสมาธิยับยั้งชั่งใจตนเองได้

วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจสมาธิวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นในการบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลนี้ เพราะเป็นความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและด้วยความตั้งใจซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์ (2564) ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยให้การจัดการและการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น เช่น มีความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมที่ปรับตัวได้มากขึ้นในวัยรุ่น มีการควบคุมอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ดีได้และมีความนับถือตนเองที่มากขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจสมาธิวัยรุ่น เข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการชีวิตให้มีระบบ มีระเบียบแบบแผนมากยิ่งขึ้น โดยการฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยับยั้งการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ความหมายและความสำคัญโลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลและความบันเทิงผ่านเทคโนโลยีอาจมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เมื่อพูดถึงสมาธิในวัยรุ่น ความหมายและผลกระทบจากโลกดิจิทัลจึงมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

ความหมายของโลกดิจิทัล หมายถึง พื้นที่ที่พัฒนาขึ้นจากเทคโนโลยีดิจิทัลซึ่งรวมถึง การใช้งานอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ และเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อวิธีการติดต่อสื่อสาร การเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นซึ่งมีผลกระทบต่อสมาธิ ดังนี้

1. การตอบสนองที่รวดเร็วโลกดิจิทัลทำให้วัยรุ่นชินกับการได้รับข้อมูลอย่างรวดเร็วซึ่งอาจทำให้เกิดความคาดหวังในการตอบสนองอย่างรวดเร็วและทำให้ยากต่อการจดจ่อกับกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิเป็นเวลานาน

2. การแบ่งเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์ อาจทำให้วัยรุ่นมีการแบ่งเวลาระหว่างการทำการบ้านและการเล่นออนไลน์ ส่งผลให้อาจจะไม่มีสมาธิในการทำงานที่สำคัญ

3. การเสพติดเทคโนโลยี การใช้เทคโนโลยีอย่างมากอาจทำให้เกิดการเสพติด ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะลดเวลาในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ

ความสำคัญของสมาธิในวัยรุ่น ได้แก่ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสมาธิที่ดีช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจและจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น การพัฒนาทักษะการคิด วัยรุ่นที่มีสมาธิสามารถพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างดี และความสามารถในการจัดการอารมณ์สมาธิ ช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้นส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี โดยมีวิธีการสร้างสมาธิในโลกดิจิทัลได้แก่ การจัดเวลาการใช้งานกำหนดเวลาในการใช้สื่อดิจิทัลและจัดสรรเวลาในการทำการบ้านหรือกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสร้างพื้นที่ที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวนเมื่อทำงานหรือเรียนและการฝึกสมาธิใช้เทคนิคการฝึกสมาธิ คือ การทำสมาธิเพื่อเพิ่มความสามารถในการจดจ่อ

กล่าวโดยสรุป ความหมายและความสำคัญโลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น โลกดิจิทัลมีผลกระทบทั้งด้านบวกและลบต่อสมาธิในวัยรุ่น การเข้าใจในความหมายและผลกระทบเหล่านี้ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถบริหารจัดการการใช้เทคโนโลยีและพัฒนาสมาธิได้อย่างสมดุล ทำให้สามารถเติบโตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี

วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น

วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่นเป็นประเด็นที่สำคัญมากในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคมอย่างรวดเร็ว การบำบัดภาวะจิตใจในวัยรุ่นจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นความท้าทายต่าง ๆ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การเข้าใจปัญหาจิตใจวัยรุ่นวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการค้นหาตัวตนและอาจเผชิญกับความวิตกกังวล ความเครียด หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้า การทำความเข้าใจในปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญจะช่วยให้สามารถออกแบบวิธีการบำบัดที่เหมาะสม การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาภาวะจิตใจวัยรุ่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและรับฟัง สามารถช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง

การบำบัดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การบำบัดด้วยการสนทนา (Talk Therapy) จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปัญหาของตน การบำบัดด้วยศิลปะ (Art Therapy) ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการสื่อสารความรู้สึกและความคิด การบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy) โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่สามารถสื่อสารได้ดีเท่าที่ควรการส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างสรรค์การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กีฬา ดนตรี หรือศิลปะ เป็นต้น สามารถช่วยลดความเครียดและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึก การศึกษาและการสร้างความตระหนักรู้การจัดโปรแกรมการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียนจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะจิตใจของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างสำหรับการพูดคุยเรื่องสุขภาพจิตการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต การสร้างช่องทางที่ง่ายต่อการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น เช่น คลินิกสุขภาพจิตในโรงเรียน หรือศูนย์บริการที่ให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น เป็นต้น สามารถเป็นวิธีที่ดีในการช่วยเหลือพวกเขา

กล่าวโดยสรุป วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น เป็นกระบวนการที่ต้องการความร่วมมือจากหลายฝ่ายรวมถึงครอบครัว โรงเรียนและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การเข้าใจและให้การสนับสนุนวัยรุ่นอย่างเหมาะสมจะช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญกับโลกใบนี้ได้อย่างมั่นใจและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ISSN: 3056-9834

พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น

พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น เป็นแนวทางการศึกษาและการปฏิบัติที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึก ความคิดและปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ โดยอิงตามแนวทางและหลักการของพระพุทธศาสนา นี่คือองค์ประกอบที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาในการบำบัดวัยรุ่น ดังนี้

1. หลักการสำคัญ (1) ธรรมชาติของจิตใจ : การเข้าใจว่าจิตใจวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน การรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยให้สามารถยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ได้ (2) การฝึกสติ (สมาธิ) : การฝึกสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถจดจ่อกับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล และช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง (3) การปล่อยวาง : การเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความคาดหวังหรือความกดดันที่มากเกินไป เช่น การสอบ การแข่งขัน หรือการยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

2. วิธีการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น (1) การทำสมาธิการฝึกทำสมาธิหรือการหายใจลึก ๆ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น (2) การสื่อสารอย่างเปิดเผย การสนทนาเกี่ยวกับปัญหาหรือความกลัวกับผู้ปกครองหรือผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยลดแรงกดดันและทำให้วัยรุ่นรู้สึกได้รับการสนับสนุน (3) การฝึกด้านจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิต การมองโลกในแง่ดี และการพบปะกับเพื่อนที่มีความคิดดี ๆ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้สร้างพลังทางจิตใจ (4) การตั้งเป้าหมายช่วยให้วัยรุ่นสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตอย่างมีความหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต

ผลลัพธ์ที่พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น มีดังนี้ 1) ความมั่นใจในตนเอง การทำงานกับจิตใจในแนวทางนี้ช่วยพัฒนาความมั่นใจในวัยรุ่น 2) ความเข้าใจในตนเอง วัยรุ่นจะมีความเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น 3) ความสุขในชีวิต แนวทางพุทธช่วยสร้างความสุขและความพอใจในชีวิตให้กับวัยรุ่น และ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีและมีสุขกับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่นเป็นการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนามาช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเครียด โดยเน้นการเข้าใจตนเอง การฝึกสติและการปล่อยวางซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสุขในชีวิตของวัยรุ่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พุทธจิตวิทยาการปรึกษา

กระบวนการด้านผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้มาปรึกษารู้ได้ด้วยตนเอง โดยรู้ว่า อะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหาและอะไรเป็นกุศลธรรมที่ทำให้มีความเข้าใจ

ที่ถูกต้องมีกุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย คลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามธรรมซึ่งวิธีการตรวจสอบหรือประเมินผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้วยประสบการณ์ตรงของผู้มาปรึกษาเองจึงสรุปแนวคิดดังนี้

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้เสนอขั้นตอนและกระบวนการของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำ สอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเป็นวิธีการแห่ง ปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. หลักการเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ และหลักพรหมวิหาร 4 เป็น คุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาทำ ความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหาและสภาพของสิ่งที่เป็นปัญหาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่นการใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยามาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของ ผู้รับการปรึกษา

2. หลักการสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาวิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดไป

3. หลักการระบุจุดหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัดหรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัดว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาจุดหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่เป็นไปได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาควรต้องการและสามารถจัดการได้ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับ เป็นต้น การปรึกษาเพราะผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

4. หลักการจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรมแล้วผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการ ปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุจุดหมายที่วางไว้โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไป

ปฏิบัติการจัดวางวิธีการแก้ปัญหาควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรม แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปหรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบและมีความเพียรพยายาม ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือจุดหมายหรือไม่

พระเทพเวที ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวและการปรึกษา (พระเทพเวที, (ป.อ. ปยุตฺโต), 2534)

เดอ สิวา (Padmasiri De Silva, 1993) พบว่า แนวคิดและมุมมองทางพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) สามารถนำมาประยุกต์ในการให้การปรึกษาแก้ไขปัญหาและพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดีโดยเขาได้นำเสนอการประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ในการให้การปรึกษาใน 4 ประเด็นคือ 1) การให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษาที่นับถือพุทธโดยตรงเพราะมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อ 2) การฝึกฝนผู้ให้การปรึกษามีความสอดคล้องกับแนวทางและคำสอนทางพุทธศาสนา 3) การปรึกษาที่ประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนาเน้นให้ผู้มาปรึกษามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน 4) แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้น้อยลงทำให้ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาได้

กู๊ด (V.C.Good, 1993) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา“ ไว้ในปทานุกรม การศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในปัญหาด้านการศึกษา อาชีพและปัญหาส่วนตัวซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูลและการแสวงหาลู่ทางในการแก้ปัญหาซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น ต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือและมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง

ไอวีย์ (Ivey, 1980) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป พุทธจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึง เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจ มนุษย์ และการวิเคราะห์จิตใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิต เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา โดยการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 มีหลักกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะแนววิธีคิดแบบโยนิโส-มนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้เกิดปัญญา ค้นหาวิธีการดับทุกข์ ให้แก้ไขปัญหาและพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิต มุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาลดความขัดแย้งแก้ปัญหาได้และสามารถนำไปใช้ ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การบำบัดภาวะซึมเศร้าด้วยการเจริญสติ

การเจริญสติตามแนวพุทธศาสนาเป็นการอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ฝึกควบคุมตนเองให้มีสติในแต่ละขณะ รู้เท่าทันอารมณ์และยอมรับประสบการณ์ของสภาวะที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งปล่อยวางอาการความคิดเหล่านั้นด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งเอง ทำให้ไม่ยึดติดกับอาการเหล่านั้น ไม่มีจิตใจวุ่นวายรู้สึกสงบเห็นว่า ความทุกข์ตั้งอยู่ไม่นาน ความสุขก็เช่นกัน เป็นการแสดงอาการของพระไตรลักษณ์หรือคิดแบบรู้ว่าเป็นธรรมดาคือ การมองอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมดาในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่งให้มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องดับไปไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไปเป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยทางการแพทย์ที่สอดคล้องและสนับสนุนผลการวิจัยว่าการเจริญสติสามารถบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าได้ เช่น การฝึกสติให้ผู้ป่วยรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยเองและการกำหนดรู้เท่าทันสภาวะนั้น ๆ ตลอดถึงการจัดการปัญหาโดยไม่ยึดติดกับเรื่องหรือปัญหานั้นด้วยการคิดพิจารณาตามหลักกฎไตรลักษณ์บ้างกฎแห่งกรรมบ้างตามหลักอริยสัจ 4 (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, 2562)

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งนักวิจัยหลายคนที่ได้ทำการศึกษาไว้ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรมในการบำบัดโรคหรือการใช้บทสวดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เช่น Rick Hason (2012) นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ได้กล่าวว่า การเจริญสติโดยการฝึกสมาธิส่งผลทำให้เซลล์สมองและวงจรเชื่อมต่อในสมองทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ทำให้เรามีความสุขอารมณ์ในด้านบวกมากขึ้นสารเคมีในสมอง คือ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทมีมากขึ้น ทำให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับง่ายไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลง ก็จะเกิดโรคซึมเศร้าและนอนหลับยาก

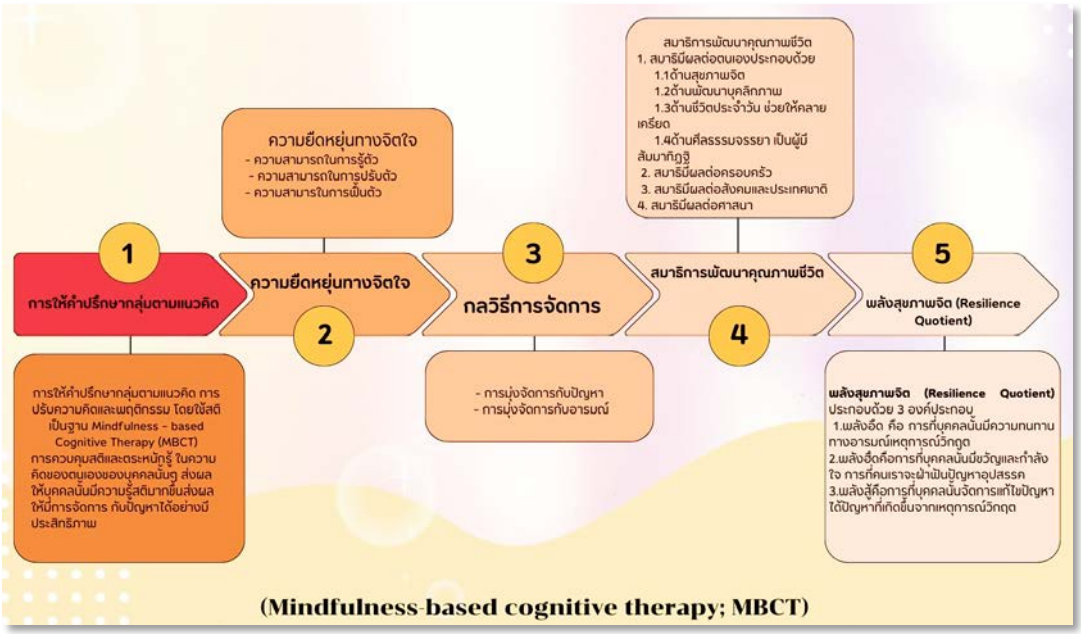
นอกจากนี้ ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเธทิค (Parasympathetion) ทำงานเด่นขึ้น คือ ทำให้ใจสงบลง ลดความเครียด การเต้นหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลงแก่ช้าลงและอายุยืนขึ้น

Shiffrin (1968) อธิบายว่า เมื่อเราได้รับข้อมูลเข้ามาต้องอาศัยความตั้งใจสมองก็จะเก็บความจำระยะสั้นไว้ (Short-term Memory) ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปก็จะลืม ต้องทำการทบทวนซ้ำ ๆ (Rehearsal) สมองจะบันทึกข้อมูลเข้าไปในความทรงจำระยะยาว (Longterm Memory) ซึ่งจะเก็บข้อมูลได้นานและสามารถดึงข้อมูลไปใช้คิดและตีความ เพราะฉะนั้น การเจริญสติก็ต้องทำด้วยความตั้งใจและเมื่อทำบ่อย ๆ สภาวะของการระลึกได้จะถูกบันทึกไว้ในความทรงจำระยะยาวและเมื่อเวลาจะใช้สติในการทำอะไร ก็จะระลึกได้เร็วขึ้นคุณภาพของสติก็จะดีขึ้นตามลำดับ

การเจริญสติ ทำให้เราควบคุมอายตนะได้ ควบคุมความคิดได้ ควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้แก้ไขการรับรู้ความคิดที่ผิดพลาดให้ถูกต้องได้ ลดอัตตาตัวตนลงได้ ดังนั้น การเจริญสติสามารถรักษาอาการเครียด อาการซึมเศร้าช่วยให้ความจำดีขึ้น สมองส่วนหน้าด้านซ้ายหนาขึ้น ทำงานดีขึ้น ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยลดอาการปวดและอาการไม่สบายกายและใจในคนไข้โรคมะเร็ง ช่วยลดความดันช่วยลดการติดบุหรี่และยาเสพติด โดยการส่งผลช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ นี่เป็นงานวิจัยต่าง ๆ ในวงการแพทย์แผนปัจจุบันที่ได้ศึกษาไว้ ซึ่งก็ยืนยันว่าถ้าเราแก้ไขความวิปลาส 3 ประการได้โรคต่าง ๆ ก็จะหายไป (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2564)

ในสมัยพุทธกา ลพระพุทธองค์ทรงเป็นต้นแบบในการนำเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรค ดังเช่น ในครั้งที่พระพุทธองค์ทรงประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้อธิวาสนขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นสูงสุดต่อทุกขเวทนาและทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วน ๆ เพื่อใช้ระงับดับเวทนาและอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ ก็ระงับดับหายไปได้ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นชีวิตที่ก่อขึ้นมาจากสองส่วน คือ รูปกับนาม รวมเรียกว่าขันธ์ห้า ประกอบด้วย รูป เวทนาสังขาร วิญญาณ อันเป็นสิ่งปรุงแต่งให้เกิดทั้งความสุขและความทุกข์ (สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ไทย) 19 / 375 / 222) (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสและฝึกฝนพัฒนาตนเองหรือเพื่อการบรรลุธรรมเพื่อให้ข้ามพ้นวัฏสงสารในทางพระพุทธศาสนา เรียกวิธีปฏิบัตินี้ว่า กรรมฐานซึ่งถือเป็นหลักของการกระทำอันได้แก่ ข้อวัตรปฏิบัติ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานเป็นวิธีการที่จะนำเอาไปทำการเจริญจิตภาวนา สำหรับผู้ที่ต้องการบริหารจิตของตนให้พัฒนาไปสู่ภาวะแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเพื่อความหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

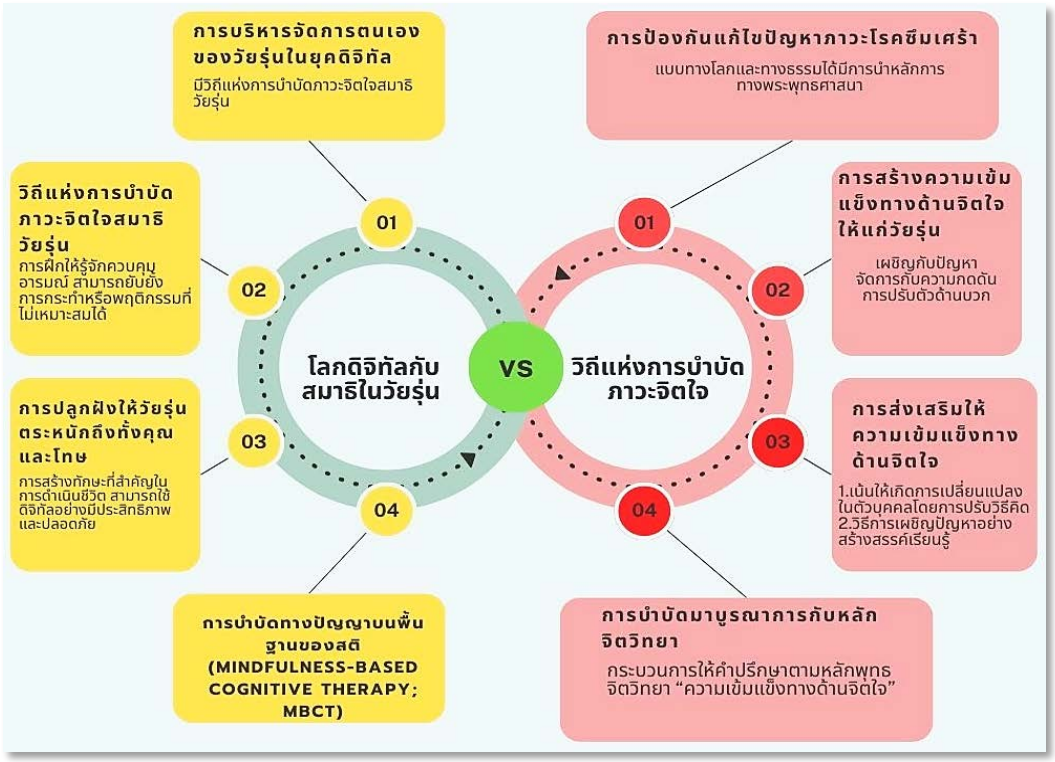
ฉะนั้น แนวทางในการบำบัดรักษาความเครียดด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมอีกวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาบริหารจิต อบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับปัจจุบันมีความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย กล่าวคือ การเจริญสมาธิภาวนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญสมถกรรมฐาน” หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงเพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตของโลกของสัจธรรม จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ การเจริญวิปัสสนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน” จะเห็นได้ว่า การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานนั้ นเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาวะเป็นปกติโดยไม่ต้องใช้ทุนมากมายในการรักษา ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายเหมือนกับการรักษาโรคอื่น ๆ ทั่วไป เพียงแค่ใช้เวลาในการบำบัดความเพียรพยามอดทนและการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริงให้มาก ๆ การได้นำเอาหลักการปฏิบัติกรรมฐานมาปฏิบัติ ย่อมทำให้สภาพร่างกายมีพละกำลังเข้มแข็งสภาพจิตใจมีกำลังมากขึ้น สามารถที่จะต่อสู้แล้วก้าวผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้



ภาพที่ 1 การพัฒนารูปแบบการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002)

ISSN: 3056-9834

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นและวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ



ภาพที่ 2 โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นและวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ

โลกดิจิทัลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมากจากการเข้าถึงที่สะดวก เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรม ได้มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับหลักจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าความสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ”การบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ด้วยการส่งเสริมให้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้แก่วัยรุ่น

บทสรุป

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นโดยวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธ เป็นกระบวนการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรมได้ มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับกระบวนการทางด้านพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติสมาธิซึ่งอาศัยหลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณ ปัจจัยสำคัญของการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ของเด็กในยุคดิจิทัล จึงไม่ใช่การปฏิเสธสื่อและเทคโนโลยีวิธีการประยุกต์ใช้รูปแบบการเจริญสติในเชิงพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ถึงแม้ว่า การรักษาในทางการแพทย์ปัจจุบันจะรักษาได้ผลดีด้วยการใช้ยาที่รักษาเกี่ยวกับโรคแล้วก็ตาม แต่ถ้ามีการเพิ่มวิธีการเจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาควบคู่เข้าไปด้วยทำให้การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ก็อาจจะทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถใช้ชีวิตที่เป็นปกติสุขแบบเดิม โดยวิธีการเจริญสติได้เร็วยิ่งขึ้น แต่สำคัญควรปลูกฝังให้เด็กตระหนักถึงทั้งคุณและโทษ การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิตโดยไม่จำเป็นต้องซื้อหา หากแต่เริ่มปฏิบัติที่ตนเองแล้วย่อมจะพบและสัมผัสกับคุณประโยชน์อันเกิดขึ้นอย่างมหาศาลแก่ตนเองด้วยตนเอง การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะได้รับผลลัพธ์ที่ช่วยผ่อนคลายและบำบัดความเครียดได้

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2567). *รายงานการศึกษาขององค์กรอนามัยโลก.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). (2534). *พุทธศาสน์กับการแนะแนว.* กรุงเทพฯ : กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ.(2564). *การเจริญสติบำบัด.* สืบค้น 24 ธันวาคม 2567, จาก https://thaicam.go.th

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1-45.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์. (บ.ก.). (2564). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

สาลีวรรณ จุติโชติ และ ทิพมาศ เศวตวรโชติ. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, 1*(3), 77-88.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5*(2), 185-197.

เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2562). การศึกษาแนวคิดและรูปแบบในการสร้างสติกเกอร์คาแร็กเตอร์เพื่อใช้ในสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 7*(1), 156 – 167.

อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42*(1), 2 - 13.

Allen E Ivey. and Lynn Synek Dawning. (1980). *Counseling and Psychotherapy : Skills Theories and practices*. New Jersey : Prentice-Hall Inc.

De Silva. P. (1993). Buddhism and counseling. *British Journal of Guidance andCounselling. 21*(1).

Hanson. R. (2009). *Buddha's Brain*. Oakland. New Harbinger Publications.

V.C.Good. (1993). *Dictionary of Education*. New York: McGraw–Hill Book Company.

การบูรณาการจิตวิทยาและสติเพื่อการพัฒนาผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

Integrating Psychology and Mindfulness for Counselor Development Based on Buddhist Psychology

Received: September 28, 2025
Revised: November 30, 2025
Accepted: December 03, 2025

สุขเกษม บุญประกอบพร[1]
Sukkasem Boonprakobporn[1]
(sukboon1984gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอความสำคัญ ของบทบาทการบูรณาการจิตวิทยาและสติเพื่อการพัฒนาณภาพชีวิตและสุขภาพจิต (Psychological Well-being) ในระดับบุคคลและองค์รวม และบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ ยอมรับ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เข้าใจโลกและชีวิต ผ่านกระบวนการปรึกษา บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ จึงเปรียบเสมือนแสงไฟส่องทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก การรับรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ การมีสติเป็นคุณสมบัติหลักที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาตระหนักรู้ในตนเอง ไม่ตัดสินและเข้าใจผู้รับบริการอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ การรักษาขอบเขตและความลับ ปกป้องพิทักษ์สิทธิ นอกจากนี้ยังบูรณาการระหว่างจิตวิทยากระแสหลักที่มุ่งจัดการความคิดเชิงลบ กับแนวคิดของสติที่มุ่งพัฒนาคุณภาพจิต ให้เกิดความสงบมั่นคงโดยมีรากฐานมาจากหลักการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของจิตวิทยาตะวันตกและแนวคิดทางตะวันออก ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักพุทธธรรม นำไปสู่การพัฒนาตนตามจรรณยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สติจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาต่อความเข้าใจ รับรู้ และต้องพัฒนาตน รู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจของตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

คำสำคัญ : จิตวิทยา, สติ, การปรึกษา, พุทธจิตวิทยา, จรรยาบรรณวิชาชีพ

[1] โรงเรียนประจวบวิทยาลัย ต..ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuapwitthayalai School, Prachuap Khiri Khan Province

ISSN: 3056-9834

Abstract

This academic article discusses the significance of integrating psychology and mindfulness to enhance psychological well-being at both individual and holistic levels. It highlights the roles of Buddhist counseling psychologists, who support clients in cultivating self-awareness, acceptance, and genuine self-understanding, thereby enabling a deeper comprehension of life and the world through the counseling process. Mindfulness serves as a guiding principle for counseling psychologists, fostering clarity of thought, emotion, and perception, and enabling full presence in the here and now. It is regarded as a core competency that allows Buddhist-oriented counseling psychologists to remain self-aware, non-judgmental, and deeply attuned to clients, in alignment with professional ethics, boundary maintenance, confidentiality, and client protection. The article further integrates mainstream psychological approaches—particularly those aimed at managing negative cognitions—with mindfulness practices that emphasize mental cultivation, inner stability, and peace. This integration is grounded in cognitive-behavioral principles from Western psychology and the Eastern philosophical framework of vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. Together, these perspectives promote a deeper understanding of life in accordance with Buddhist teachings and support the ethical and professional development of counseling psychologists. Therefore, mindfulness is presented as an essential quality for Buddhist counseling psychologists, enabling them to understand and regulate their own minds and to assist others with clarity, competence, and genuine willingness.

Keywords: Psychology, Mindfulness, Counseling, Buddhist Psychology Professional Ethics

บทนำ

การเจริญสติเป็นเครื่องมือหลักและสำคัญที่สุดสำหรับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เพราะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษามีความตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความคิดและประสบการณ์

ภายในของตนเองอย่างชัดเจน เมื่อมีสติ ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ลึกซึ้งขึ้น และนำหลักธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ “สติ” ถูกมองว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีบทบาทในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง, ยอมรับประสบการณ์ชีวิต และลดความทุกข์ที่เกิดจากการรับรู้ผิดเพี้ยนหรือความคิดที่บิดเบือน สติจึงเป็นทั้ง “ภาวะธรรมชาติ” ที่ทุกคนสามารถฝึกได้ และเป็น “ทักษะวิชาชีพ” ที่ทำให้การบำบัดทางจิตใจและจิตวิญญาณมีประสิทธิภาพมากขึ้นในด้านการปฏิบัติ สติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือให้ผู้ให้การปรึกษามีความชัดเจนในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และปฏิกิริยาของทั้งตนเองและผู้รับคำปรึกษา นำไปสู่การเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงทุกข์และสาเหตุของทุกข์ รวมถึงช่วยผู้รับคำปรึกษาคลี่คลายความทุกข์ที่เกิดจากการมองโลกอย่างคลาดเคลื่อน การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ นำผู้รับคำปรึกษาไปสู่ความเข้าใจความจริงของชีวิตและความสงบภายใน นอกจากนี้ “จิตวิทยาการปรึกษา” โดยพื้นฐานคือศาสตร์ที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะทางใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการแก้ไขปัญหาทางจิตใจที่ก่อทุกข์ ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาภายในตัวบุคคล ความสัมพันธ์กับผู้อื่น สังคม หรือสิ่งแวดล้อม เป้าหมายสูงสุดคือการช่วยให้มนุษย์เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถดำรงชีวิตได้เต็มตามศักยภาพของตนเอง

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2568 มีข่าวกรณีผู้เสียหายจากการถูกนักจิตวิทยาการปรึกษาล่วงละเมิดทางเพศ เข้ายื่นหนังสือต่อคณะกรรมาธิการการสาธารณสุข (กมธ. สธ.) สภาผู้แทนราษฎร เพื่อเรียกร้องให้เกิดการปฏิรูปกฎหมายคุ้มครองผู้ป่วยอย่างเร่งด่วน พร้อมผลักดันให้วิชาชีพ "นักจิตวิทยาการปรึกษา" ต้องมีใบประกอบโรคศิลปะและกลไกตรวจสอบจริยธรรมที่เข้มแข็ง หลังสมาคมวิชาชีพที่กำกับดูแลโดยตรงอ้างว่าไม่มีอำนาจสอบสวนทางวินัย หากคดียังไม่ถึงที่สิ้นสุดในชั้นศาล โดยผู้เสียหายจากการถูกนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตละเมิดจรรยาบรรณ และฉกฉวยผลประโยชน์ทางเพศ ทำให้กังวลว่าในอนาคตอาจมีผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยซึมเศร้า ที่ต้องเผชิญชะตากรรมเดียวกัน ขณะที่ผู้กระทำผิดยังสามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ เรื่องร้องเรียนไปยังสมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นหน่วยงานกำกับดูแลนักจิตวิทยา ไม่มีอำนาจดำเนินการทางวินัยได้ ต้องรอคำพิพากษาของศาลถึงที่สุดก่อน

วิชาชีพด้านสุขภาพจิต" ในไทยเพื่อให้เข้าใจถึงช่องว่างที่เกิดขึ้น ต้องแยกแยะวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยซึ่งมีกฎหมายควบคุมแตกต่างกัน คือ 1.วิชาชีพจิตแพทย์ (Psychiatrist) คือแพทย์ที่เรียนต่อเฉพาะทางด้านจิตเวช สามารถวินิจฉัยโรคและสั่งยาได้ อยู่ภายใต้การกำกับของ แพทยสภา ตาม พ.ร.บ.วิชาชีพเวชกรรม พ.ศ. 2525 2. วิชาชีพ

นักจิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychologist) คือผู้ที่วินิจฉัยความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมผ่านแบบทดสอบทางจิตวิทยา และทำการบำบัดรักษา อยู่ภายใต้การกำกับของคณะกรรมการวิชาชีพ สาขาจิตวิทยาคลินิก ตาม พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 3.นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist) คือผู้ที่เน้นการให้การปรึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ป้องกันปัญหาก่อนเกิด และช่วยเหลือผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤต ปัจจุบันวิชาชีพนี้ยังไม่มีกฎหมายควบคุมโดยตรง ไม่ได้อยู่ภายใต้ พ.ร.บ.การประกอบโรคศิลปะ ทำให้การกำกับดูแลมาตรฐานและจริยธรรมขึ้นอยู่กับสมาคมวิชาชีพเป็นหลัก ซึ่งยังขาดอำนาจบังคับทางกฎหมายที่ชัดเจน และนี่คือ "ช่องว่าง" ที่ผู้ร้องเรียนต้องการให้ภาครัฐเข้ามาแก้ไข เช่นเดียวกับนักจิตบำบัดและนักจิตวิทยาสาขาอื่นๆ เช่น นักศิลปะบำบัด นักปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) นักจิตวิทยาการแนะแนว นักจิตวิทยาการกีฬา นักบำบัดด้วยการเคลื่อนไหว นักจิตวิทยาจอุตสาหกรรมและองค์กร และนักสุขภาพจิต (สิริลภัส กองตระการ, 2568)

จากหลักพุทธธรรมมาพัฒนาเป็นเครื่องมือบำบัดทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพมีพื้นฐานมาจากพุทธธรรม โดยเฉพาะ สัมมาสติ ในอริยมรรค 8 และโพธิปักขิยธรรม 37 ในพุทธธรรม สติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกภาวนา ทั้งสมาธิภาวนา (ฝึกสมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา (ฝึกสติ) สติแบบสมัยใหม่ (Modern Mindfulness)พัฒนาโดยนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น Jon Kabat-Zinn และ Daniel Siegel ได้รับอิทธิพลจากครูในสายพุทธ เช่น ท่านติช นัท ฮันห์, อาจารย์โกเอ็นก้า, ท่านพุทธทาสภิกขุ จุดเด่นคือการเน้น การนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (แนวทางทางโลก) มากกว่าเป้าหมายทางศาสนา เช่น การพ้นทุกข์ เป็นต้น การประยุกต์ใช้ใช้ในด้านสุขภาพทั้งทางกายและจิต เช่น การรักษาโรคเรื้อรัง สนับสนุนด้วยการวิจัยทาง จิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ พัฒนาวิธีฝึกสติให้เข้าใจง่าย เข้าถึงได้ เช่น การฝึกแบบกลุ่ม (Group Sessions) การเรียนรู้แบบ Active Learning มีการแบ่งเนื้อหาเป็นขั้นตอน พร้อมการบ้าน (Assignments) ให้ฝึกแตกต่างจากการฝึกภาวนาแบบดั้งเดิม ไม่ยึดติดกับแนวปฏิบัติของแต่ละสำนักและใช้แนวทางทางวิทยาศาสตร์มากกว่าแนวทางศาสนา มีโครงสร้างการสอนที่ชัดเจน เป็นระบบ เหมาะกับผู้เรียนทั่วไป (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานย์, 2567)

การบูรณาการจิตวิทยาและสติ

จิตวิทยากระแสหลัก (Mainstream Psychology) อธิบายว่า จิตของคนเรามีธรรมชาติที่ ชอบคิดลบ หรือ ชอบสะสมความคิดลบ การจดจำเรื่องลบได้ง่ายกว่าเรื่องบวก แม้ว่าเรื่องบวกจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งกว่าก็ตาม การสะสมเรื่องลบนี้จะกลายเป็นอารมณ์และความเครียด ผลกระทบของสติ (Mindfulness) ต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาในบริบทที่กว้างขึ้นไว้อย่างชัดเจน โดยเน้นว่า สติเป็นแนวทางที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางและมี

บทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตในระดับบุคคลและองค์รวม (Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007) ปรับปรุงจิตพื้นฐานที่สะสมความคิดลบเหล่านี้ให้ทำงานดีขึ้น เช่น การฝึกคลายเครียด การฝึกคิดบวก การจัดการเวลา การจัดการการเงิน หรือการสื่อสารทางบวก เป็นต้น วิธีการคลายเครียดของจิตวิทยากระแสหลัก เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการคลายเครียด และการหายใจคลายเครียด เป็นต้น จะต่างจากการเบี่ยงเบนความเครียดชั่วคราว เช่น การดูหนังฟังเพลงหรือช้อปปิ้ง ซึ่งไม่ได้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุและจะกลับมาเครียดเหมือนเดิมเมื่อกลับเข้าสู่สถานการณ์ปกติ

ส่วน สติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยาอีกกระแสหนึ่งที่พัฒนาขึ้นในช่วง 30-40 ปีที่ผ่านมา มองว่ามีอีกทางเลือกหนึ่งนอกเหนือจากการปรับปรุงจิตพื้นฐาน คือ การพัฒนาคุณภาพจิตให้มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะการ ไม่สะสมความคิดลบ คุณภาพจิตจะมีความสงบ มั่นคง สมดุล สามารถปล่อยวางและให้อภัยได้ โดยมีรากฐานและมุมมองมาจากพุทธธรรม แต่สนใจในแง่ของความเป็นจิตวิทยาและประสาทวิทยา (neuroscience) ในมุมมองของจิตวิทยา จิตกับการทำงานของสมอง ถือเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาไปพร้อมกัน โดยจิต คือ การทำงานของสมอง หรือสมองคือโครงสร้างและจิต คือ หน้าที่ นักวิชาการศึกษางานวิจัยปัจจุบันแสดงให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกสมาธิและสติสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองได้อย่างน้อย 4 ประการ (นิตยา สุริยะพันธ์, กาญจนา จันทร์ไทย, 2565)

1. ส่วนที่ควบคุมอารมณ์ (สมองส่วนหน้าสุดที่เกี่ยวข้องกับวิจารณญาณและการตัดสินใจ) ทำงานดีขึ้นและมีความหนาแน่นของใยประสาทที่ควบคุมอารมณ์มากขึ้น
2. สมองส่วนอารมณ์ (ด้านใน) ทำงานน้อยลง
3. บริเวณเปลือกสมองส่วนคิดที่เกี่ยวข้องกับการจดจ่อ ทำงานได้ดีขึ้น
4. ส่วนของสมองที่เรียกว่า อินซูลา (insula) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจทำงานดีขึ้น สมองมีความยืดหยุ่นตลอดชีวิต ดังนั้น การฝึกสมาธิและสติสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของสมองได้ ความเครียดสามารถทำให้สมองทำงานแปรปรวนและส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้

สติมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น เพื่อให้จิตมีความสามารถในการ ไม่สะสมความคิดลบ ไม่วอกแวก การฝึกสติช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความว้าวุ่นและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ในขณะที่จิตวิทยากระแสหลักมุ่งเน้นการ "จัดการ" หรือ "ปรับปรุง" จิตพื้นฐานที่สะสมเรื่องลบ จิตวิทยาสติมุ่งเน้นการ "พัฒนา" คุณภาพจิตให้สูงขึ้น เพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีขึ้น เช่น ความสงบ ความมั่นคง ความสมดุล การปล่อยวาง และการให้อภัย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ทั้งจิตวิทยากระแสหลักและจิตวิทยาสติ สามารถนำมาใช้ได้ ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและการรักษา อาการเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือโรคเรื้อรังทางกายที่เกิดจากความเครียด เป็นต้น

ความเครียดและความเจ็บป่วยทางจิตใจมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การจัดการความเครียดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพจิต ตามแนวคิดจิตวิทยาสติ จิตสามารถแบ่งออกเป็นสองสภาวะ ได้แก่ สภาวะพัก (สมาธิ) และ สภาวะทำงาน (สติ) ซึ่งมีบทบาทแตกต่างกันแต่เอื้อต่อกันในการพัฒนาคุณภาพจิต นั่นคือ สมาธิ (Meditation / Concentration) หมายถึง สภาวะที่จิตพัก โดยมุ่งจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การตามดูลมหายใจ เพื่อให้จิตหยุดการปรุงแต่ง เมื่อความคิดลดลง จิตจะเกิดความสงบ และเมื่อความสงบถูกสั่งสมอย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ การฝึกสมาธิจึงถือเป็นวิธีการคลายเครียดที่มีประสิทธิภาพและช่วยเสริมสร้างคุณภาพจิตในระยะยาว และ สติ (Mindfulness) หมายถึง สภาวะที่จิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรับรู้และตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตที่อยู่กับปัจจุบันจะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่จมอยู่กับความคิดลบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การฝึกสติช่วยให้เรามองเห็นอารมณ์ เช่น ความโกรธ ในฐานะสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงนำไปสู่การปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

ทั้งนี้ ในภาษาไทย คำว่า "สมาธิ" และ "สติ" มักถูกใช้ปะปนกันในความหมายของการ “จดจ่อ” ในชีวิตประจำวัน เช่น “ขับรถอย่างมีสมาธิ” หรือ “ทำงานอย่างมีสติ” อย่างไรก็ตาม ในบริบทของจิตวิทยาและพุทธธรรม ทั้งสองคำมีความหมายเฉพาะและทำหน้าที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จิตวิทยากระแสหลักและธรรมชาติของจิตที่นำไปสู่ความเครียด โดยจิตวิทยากระแสหลักมุ่งเน้นการปรับปรุงจิตพื้นฐาน ของมนุษย์ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยพิจารณาว่า จิตพื้นฐานมีแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะคิดซ้ำวนและสะสมความคิดเชิงลบ ตัวอย่างเช่น แม้บุคคลจะประสบเหตุการณ์เชิงบวกหลายครั้ง แต่หากมีเหตุการณ์ลบเพียงครั้งเดียว จิตก็มีแนวโน้มจดจำและให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ด้านลบมากกว่า เช่น ลูกน้องมาตรงเวลา 10 ครั้ง แต่มาสายเพียง 1 ครั้ง ผู้บังคับบัญชากลับจดจำเหตุการณ์ที่มาสายเป็นหลัก เป็นต้น เมื่อความคิดลบถูกสะสมมากขึ้น ย่อมนำไปสู่การก่อตัวของอารมณ์ด้านลบและความเครียดในที่สุด ดังนั้น เป้าหมายสำคัญของจิตวิทยากระแสหลัก คือ การปรับกระบวนการคิดพื้นฐานซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของอารมณ์ลบ เพื่อให้การทำงานของจิตมีประสิทธิภาพและสมดุลมากขึ้น

มนุษย์ทุกคนต่างมี “จิตพื้นฐาน” ที่ทำงานอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ของตนเอง จิตพื้นฐานนี้มีธรรมชาติที่ชอบคิดวนเวียน ซ้ำไปซ้ำมาและมักโน้มเอียงไปในทางลบมากกว่าบวก แม้จะมีเหตุการณ์ดีเกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน แต่หากมีเหตุการณ์ไม่ดีเพียงครั้งเดียว จิตกลับเลือกที่จะจดจำและเก็บสะสมเรื่องลบนั้นไว้ เช่น เมื่อพนักงานมาทำงานตรง

เวลาหลายวันติดต่อกัน แต่เกิดมาสายเพียงหนึ่งครั้ง เหตุการณ์เล็ก ๆ นั้นกลับเป็นสิ่งที่ติดอยู่ในใจของผู้บังคับบัญชามากกว่าเหตุการณ์ดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นก่อนหน้า ความคิดในลักษณะนี้เมื่อสะสมยาวนาน ก็กลายเป็นต้นตอของอารมณ์ด้านลบและก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว

จิตวิทยากระแสหลักจึงพยายามทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตเช่นนี้และมุ่งพัฒนาให้ “จิตพื้นฐาน” ทำงานได้อย่างมีเสถียรภาพมากขึ้น เป้าหมายคือ การลดการสะสมความคิดลบและเสริมสร้างกระบวนการคิดที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยแนวทางคลายและจัดการความเครียดในจิตวิทยากระแสหลัก นั่นคือ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นและก่อตัวจากความคิดลบที่สะสมมานาน จิตวิทยากระแสหลักมองว่า การคลายความเครียดอย่างแท้จริงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นระบบ มิใช่เพียงการเบี่ยงเบนความสนใจชั่วคราว เช่น การดูหนัง ฟังเพลง หรือช้อปปิ้ง เป็นต้น ซึ่งแม้จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายในช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อกลับสู่สถานการณ์เดิม ความเครียดก็ย้อนกลับมาเช่นเดิม

วิธีการคลายเครียดที่แท้จริงตามแนวคิดทางจิตวิทยาจึงประกอบด้วยเทคนิคที่ช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจคลายตัวอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นขั้นตอน การใช้ภาพในใจที่สร้างความสงบ การหายใจลึกเพื่อควบคุมความกังวล หรือแม้แต่การฝึกสมาธิที่ช่วยให้จิตหยุดการปรุงแต่งและสัมผัสความสงบอันเรียบง่ายภายใน เทคนิคเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังช่วยค่อย ๆ ปรับสภาพพื้นฐานของจิตให้เข้มแข็งและมั่นคงยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม การลดความเครียดเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากไม่จัดการกับต้นเหตุที่แท้จริง จิตวิทยากระแสหลักจึงเสนอให้มีการฝึกคิดในเชิงบวก เพื่อปรับกรอบความคิดที่เคยโน้มเอียงไปทางลบ ตลอดจนการพัฒนาทักษะการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การวางแผนเวลา การจัดการการเงิน หรือการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เพราะหลายครั้งความเครียดไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากวิธีที่เรามองปัญหาและตอบสนองต่อมันด้วย ท้ายที่สุด จิตวิทยากระแสหลักมิได้เพียงอธิบายธรรมชาติของจิตที่นำไปสู่ความเครียดเท่านั้น หากยังชี้ให้เห็นเส้นทางของการกลับไปสร้างพื้นที่ภายในใจที่สงบขึ้น มั่นคงขึ้นและพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างมีสติและสมดุลมากกว่าเดิม

แนวคิดการใช้เทคนิคการปรับทางปัญญาของจิตวิทยาตะวันตก

การฝึกสติถูกนำมาใช้ในการบำบัดโดยหลายแนวคิดและวิธีการตามการให้คำนิยามเกี่ยวกับโครงการและกระบวนการของสติ (ฏาว แสงวัณณ์, 2559)

1. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

เป็นการบำบัดโดยมุ่งสนใจต่อการรับมือกับอาการเจ็บปวดเรื้อรังและอาการที่เกี่ยวข้องกับการเครียด ในลักษณะที่สนับสนุนให้บุคคลเสริมสร้างและพัฒนาความตระหนักรู้ต่อตนเอง การยอมรับต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคลและลดพฤติกรรมที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ รวมถึง พฤติกรรมที่ขาดความยืดหยุ่นที่เป็นปัญหาต่าง ๆ อย่างบุคคล ผ่านกิจกรรมอย่างเช่น กำหนดจิตอยู่กับลูกเกด หัตถะโยคะ เดินจงกรม เป็นต้น (ฏาว แสงวัณณ์, 2559) โดยโปรแกรม NBSR นั้น ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2ชั่วโมงครึ่ง รวมทั้งฝึกเต็มวัน หนึ่งวัน หลังจากสัปดาห์ที่ 5 และต้องฝึกที่บ้านเป็นเวลา 45-60 นาที สัปดาห์ละ 6 วัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2567)

2. แนวคิดการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Theory (MBCT)

เป็นการบำบัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยในกระบวนการป้องกันไม่ให้อาการทางจิตต่าง ๆ กลับมาใหม่ เช่น ในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคตื่นตระหนก โรควิตกกังวล โดยให้บุคคลได้สำรวจความคิดที่เป็นอัตโนมัติ เพื่อให้เข้าใจต่อกระบวนการความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้นและในตอนท้ายของกระบวนการบำบัดจะมีการออกแบบวางแผนเชิงพฤติกรรมเพื่อสนับสนุนให้บุคคลไม่กลับมาเป็นตามอาการเดิมอีก หรือช่วยให้สามารถรับมือกับอาการต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ผ่านกิจกรรมในรูปแบบที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การแปรงฟันอย่างมีสติ การล้างจานอย่างมีสติ การอาบน้ำอย่างมีสติ การนอนอย่างมีสติ เป็นเวลาอย่างน้อย 45 นาที ทุกวัน เป็นเวลา 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ ส่วนเวลาที่เหลือ 1 วันเป็นการฝึกด้วยกันในกลุ่ม ผสมผสานกับการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy: CBT)

3. แนวคิดการบำบัดแบบ Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

เป็นการบำบัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลในเกิดความทุกข์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งแสดงออกผ่านภาษาและคำพูด โดยมีความเชื่อว่า พื้นฐานของปัญหามนุษย์เกิดจากการหลีกเลี่ยงในการเผชิญหน้าต่อประสบการณ์ การยึดติดต่อความคิดตนเองและความไม่ยืดหยุ่นในกระบวนการทางจิตใจ นำไปสู่การละเลยในการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหา แนวทางการบำบัดนี้จึงเอื้อให้บุคคลได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เกิดความยืดหยุ่นทางความคิดและนำไปสู่การลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยมีขั้นตอนการฝึกสติ 3 ขั้นตอน รวมทั้งหมด 12 ครั้ง พบกันสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์

4. แนวคิดการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

เป็นการผสมผสานระหว่างกระบวนการของการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงเข้าด้วยกัน ถูกนำไปใช้กับความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Borderline) และบุคคลที่มีประวัติการฆ่าตัวตาย รวมถึง กลุ่มอาการอื่น ๆ ด้วย DBT ออกแบบมาเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมรวมเข้ากับการฝึกทักษะต่าง ๆ ทางด้านเจริญสติ เพื่อให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตใจของตนเอง รวมถึง ปัญญาหรือความสามารถในการเห็นความจริงและการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การกระตุ้นให้บุคคลเกิดภาวะสมดุลทางจิต ระหว่างจิตที่เป็นตัวแทนของเหตุผลและจิตที่เป็นตัวแทนของอารมณ์ DBT ถือเป็นส่วนหนึ่งของ “คลื่นลูกที่3 ของจิตบำบัด” (Segal et al., 2002) ซึ่งเน้นการฝึกสติร่วมกับแนวทางบำบัดทางพฤติกรรมแบบเดิม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร และศิริจิต สุทธจิตต์, 2556)

Rick Hanson (2012) นักประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) อธิบายว่าการเจริญสติและการฝึกสมาธิส่งผลดีต่อการทำงานของสมอง โดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขและอารมณ์ในเชิงบวก การฝึกสมาธิยังช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หลับง่ายและลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หากระดับสารนี้ลดลงอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและนอนไม่หลับได้ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก (Parasympathetic nervous system) ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานช้าลง ส่งผลให้แก่ช้าลงและอายุยืนยาวขึ้น สอดคล้องกับ อนุสร พันธ์ประเสริฐ (2566) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของสติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต (Psychological Well-being) ในระดับบุคคลและองค์รวม ได้แก่

1. **การลดความเครียดและความวิตกกังวล (Stress and Anxiety Reduction)** บทบาทที่โดดเด่นที่สุดของสติ คือ การช่วยลดสภาวะทางอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า สติสามารถลดระดับความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสติยังช่วยลดแนวโน้มของการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบเหล่านี้ได้กลไกทางชีววิทยา การฝึกสติช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด นอกจากนี้ ยังมีการเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะบริเวณเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex)

และสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สัมพันธ์กับการลดระดับความเครียดเรื้อรัง การจัดการความท้าทายช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้และจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น เมื่อมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ บุคคลจะมีการตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถลดความรุนแรงของความวิตกกังวลได้

2. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกและการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation and Positive Emotion) สติมีบทบาทในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิทยาเชิงบวกและเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ นั่นคือ สติช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และไม่ให้การตอบสนองจากอารมณ์เกินความจำเป็น เช่น การโกรธหรือวิตกกังวล การฝึกสติทำให้บุคคลตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สติสามารถเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันและเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น การฝึกสติมีผลในการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต โดยช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสุขในขณะนั้นและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตกอยู่ในความคิดเชิงลบหรือมุ่งเน้นไปที่ปัญหาการรับมือกับปัญหา การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกผ่านการฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้นและช่วยพัฒนาทักษะการปรับตัวทางอารมณ์ การมีสติช่วยให้รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ตนเองและการตัดสินใจ (Self-Awareness and Decision-Making) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเริ่มต้นจากการเข้าใจตนเอง ซึ่งสติเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการนี้

ความตระหนักรู้ตนเอง สติช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ค่านิยม จุดแข็งและความเชื่อส่วนตัว บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงจะสามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตัดสินใจเชิงบวก สติช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเชิงบวก (Positive Decision-making) การมีสติช่วยเพิ่มความสามารถในการโฟกัสและตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างรอบคอบ โดยไม่ถูกอารมณ์ชั่วขณะครอบงำ การตั้งเป้าหมายชีวิต: การตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยสำคัญในการตั้งเป้าหมายชีวิต (Life goals) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง

4. การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships) ในบริบทที่กว้างขึ้น สติไม่ได้ส่งผลแค่ภายในบุคคล แต่ยังส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ความเข้าใจและการตอบสนอง สติช่วยให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ในแง่ของการฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสติ บุคคลสามารถฟังและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ส่วนการตอบสนองที่รอบคอบ สติช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น (Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007)

การเจริญสติด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเข้าไปกำหนดรู้เห็นอาการของสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อความเห็นแจ้งในสภาวธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์บนพื้นฐานของศีลและสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3 ประการ คือ โลภ โกรธ หลงและด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ที่มีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยจิตที่ขาดสมดุล ในหนังสือแก่นพุทธจิตวิทยา ได้กล่าวถึงสติว่า เป็นเจตสิกที่ระลึกรู้ทันปัจจุบันทั้งภายในและภายนอกตัวเรา เป็นสภาวะที่ไม่ใจลอย คือ มองให้เห็น ฟังให้ยิน ส่วนสมาธิ คือ การปักใจมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเจตสิกที่เรียกว่าเอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว จิตที่มีสมาธิย่อมคิดเพียงเรื่องเดียวไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น สมถกรรมฐานเน้นการฝึกสติและสมาธิดังที่พบในจิตวิทยาเชิงบวก นั่นก็คือสภาวะไหลลื่น (Flow) ที่จิตลื่นไหลเป็นอันเดียวกันกับงานที่กำลังทำ โดยนักจิตวิทยาชื่อ ชิกเซนท์มิฮาลี (Colkzentminaly) ที่ศึกษานักคนตรี พบว่า ในขณะที่เขาแสดงได้อย่างดี จิตของเขาจะลื่นไหลเป็นกระแสไปทางเดียว คือ เขาไม่สนใจเรื่องอื่น มีสมาธิในการงานแสดงนั้น (พระพรหมบัณฑิต, 2566) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในกระบวนการนี้เปรียบเสมือน "กัลยาณมิตร" ผู้ซึ่งไม่เพียงแต่มีความเข้าใจในหลักธรรม แต่ต้องเป็นผู้ที่ฝึกฝนและขัดเกลาตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยมีคุณสมบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบในการดำเนินบทบาท เพื่อชี้นำผู้รับคำปรึกษาให้เห็นต้นตอของปัญหาที่เกิดจาก "อัตตา" และเสริมสร้างทักษะการดูแลจิตใจตนเองได้ในทุกสถานการณ์ เอกสารได้รวบรวมวิธีการปฏิบัติอย่างละเอียด ตั้งแต่การกำหนดอิริยาบถในการทำสมาธิไปจนถึงกรณีศึกษาการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิปัสสนาเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

หลักการและเป้าหมายของวิปัสสนา แนวคิดหลักของวิปัสสนาเพื่อการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาตั้งอยู่บนรากฐานของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งได้รับการยกย่องว่า เป็น เอกายนมรรค คือ หนทางสายเดียวที่นำไปสู่การดับทุกข์ การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักปรึกษาเข้าใจหลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ตระหนักถึงความสำคัญของเครื่องมือนี้และสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพใจของผู้รับการปรึกษาได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา โดยการเจริญสติเพื่อตามรู้สภาวะความเป็นจริงของกายและใจในปัจจุบันขณะ จนกระทั่งเกิดความเข้าใจว่าสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นและกิเลสทั้งปวง การปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน 4 เป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แบ่งออกเป็น 4 ฐานหลัก ดังนี้ สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2559)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) เป็นการกำหนดรู้กายในฐานะที่เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพื่อให้เห็นสภาวะที่แท้จริง ประกอบด้วยการกำหนดรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ คือ

การยืน กำหนดรู้สภาวะของกายที่ตั้งตรงด้วยการภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” สังเกตการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ ของร่างกายและความรู้สึกที่เท้าสัมผัสพื้น

การเดินจงกรม เป็นการฝึกสติอย่างต่อเนื่องผ่านการเดินกลับไปกลับมา มีทั้งหมด 6 ระยะ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกฝึกได้ตามความก้าวหน้าของตนเอง โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้ ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ ระยะที่ 2 ยกหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 3 ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เช่น ความคิด ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” หรือความเจ็บปวด ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ” จนกว่าอารมณ์นั้นจะเบาบางลงแล้วจึงกลับมาที่การกำหนดการเดินต่อไป

การนั่งสมาธิ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่พองขึ้นและยุบลงขณะหายใจ โดยภาวนาว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา) เป็นการกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา (ความสุขสบาย) ทุกขเวทนา (ความทุกข์ ไม่สบาย) หรืออทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย ๆ) โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือผลักไส เพียงแค่รับรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี่คือความรู้สึก" ซึ่งจะทำให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) เป็นการกำหนดรู้สภาวะของจิตใจในขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตสงบ ก็รู้ว่าสงบ การปฏิบัตินี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่เอนเอียงไปตามจิตที่ปรุงแต่ง แต่มีสติเท่าทันเวทนาและจิต

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมหรือธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ) โดยจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อให้พิจารณาได้ง่ายขึ้น ได้แก่ หมวดนิวรณ์ 5 การพิจารณาถึงอุปสรรคของจิต 5 ประการ (ความพอใจในกาม ความพยาบาท ความหดหู่และเซื่องซึม ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ความลังเลสงสัย) ว่ามีอยู่ในใจหรือไม่ หมวดขันธ์ 5 การพิจารณาการเกิดขึ้นและดับไปของกองแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หมวดอายตนะ 12 การพิจารณาอายตนะภายใน 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก 6 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) หมวดโพชฌงค์ 7 การพิจารณาองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ประการ (สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) และหมวดอริยสัจ 4: การพิจารณาความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับทุกข์) สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2559)

มีผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง–ยุบ เป็นเวลา 7 คืน 8 วัน พบว่า สุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม 50 คน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอาการวิตกกังวลและอาการทางกายจากความเครียดทางจิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อาการซึมเศร้ามีแนวโน้มลดลง แม้โดยรวมยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญ แต่ในผู้ป่วยซึมเศร้ารายหนึ่งผลดีมากจนกลับสู่ระดับปกติ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ผู้ปฏิบัติควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสติมากขึ้น แก้ปัญหาได้ดีขึ้นและอาการของโรคดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยา และงานวิจัยนี้ยังเสนอว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและควรมีการอบรมเป็นประจำ ทั้งในระดับบุคคล องค์กรและเชิงนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข เพราะเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งกาย ศีล จิตและปัญญา ทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (พระปลัดสมภาร สมภาโร, 2564)

กระบวนการประยุกต์การฝึกสติสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

องค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ากับการปฏิบัติงานวิชาชีพ (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566) มีดังนี้

1. แรงจูงใจและการตระหนักถึงความสอดคล้อง (The Precursor) : ก่อนที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือทางวิชาชีพ จำเป็นต้องผ่าน

ประสบการณ์การฝึกสติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอจนสัมผัสได้ถึงประโยชน์ที่แท้จริงเสียก่อน ประสบการณ์ส่วนตัวนี้ เป็นแรงผลักดันสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งใจในการประยุกต์สติในกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ซึ่งช่วยให้การทำงานมีคุณภาพ ชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันความรู้สึกด้านลบที่อาจถ่ายโอนมาจากผู้รับบริการ ส่งผลให้ภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความเครียดจากการทำงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ในด้านความสอดคล้อง นักจิตวิทยาการปรึกษามองว่าการฝึกสติเข้ากันได้อย่างดีเยี่ยมกับเป้าหมายหลักของการให้การปรึกษา นั่นคือ การเสริมสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ของผู้รับบริการ เพื่อให้สามารถคลี่คลายปัญหาที่เผชิญได้อย่างลึกซึ้งและรอบด้าน อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักว่าการฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากแต่ต้องผสานเข้ากับกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการมองเห็นทางเลือกและความเป็นไปได้ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การประยุกต์ใช้สติกับตนเอง (Internal Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้กับตนเองในระหว่างชั่วโมงการให้การปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในขณะปัจจุบันและรักษาคุณภาพของการทำงานทางวิชาชีพ การมีสติถือเป็นวิธีการเบื้องต้นที่ช่วยให้นักจิตวิทยาสามารถจัดการกับความคิดที่ว้าวุ่นหรือความรู้สึกท่วมท้นได้อย่างรวดเร็วและนำจิตกลับมาสู่สภาวะที่มั่นคงพร้อมสำหรับการทำงานได้ทันที วิธีการดังกล่าวมักเป็นเทคนิคที่เรียบง่ายและไม่เป็นที่สังเกตของผู้รับบริการ เช่น การถูนิ้วมือเบา ๆ หรือการหายใจอย่างมีสติ เป็นต้น

การฝึกสติยังช่วยให้เกิด การรับรู้ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น ความคาดหวัง อคติ ความโกรธ หรือการรำลึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่คล้ายคลึงกับผู้รับบริการ (Emotional transference) การตระหนักรู้เช่นนี้ทำให้นักจิตวิทยาสามารถ “หยุด” และพิจารณาว่า ความคิดหรืออารมณ์ดังกล่าว เกื้อหนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการปรึกษาก่อนตัดสินใจตอบสนองด้วยคำพูดหรือพฤติกรรมใด ๆ

การประยุกต์ใช้สติกับตนเองจึงมีส่วนช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างมั่นคงและตั้งใจ ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานและเข้าใจประสบการณ์การฝึกสติของผู้รับบริการได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพราะตนเองมีพื้นฐานจากประสบการณ์ตรง ดังนี้

2.1 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) นั่นคือ การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดระเบียบความคิดของตนเองให้มีความชัดเจนและยังเป็นประโยชน์ต่อการช่วยให้ผู้รับบริการจัดระเบียบการคิดของตนในระหว่างการปรึกษาอีกด้วย

2.2 การเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง (Deep Emotional Understanding) สติเอื้อต่อการพิจารณาอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ทำให้นักจิตวิทยาสามารถเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจต่าง ๆ ได้รอบด้านยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้การทำงานกับผู้รับบริการมีความละเอียดอ่อนและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การประยุกต์ใช้สติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการ (External Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการปรึกษา โดยจัดเป็นสองช่วงหลัก ได้แก่ 1) **ช่วงเตรียมความพร้อมผู้รับบริการ** เพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมก่อนเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงลึก และ 2) **ช่วงเสริมสร้างความตระหนักรู้** โดยบูรณาการทักษะทางจิตวิทยาเข้ากับการฝึกสติ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจประสบการณ์ภายในของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

กระบวนการฝึกสติที่ใช้กับผู้รับบริการประกอบด้วยเทคนิคสำคัญ ได้แก่

3.1 เทคนิคการรับรู้ร่างกาย (Body Awareness) ใช้วิธีการ เช่น การฝึกหายใจ การตั้งคำถามที่กระตุ้นให้เกิดการรับรู้ทางกาย ตัวอย่าง “ตอนที่รู้สึกแย่ คุณรู้สึกร่างกายของตนเองอย่างไร” หรือการทำแทคนิคฝึกสติ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการชะลอความรู้สึกท่วมท้นและกลับมารับรู้ถึงสภาวะของกายได้ชัดขึ้น

3.2 เทคนิคการรับรู้ความคิดและอารมณ์ (Awareness of Thoughts and Emotions) ใช้ทักษะทางจิตวิทยา เช่น การตั้งคำถาม การสะท้อน เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับบริการสังเกตและระบุความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน โดยเน้นให้มองความคิดเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มากกว่าการพยายามหยุดหรือควบคุมความคิด

3.3 การออกแบบวิธีฝึกสติให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล (Customized Mindfulness Practices) นักจิตวิทยาปรับรูปแบบการฝึกสติให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความถนัด และลักษณะปัญหาของผู้รับบริการแต่ละราย เช่น การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการฝึกสติ หรือการฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจสติในบริบทชีวิตจริงมากขึ้น เป็นต้น (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566)

4. การประยุกต์ใช้การฝึกสติกับตนเอง (Internal Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้กับตนเองอย่างสม่ำเสมอระหว่างชั่วโมงการปรึกษา เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะและสนับสนุนการทำงานในเชิงวิชาชีพ การมีสติทำหน้าที่เป็นกลไกเบื้องต้นที่ช่วยให้จัดการกับความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ที่ท่วมท้น ทำให้สามารถกลับคืนสู่สมดุลทางจิตใจและอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างรวดเร็ว วิธีการเหล่านี้เป็นเทคนิคที่เรียบง่ายและไม่รบกวนกระบวนการปรึกษา เช่น การถูนิ้วมือเบา ๆ หรือการตามรู้ลมหายใจอย่างมีสติ เป็นต้น

การตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกสติเพื่อรับรู้อารมณ์ ความคาดหวัง อคติ ความหงุดหงิด หรือการเกิดการถ่ายโยงความรู้สึก (transference) ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ส่วนตัวคล้ายคลึงกับผู้รับบริการ การตระหนักรู้ในระดับนี้ช่วยให้สามารถ “หยุด” และพิจารณาว่าความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการปรึกษาก่อนแสดงออกเป็นคำพูดหรือพฤติกรรมใด ๆ

การใช้สติกับตนเองจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักจิตวิทยาสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา และเข้าใจประสบการณ์ด้านสติของผู้รับบริการได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เนื่องจากตนเองเคยผ่านประสบการณ์นั้นมาแล้ว

4.1 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มความชัดเจนทางความคิด ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดระเบียบความคิดของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์และทำความเข้าใจประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ

4.2 การเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง (Deep Emotional Understanding) สติช่วยเปิดพื้นที่ให้เกิดการมองเห็นอารมณ์ในระดับลึกและเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์อย่างเป็นกลาง ความเข้าใจนี้ช่วยเพิ่มความละเอียดอ่อนในการทำงานและเสริมสร้างทักษะการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ

5. การใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือกับผู้รับบริการ (External Application) : นักจิตวิทยาการปรึกษานำการฝึกสติมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยจัดออกเป็นสองช่วงสำคัญ ได้แก่ **ช่วงที่ 1 : การเตรียมความพร้อม** เป็นขั้นตอนก่อนการใช้เทคนิคสติอย่างเป็นทางการ มุ่งสร้างสมาธิขั้นพื้นฐานและลดความตึงเครียดเบื้องต้นของผู้รับบริการ และ **ช่วงที่ 2: การสร้างความตระหนักรู้** เป็นกระบวนการที่ผสานทักษะทางจิตวิทยาเข้ากับการฝึกสติเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในระดับลึกของผู้รับบริการ โดยมีวิธีการหลักดังนี้

5.1 การรับรู้ร่างกาย (Body Awareness) ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจ การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความตระหนักรู้ทางกาย ตัวอย่าง “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไรในร่างกายเมื่อเผชิญกับความไม่สบายใจ” รวมทั้ง การใช้เทคนิคฝึกสติเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการชะลออารมณ์ท่วมท้นและกลับมารับรู้ฐานของร่างกายอย่างมั่นคง

5.2 การรับรู้ความคิดและความรู้สึก (Awareness of Thoughts and Emotions) ใช้ทักษะทางจิตวิทยา เช่น การถาม การสะท้อนความคิด และการให้ผู้รับบริการสังเกตความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง มองเห็นความคิดเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มากกว่าการพยายามควบคุมหรือหยุดความคิด

5.3 การสร้างสรรค์วิธีฝึกสติที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล นักจิตวิทยาปรับรูปแบบการฝึกสติให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความสามารถ และลักษณะปัญหาของผู้รับบริการอย่างยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ ตัวอย่าง เช่น การใช้ศิลปะเป็นสื่อฝึกสติ หรือการฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566)

การบูรณาการจิตวิทยาและสติกับการพัฒนาจรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่ต้องอาศัยมาตรฐานจรรยาบรรณอย่างเข้มงวดในการปฏิบัติงาน ตลอดทศวรรษที่ผ่านมา องค์กรวิชาชีพระดับนานาชาติ เช่น สมาคมการให้การปรึกษาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ได้ทำหน้าที่กำกับดูแลและประกาศจรรยาบรรณวิชาชีพ โดยประกาศครั้งสำคัญในเดือนตุลาคม ค.ศ. 1997 (Gladding, 2000) ซึ่งถูกยึดถือเป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานในหลายประเทศ สำหรับประเทศไทยปัจจุบันมีการจัดตั้งสมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้รับการอนุมัติอย่างเป็นทางการจากคณะกรรมการสมาคมฯ ในการประชุมครั้งที่ 12/2567 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2567 เพื่อเป็นแนวทางกำหนดมาตรฐานวิชาชีพและส่งเสริมจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการปรึกษา (สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย, 2567)

ในบริบทดังกล่าว “สติ” (Mindfulness) มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาและการธำรงรักษาจรรยาบรรณวิชาชีพ การฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง ส่งเสริมการตัดสินใจเชิงจริยธรรมที่มีความรอบคอบ และช่วยรักษาคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ การมีสติยังช่วยให้นักจิตวิทยารับรู้และจัดการกับอคติ (biases) ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการได้อย่างเหมาะสม

การฝึกสติสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา

การรับรู้ผู้รับบริการอย่างตรงตามความเป็นจริงเป็นหลักสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาจัดการอารมณ์ ลดความขัดแย้งภายในและยกระดับคุณภาพการสื่อสาร เพื่อให้เกิด “สัมมาวาจา” ซึ่งนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีและการดำเนินชีวิตที่สมดุล หลักเกณฑ์สำคัญในการสื่อสาร เช่น ตัวกรองสามประการของโสเครติส ได้แก่ (1) ความจริง (2) ความดี และ (3) ความเป็นประโยชน์ ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาตระหนักต่อผลกระทบจากการสื่อสารของตน (ดลดาว ปูรณานนท์, 2560)

วิธีการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา

งานวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากจากกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การฝึกสติอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2566) ระบุว่าวิ ธีการฝึกสติแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ดังนี้

1. การฝึกในรูปแบบ (Formal Practice) การฝึกในรูปแบบมีรากฐานมาจากการปฏิบัติสติสัมปชัญญะในพุทธศาสนา รูปแบบที่ใช้บ่อย ได้แก่ การนั่งสมาธิ (Seated meditation) การเดินจงกรม (Walking meditation) โดยทั่วไป นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกประมาณ 3–4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15–30 นาที เน้นการตามดูลมหายใจเป็นหลัก บางรายใช้การปฏิบัติแบบวิปัสสนาเพื่อสังเกตความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสภาวะธรรม ความยืดหยุ่นในการฝึกเป็นปัจจัยสำคัญ หากมีภาระงานมากอาจลดเวลา หรือนำการฝึกสติในชีวิตประจำวันมาใช้ทดแทน

2. การฝึกในชีวิตประจำวัน (Daily Life Practice) เป็นการนำสติมาอยู่กับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเน้นความตระหนักรู้และการไม่ตัดสินตนเอง ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ การเดินอย่างมีสติระหว่างพื้นที่ทำงาน การขับรถด้วยการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย การรับประทานอาหารหรือล้างจานอย่างมีสติ การฝึกสติควบคู่กับการออกกำลังกาย เช่น โยคะ ไอคิโด หรือศิลปะบำบัด เป็นต้น การฝึกประเภทนี้ส่งเสริมให้สติกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเสถียรทางอารมณ์และประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น

3. การมีคำสอนเป็นหลักในการฝึก (Using Teachings as a Basis for Practice) เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้ฝึกสติสามารถรักษาการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องระยะยาว โดยอาศัยคำสอนของครูบาอาจารย์หรือหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยว ซึ่งประกอบด้วย

3.1 การเริ่มต้นและการเลือกวิธีที่เหมาะสม ปัจจัยที่ทำให้เริ่มฝึกสติแตกต่างกัน เช่น ความสนใจ ความทุกข์ส่วนตัว หรือแรงบันดาลใจจากครูผู้สอน นักจิตวิทยาต้องผ่านการทดลองรูปแบบการฝึกหลากหลาย จนพบแนวทางที่สอดคล้องกับตนเอง เช่น บางคนเหมาะกับการฝึกในรูปแบบเข้มข้น ขณะที่บางคนตอบสนองต่อการฝึกในชีวิตประจำวันมากกว่า

3.2 การสร้างความตระหนักรู้ การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิด “ความตระหนักรู้” ต่อความคิด อารมณ์และความรู้สึกทางกาย ซึ่งเป็นผลลัพธ์สำคัญที่สุดของการฝึกสติ

3.3 การนำไปใช้ในวิชาชีพ ความตระหนักรู้จากการฝึกสติช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้สติเป็นเครื่องมือหลักในการอยู่กับผู้รับบริการอย่างเต็มที่ ทั้งยังสามารถประยุกต์สติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

สติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการให้การปรึกษาในแนวพุทธจิตวิทยา เนื่องจากช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าถึงความจริงของทุกข์และสาเหตุของทุกข์ได้อย่างลึกซึ้ง ในบริบทระบบสุขภาพจิตของประเทศไทย งานด้านจิตวิทยาการปรึกษายังขาดกฎหมายควบคุมวิชาชีพอย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดช่องว่างด้านจริยธรรมและความปลอดภัยของผู้รับบริการ ขณะเดียวกัน จิตวิทยากระแสหลักและจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติสามารถทำงานเสริมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในส่วนของการลดความเครียดและการพัฒนาคุณภาพภายในจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของความคิดเชิงลบ

หลักฐานเชิงประสาทวิทยาชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิและการพัฒนาสติส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการทำงานของสมอง ช่วยให้จิตใจมีความสงบ สมดุล และสามารถคลายทุกข์ได้อย่างยั่งยืน การผสานองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาเข้ากับแนวปฏิบัติของจิตวิทยาสมัยใหม่จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพต่อการพัฒนางานให้การปรึกษาในอนาคต ทั้งในด้านผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการและมาตรฐานวิชาชีพโดยรวม

รายการอ้างอิง

ดลดาว ปุรณานนท์. (2560). บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. *วารสารศึกษา*, *28*(1), 14–27.

ดาวชมพู นาคะวิโร, พลภัทร์ โล่เสถียร และ ศิริจิต สุทธจิตต์. (2556). *จิตบำบัดแนวพุทธบูรณาการ: การพัฒนาจิตบำบัดด้วยหลักสติและพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา สุริยะพันธ์ และ กาญจนา จันทร์ไทย. (2565). *การฟื้นฟูมทองจิตใจแนวใหม่*. ศูนย์นวัตกรรมและการเรียนรู้สมองจิตใจครบวงจร ร่วมกับมหาวิทยาลัยบูรพา.

พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). (2564). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2566). *แก่นพุทธจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี : เซน ปริ้นติ้ง.

ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานย์. (2560). *จิตวิทยาสติ*. สืบค้น10 พฤศจิกายน 2568, จาก https://thaibpsc.satidee.com/wp-content/uploads/pdf

ISSN: 3056-9834

สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2562). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ: การวิจัยที่สร้างทฤษฎีจากข้อมูล* (ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2567). *หลักการและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, *5*(2), 10–25.

สิริลภัส กองตระการ. (2568, 24 กรกฎาคม). ผู้รับบริการด้านสุขภาพจิตต้องไม่ตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศโดย ‘นักจิตวิทยา’. *Thai PBS – The Active*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก https://theactive.thaipbs.or.th/news/publichealth-20250724

อนุสร พันธ์ประเสริฐ. (2566). บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี. *Buddho Journal*, *2*(2), 10–25.

ฏาว แสงวัณณ์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิต. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55534

American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics: As approved by the ACA governing council*. Retrieved November 10, 2025, from http://www.counseling.org/knowledge-center/ethics

Baer, R. A. (2003). Mindfulness-based stress reduction: An empirical review. *Journal of Counseling Psychology*, *50*(4), 438–444.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237.

Gladding, S. T. (2000). *Counseling: A comprehensive profession* (4th ed.). Prentice Hall.

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician’s guide to applied mindfulness*. W. W. Norton & Company.

การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดความเครียดในวัยทำงาน

Emotional Awareness Based on Buddhist Psychology for Reducing Stress in the Working Age

Received: October 15, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 16, 2025

ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์[1] และ **พระถวิล ใยปางแก้ว**[2]
Thaweerat Rungsittiwat[1] and **Phra Thawin Yaipangkaew**[2]
(thaweerathanaa@gmail.com)

บทคัดย่อ

ในโลกยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนวัยทำงานทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การสุขภาพโลก (WHO) พบว่า ความเครียดจากการทำงานส่งผลให้เสียค่าใช้จ่ายในการสูญเสียผลผลิตทั่วโลกมากกว่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี สำหรับประเทศไทย สถานการณ์ความเครียดของคนวัยทำงานกำลังทวีความรุนแรงขึ้น จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตพบว่า คนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตสูงถึง 10 ล้านคน โดยกลุ่มวัยทำงานมีสัดส่วนความเครียดระดับปานกลางถึงสูงถึงร้อยละ 76 จากการสำรวจพนักงานไทยในปี 2567 พบว่า ร้อยละ 40 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 17.2 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 10.6 มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดผ่านการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นสามประเด็นหลัก ได้แก่ การศึกษาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับสติ สมาธิและปัญญา เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงานและการเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล

[1] นักวิชาการอิสระ, 223/120 หมู่บ้านเดอะลากูน 3 ตำบล ท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 223/120 The Lagoon 3 Taikoa Subdistrict,, Samkhok District, Pathumthani Province
[2] นักวิชาการอิสระ, วัดสันติธรรม ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
Independent Academic, Wat Santitham, Chang Phueak Subdistrict, Mueang District, Chiang Mai Province

ISSN: 3056-9834

และองค์กร ผ่านเทคนิคการฝึกสติและเจริญสมาธิ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกและการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันและบรรเทาปัญหาความเครียด ตลอดจนส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับคนวัยทำงาน

คำสำคัญ : การตระหนักรู้, อารมณ์, พุทธจิตวิทยา, ลดความเครียด, วัยทำงาน

Abstract

In today's rapidly evolving and increasingly competitive world, stress has become a critical concern for working-age individuals worldwide. According to the World Health Organization (WHO), work-related stress results in more than 1 trillion USD in lost productivity each year. In Thailand, the stress situation among working-age people is worsening. Data from the Department of Mental Health (2024) indicate that 10 million Thais experience mental health problems, with 76% of working-age individuals reporting moderate to high stress levels. A national survey in 2024 further shows that 40% of Thai employees experience high stress, 17.2% are at risk of depression, and 10.6% are at risk of self-harm.

This article aims to examine and present stress management approaches through the development of emotional awareness based on Buddhist psychology. The discussion focuses on three primary areas: (1) exploring the concept of emotional awareness from the perspective of Buddhist psychology, which integrates Buddhist principles of mindfulness, concentration, and wisdom with modern psychological approaches such as Emotional Intelligence and Mindfulness; (2) analyzing the relationship between emotional awareness and stress management among working-age individuals; and (3) proposing practical applications at both individual and organizational levels through mindfulness and meditation practices, positive cognitive reframing, and constructive communication skill development. These approaches serve as essential tools for strengthening psychological resilience, preventing and alleviating stress, and promoting well-being and quality of life for working-age individuals.

Keywords: Awareness, Emotion, Buddhist Psychology, Stress Reduction, Working Age

บทนำ

สังคมโลกในศตวรรษที่ 21 กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนในหลายมิติ ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม การแข่งขันทางธุรกิจที่รุนแรงขึ้น การทำงานข้ามพรมแดนและข้ามเขตเวลา ความคาดหวังในผลงานที่สูงขึ้น ตลอดจนผลกระทบจากวิกฤตการณ์ระดับโลกอย่างการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ล้วนส่งผลให้คนวัยทำงานต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานของ Gallup (2024) พบว่า ร้อยละ 41 ของพนักงานทั่วโลกประสบความเครียดมากในชีวิตการทำงาน ขณะที่ในภูมิภาคอเมริกาเหนือมีถึงร้อยละ 49 ที่รายงานความเครียดจากงานทุกวัน และการสำรวจของ Microsoft จากพนักงาน 20,000 คนใน 11 ประเทศ พบว่า ครึ่งหนึ่งของพนักงานและมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้จัดการประสบภาวะหมดไฟ (Burnout) จากการทำงาน องค์การอนามัยโลก (WHO, 2024) ระบุว่า ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตจากการทำงานทำให้เสียค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจโลกมากกว่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปีในรูปของการสูญเสียผลผลิตและค่าใช้จ่ายในการรักษา

สำหรับประเทศไทย สถานการณ์ความเครียดของคนวัยทำงานกำลังทวีความรุนแรงขึ้นเช่นกัน ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2567) เปิดเผยว่าคนไทยที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตมีจำนวนสูงถึง 10 ล้านคน ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลก โดยมีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาจริง 2.9 ล้านคน จากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนวัยทำงานไทยในปี 2567 โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2567) พบว่ากลุ่มวัยทำงานมีภาวะเครียดระดับปานกลางถึงเครียดมากถึงร้อยละ 76 และจากการสำรวจพนักงานไทยพบว่า ร้อยละ 40 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 42.7 มีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 17.2 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 10.6 มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น ข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในเดือนมกราคม 2566 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยแรงงานอายุ 20-59 ปี ขอรับคำปรึกษาเรื่องความเครียด วิตกกังวลและไม่มีความสุขในการทำงานสูงถึง 5,989 สาย คิดเป็นร้อยละ 74.8 ของการโทรเข้าทั้งหมด นอกจากนี้ กรุงเทพมหานครยังได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในเมืองที่คนทำงานหนักที่สุดในโลก โดยมีสัดส่วนคนวัยทำงานที่กำลังเผชิญภาวะหมดไฟ (Burnout) สูงถึง 7 ใน 10 คน

สาเหตุหลักของความเครียดในคนวัยทำงานไทยมีความหลากหลายและซับซ้อน ทั้งจากปัจจัยด้านงาน เช่น ภาระงานที่มากเกินไปจนไม่สามารถจัดการได้ภายในเวลาทำงาน การทำงานภายใต้ความกดดันของเวลาและเป้าหมายที่ท้าทาย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา (ชฎาภา ประเสริฐทรง, 2543) การสื่อสารในองค์กรที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Men & Yue, 2019) และความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ปัญหาทางการเงิน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น

ความไม่มั่นคงในอาชีพ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานหลังสถานการณ์โควิด-19 รวมถึงความขัดแย้งระหว่างบทบาทการทำงานกับชีวิตครอบครัว ความเครียดที่สะสมเหล่านี้หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม จะส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ปัญหาการนอนหลับและสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกหมดไฟ (Maulik, 2017) ตลอดจนส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและคุณภาพชีวิตโดยรวม (Ganster & Rosen, 2013)

ท่ามกลางบริบทดังกล่าว การพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) จึงเป็นแนวทางสำคัญในการจัดการความเครียดอย่างยั่งยืน ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีรากฐานทั้งจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่

ในพระพุทธศาสนา การพัฒนาสติ (Mindfulness) สมาธิ (Concentration) และปัญญา (Wisdom) เป็นหัวใจสำคัญในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์และความทุกข์ทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ขณะที่ในทางจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Goleman (1995) และการมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness) (Kabat-Zinn, 2003) ต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการตระหนักรู้อารมณ์ต่อความสำเร็จในชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจ งานวิจัยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การฝึกฝนการตระหนักรู้อารมณ์ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การทำสมาธิและการปรับมุมมองความคิด สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Roemer et al., 2015) รวมถึงเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความสามารถในการทำงานและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องการนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดของคนวัยทำงานผ่านการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นสามประเด็นหลัก คือ 1) การศึกษาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงาน และ 3) การเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การตระหนักรู้อารมณ์เพื่อลดความเครียดทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคนวัยทำงาน นักบริหารทรัพยากรมนุษย์และผู้สนใจในการพัฒนาแนวทางจัดการความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะในองค์กรอย่างยั่งยืน

ISSN: 3056-9834

ความเครียดในวัยทำงาน สาเหตุ ผลกระทบและวิธีการจัดการ

ความเครียดในวัยทำงานเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบในหลายมิติ โดยสาเหตุของความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลัก (Wilkins & Beaudet, 1998) ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่ง ปัจจัยจากตัวงานและสภาพแวดล้อมการทำงาน (Work-related Factors) ซึ่งรวมถึงภาระงานที่มากเกินไปจนไม่สามารถจัดการได้ภายในเวลาทำงาน ความกดดันจากเป้าหมายและกำหนดเวลาที่เข้มงวด ความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่หรือความขัดแย้งในบทบาท ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา การขาดการสนับสนุนจากองค์กร การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Men & Yue, 2019) สภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง แสงสว่างไม่เพียงพอ และความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน กลุ่มที่สอง คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและสังคม (Personal and Social Factors) ซึ่งประกอบด้วย ปัญหาทางการเงินและหนี้สิน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทการทำงานกับชีวิตครอบครัว ปัญหาสุขภาพของตนเองหรือคนในครอบครัว การขาดทักษะในการจัดการเวลาและความเครียด บุคลิกภาพที่มีแนวโน้มกังวลหรือมีความคาดหวังสูงเกินไปและการขาดเครือข่ายทางสังคมที่ให้การสนับสนุน ปัจจัยเหล่านี้มักมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ความเครียดมีความซับซ้อนและยากต่อการจัดการหากไม่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งและแนวทางที่เหมาะสม

ผลกระทบของความเครียดต่อคนวัยทำงานมีทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ในระดับบุคคล ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายในหลายด้าน ความเครียดเรื้อรังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้เจ็บป่วยบ่อย มีปัญหาการย่อยอาหาร เช่น กรดไหลย้อน แผลในกระเพาะอาหาร ปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนไม่พักผ่อน ปวดศีรษะเรื้อรัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณคอและไหล่ และมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น เบาหวาน โรคอ้วน (Maulik, 2017) ด้านสุขภาพจิต ความเครียดส่งผลให้เกิดอาการวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกหมดไฟและเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Burnout) ความรู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์แปรปรวน ความมั่นใจในตนเองลดลง ความคิดและความจำเสื่อมลง รวมถึง ในกรณีที่รุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเอง ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ ความเครียดทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงสังคม แยกตัวจากผู้อื่น มีปัญหาในการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานตึงเครียด อาจหันไปใช้สารเสพติด บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์เพื่อระบายความเครียด รวมถึง มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขับรถเร็ว การเล่นพนัน เป็นต้น

ในระดับองค์กร ความเครียดของพนักงานส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงานและผลการดำเนินงาน (Ganster & Rosen, 2013) พนักงานที่เครียดมีความสามารถในการจดจ่อและสมาธิลดลง ทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการทำงานบ่อยขึ้น การตัดสินใจช้าลงและอาจไม่มีประสิทธิภาพ ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมลดลง ผลผลิตและคุณภาพงานด้อยลง ความเครียดยังส่งผลให้พนักงานขาดงานบ่อยขึ้นเนื่องจากปัญหาสุขภาพ มาทำงานสายและลากลับก่อน ใช้สิทธิลาป่วยและลาพักร้อนเพิ่มขึ้นและที่สำคัญ คือ ความเครียดเป็นสาเหตุหลักของการลาออกจากงาน โดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานที่มีศักยภาพสูง ส่งผลให้องค์กรสูญเสียบุคลากรที่มีคุณค่าและต้องใช้ต้นทุนสูงในการสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลให้บรรยากาศการทำงานเป็นลบ เกิดความขัดแย้งระหว่างพนักงานบ่อยขึ้น ความร่วมมือและการทำงานเป็นทีมลดลงและที่สำคัญคือ อัตราการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานเพิ่มขึ้นเนื่องจากการขาดสมาธิและความระมัดระวัง จากข้อมูลขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ระบุว่า ความเครียดจากการทำงานทำให้องค์กรต้องแบกรับต้นทุนที่สูญเสียไปในรูปของค่ารักษาพยาบาล ค่าชดเชยการขาดงานและการสูญเสียผลผลิต ซึ่งในประเทศพัฒนาแล้วมีมูลค่าสูงถึงร้อยละ 3-4 ของ GDP

วิธีการจัดการความเครียดที่พบเห็นโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสามระดับหลัก คือ การจัดการในระดับบุคคล (Individual Level) เช่น การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย อาทิ การหายใจลึก การทำสมาธิ โยคะ (ธรรมนูญ นวลใจ, 2544) การนวดคลายเครียด การออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดและสร้างสารเคมีที่ทำให้รู้สึกดี การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักวางแผน จัดลำดับความสำคัญของงาน การปรับวิธีคิดให้เป็นบวก ลดความคาดหวังที่ไม่สมจริง การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การมีงานอดิเรกและกิจกรรมที่ผ่อนคลายและการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น การจัดการในระดับองค์กร (Organizational Level) ครอบคลุมการออกแบบงานที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ซ้ำซากจนเกินไป การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบที่ชัดเจน การสร้างระบบการสื่อสารที่เปิดกว้างและมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน การฝึกอบรมผู้บริหารให้มีภาวะผู้นำที่สนับสนุน การจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและเอื้ออำนวย การให้ความยืดหยุ่นในการทำงาน เช่น เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การทำงานจากที่บ้าน การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานและการมีระบบการให้คำปรึกษาและสนับสนุนพนักงาน และการจัดการในระดับสังคม (Societal Level) ซึ่งเกี่ยวข้องกับนโยบายและกฎหมายแรงงานที่คุ้มครองสิทธิของผู้ใช้แรงงาน การรณรงค์สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตใน

ที่ทำงาน การลดตราบาปเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตที่เข้าถึงได้และมีคุณภาพ (WHO, 2024) อย่างไรก็ตาม แนวทางเหล่านี้ส่วนใหญ่เน้นการจัดการอาการหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มากกว่าการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์จึงเป็นแนวทางที่ไปถึงรากเหง้าของปัญหาและสร้างความเข้มแข็งภายในที่ยั่งยืนมากกว่า

แนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธธรรม

ในพุทธปรัชญา การตระหนักรู้อารมณ์มีรากฐานมาจากหลักธรรมสำคัญหลายประการที่เกี่ยวพันกัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องสติ ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้จิตเกิดความตื่นรู้ รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน โดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น สติในพุทธธรรมหมายถึง การระลึกได้ การรู้เท่าทัน การมีสภาวะจิตที่เบิกบาน ไม่หลงลืม เฝ้ามองกายและจิตในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง (พระครูใบฎีกาณัฐกิต มหิสสโร, 2567) พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการเจริญสติโดยการกำหนดรู้สภาวะสี่ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในร่างกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในความรู้สึก) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในจิต) และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในธรรมารมณ์) การฝึกสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดของตนเองอย่างลึกซึ้ง รู้ว่าอารมณ์ใดเกิดขึ้น เกิดจากสาเหตุใด มีลักษณะอย่างไรและจะดับไปเมื่อใด

หลักไตรลักษณ์ เป็นอีกแนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการตระหนักรู้อารมณ์ (พิกุล มโนเจริญ, 2554) ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเรามีสติกำหนดรู้อารมณ์ด้วยปัญญาที่เข้าใจไตรลักษณ์นี้ จะเห็นว่าอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความกลัว ความเศร้า หรือแม้แต่ความสุข ล้วนมีลักษณะที่ไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่สามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ การเข้าใจนี้ทำให้ไม่ยึดติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามอารมณ์ด้านลบและไม่ยึดถือหรือเสาะหาอารมณ์ด้านบวกจนเกินไป แต่จะเรียนรู้ที่จะสังเกตอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง เห็นอกเห็นใจตนเองและปล่อยวางอารมณ์นั้นไปตามธรรมชาติ

หลักปฏิจจสมุปบาท อธิบายถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปรากฏการณ์ทั้งหมด รวมถึงอารมณ์ โดยแสดงให้เห็นว่าอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ แต่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ เมื่อมีการสัมผัสของอินทรีย์กับอารมณ์ จะเกิดความรู้สึกตามมาและหากขาดสติ ความรู้สึกนี้จะนำไปสู่ความอยาก ความยึดมั่นและในที่สุดก็เกิดทุกข์ขึ้น แต่หากมีสติกำหนดรู้

เราสามารถเห็นกระบวนการนี้อย่างชัดเจนและเลือกที่จะตอบสนองด้วยปัญญาแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่ขับเคลื่อนโดยอารมณ์ ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักธรรมเหล่านี้รวมกันเป็นรากฐานของการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธธรรม ที่เน้นการสังเกตอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ปรุงแต่ง ไม่ตัดสิน เข้าใจความจริงของอารมณ์ว่าไม่คงทนและบังคับควบคุมไม่ได้และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางและไม่ยึดติดกับอารมณ์ใด ๆ การฝึกจิตเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความสงบมั่นคงภายในจิตใจ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ด้านลบและสามารถจัดการตอบสนองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม

ทฤษฎีการตระหนักรู้อารมณ์ทางจิตวิทยา

ในจิตวิทยาสมัยใหม่ แนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ได้รับการพัฒนาและศึกษาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Daniel Goleman (1995) เสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงานมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียว Goleman (1995) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นห้าองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จุดแข็ง จุดอ่อนและค่านิยมของตนเอง รวมถึงเข้าใจว่าอารมณ์เหล่านี้มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมอย่างไร 2) การควบคุมจัดการอารมณ์ (Self-regulation) คือความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ รวมทั้ง แรงกระตุ้นที่รุนแรงหรือทำลายล้าง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง คิดก่อนทำและไม่ตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่น 3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation) หมายถึง การมีแรงผลักดันภายในที่จะบรรลุเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น ความหวังและพลังในการเอาชนะอุปสรรค 4) การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการและมุมมองของผู้อื่น สามารถใส่ใจและตอบสนองความรู้สึกของคนรอบข้างอย่างเหมาะสม และ 5) การมีทักษะทางสังคม (Social skills) ซึ่งเป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานเป็นทีม แก้ไขความขัดแย้งและสร้างอิทธิพลเชิงบวกต่อผู้อื่น การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองถือเป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด เพราะหากเราไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก็ยากที่จะจัดการกับมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิด Mindfulness หรือการมีสติในปัจจุบันขณะ ซึ่งได้รับการพัฒนาและประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ Jon Kabat-Zinn (2003) นักวิทยาศาสตร์และผู้บุกเบิกการนำความตระหนักรู้หรือสติ (Mindfulness) มาใช้ในทางการแพทย์ ได้นิยามความตระหนักรู้

ว่าเป็น การให้ความสนใจในลักษณะพิเศษ โดยตั้งใจอยู่ในปัจจุบันขณะและไม่มีการตัดสิน หลักการสำคัญของความตระหนักรู้ ประกอบด้วยการตั้งใจเฝ้าดู (Intentional attention) คือ การเลือกที่จะมุ่งความสนใจไปที่ประสบการณ์ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจ ไม่ปล่อยให้จิตใจเลื่อนไหลไปตามความคิดฟุ้งซ่าน การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present moment awareness) หมายถึง การอยู่กับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ ไม่หลงไปในอดีตหรืออนาคต การไม่ตัดสิน (Non-judgmental stance) เป็นการสังเกตประสบการณ์ รวมทั้ง อารมณ์และความคิด โดยไม่ติดป้ายว่าดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด แต่เป็นเพียงการรับรู้ตามความเป็นจริง การยอมรับ (Acceptance) คือ การให้พื้นที่กับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามและการปล่อยวาง (Letting go) หมายถึง การไม่ยึดติดกับความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ใด ๆ ปล่อยให้มันเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ

งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่า การฝึก Mindfulness สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การรับรู้ตนเองและความเห็นอกเห็นใจ การศึกษาโดยใช้เทคนิคการสแกนสมอง (fMRI และ EEG) พบว่า ผู้ที่ฝึกความตระหนักรู้หรือสติเป็นประจำ มีการเปลี่ยนแปลงของสมองในหลายบริเวณ เช่น เปลือกสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิด การตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น ส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) เป็นศูนย์กลางของความกลัวและความเครียดมีขนาดเล็กลงและมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความทรงจำและการเรียนรู้มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้นและเครือข่ายประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเอง (Self-awareness network) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy network) มีการเชื่อมต่อที่แข็งแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการตระหนักรู้อารมณ์ไม่ใช่เพียงแนวคิดทางปรัชญาหรือจิตวิทยาเท่านั้น แต่มีฐานทางชีววิทยาที่ชัดเจนและสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ

การบูรณาการแนวคิดพุทธธรรมและจิตวิทยา

เมื่อพิจารณาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ทั้งในมุมมองของพุทธธรรมและจิตวิทยาสมัยใหม่ จะพบว่า มีความสอดคล้องและเสริมเสริมกันอย่างน่าสนใจ (พระครูใบฎีกาณัฐกิต มหิสสโร, 2567) แม้จะมีที่มาและบริบทที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองแนวทางต่างมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่การจัดการความทุกข์ทางใจและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สติในพุทธธรรมและความตระหนักรู้ (Mindfulness) ในจิตวิทยา ทั้งสองแนวคิดต่างเน้นการมีสภาวะจิตที่ตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ สังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ตัดสินและไม่ถูกครอบงำ แม้คำศัพท์และ

วิธีการอธิบายอาจแตกต่างกัน แต่แก่นแท้ของการฝึกฝนมีความคล้ายคลึงกันมาก (Kabat-Zinn, 2003) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองในความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน โดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาที่เน้นการรู้เท่าทันความรู้สึกและสภาวะจิตของตนเองทั้งสองแนวทางต่างเห็นว่าการรู้เท่าทันอารมณ์เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะอารมณ์อื่น ๆ

การควบคุมจัดการอารมณ์ในความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับการพัฒนาสมาธิในพุทธธรรม ที่ช่วยให้จิตมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์และสามารถเลือกตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ทั้งสองแนวทางเน้นว่า การจัดการอารมณ์ไม่ใช่การปราบปรามหรือปิดกั้น แต่เป็นการรู้เท่าทัน ยอมรับและเลือกวิธีตอบสนองที่สร้างสรรค์ (Roemer et al., 2015) หลักไตรลักษณ์ในพุทธธรรมให้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าใจนี้ช่วยสนับสนุนการยอมรับ (Acceptance) และการปล่อยวาง (Letting go) ในความตระหนักรู้ ทำให้ไม่ยึดติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเกินไป (ติช นัท ฮันห์, 2545) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ในความฉลาดทางอารมณ์มีรากฐานจากเมตตา กรุณาในพุทธธรรม ที่เน้นการมีจิตใจที่เปิดกว้าง เห็นอกเห็นใจและต้องการความสุขของทุกคน (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเริ่มจากการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อน ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกันในทั้งสองแนวทาง

จากการบูรณาการแนวคิดทั้งสอง สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ผ่านการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) คือ การรับรู้และระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตนเองได้อย่างชัดเจนทันท่วงที รู้ว่าอารมณ์ใดกำลังเกิดขึ้น มีความเข้มข้นเพียงใดและเกิดจากสาเหตุใด การเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding) หมายถึง การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นสภาวะชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้และไม่สามารถบังคับควบคุมได้อย่างสมบูรณ์ เข้าใจว่าอารมณ์เกิดจากเหตุปัจจัยและจะดับไปตามเหตุปัจจัย การยอมรับอารมณ์ (Emotional Acceptance) เป็นการให้พื้นที่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรือลบ ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามอารมณ์ แต่ยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ การจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation) คือ การเลือกตอบสนองต่ออารมณ์ด้วยปัญญาแทนการเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ สามารถปรับเปลี่ยนความเข้มข้นและระยะเวลาของอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และการใช้อารมณ์อย่างสร้างสรรค์ (Emotional Utilization) หมายถึงการนำอารมณ์มาใช้ประโยชน์ในการสื่อสาร การสร้างแรงจูงใจ การแก้ปัญหาและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์จึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและความอดทน

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงาน

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์และการจัดการความเครียดมีลักษณะเป็นวงจรที่เสริมเสริมกัน โดยการมีความตระหนักรู้อารมณ์ที่ดีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดและในทางกลับกัน การจัดการความเครียดได้ดีก็จะช่วยพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น กลไกสำคัญที่การตระหนักรู้อารมณ์ช่วยลดความเครียดมีหลายประการ ได้แก่

1. **การรับรู้ความเครียดในระยะเริ่มต้น (Early Detection)** ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สูงสามารถสังเกตเห็นสัญญาณของความเครียดในระยะเริ่มต้นได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึง หายใจตื้น หรืออาการทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2567) เมื่อรับรู้ได้เร็ว ก็สามารถจัดการได้ทันท่วงทีก่อนที่ความเครียดจะสะสมจนรุนแรง ซึ่งเปรียบเสมือนการดับไฟตั้งแต่ยังเล็กก่อนที่จะลุกลามเป็นไฟใหญ่โต

2. **การแยกแยะระหว่างเหตุการณ์กับการตีความ (Cognitive Reappraisal)** ความเครียดส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกโดยตรง แต่เกิดจากวิธีที่เราตีความและให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้น ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational beliefs) ที่ทำให้เกิดความเครียดและสามารถประเมินความคิดเหล่านั้นใหม่ด้วยมุมมองที่สมจริงและสร้างสรรค์มากขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับคำติชมจากหัวหน้างาน คนที่ขาดความตระหนักรู้อารมณ์อาจตีความทันทีว่า "ผมทำงานไม่ดี หัวหน้าไม่ชอบผม ผมกำลังจะถูกไล่ออก" ความคิดเหล่านี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดอย่างมาก แต่คนที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นความคิดเหล่านี้และตั้งคำถามกับตนเองว่า ข้อมูลเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่ มีหลักฐานสนับสนุนหรือไม่ มีวิธีมองในมุมอื่นได้หรือไม่ เช่น อาจเป็นไปได้ว่าหัวหน้าต้องการช่วยให้ผมพัฒนาทักษะและทำงานได้ดีขึ้น ไม่ใช่ต้องการทำร้ายหรือลงโทษผม การปรับมุมมองเช่นนี้ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

3. **การควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Emotional Response Modulation)** เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสร้างช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง สามารถเลือกที่จะตอบสนองด้วยการใช้เหตุผลแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่ขับเคลื่อนโดยอารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานพูดจาไม่น่าพอใจ คนที่ขาดความตระหนักรู้อารมณ์อาจโต้ตอบด้วยความโกรธทันที

ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและความเครียดเพิ่มขึ้น แต่คนที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น สร้างช่องว่าง (Pause) เช่น หายใจลึก ๆ สองสามครั้งและเลือกที่จะตอบสนองด้วยความสงบและสร้างสรรค์ (พิกุล มโนเจริญ, 2554) เช่น พูดคุยอย่างเปิดเผยเพื่อทำความเข้าใจ หรือเลือกที่จะไม่ตอบโต้ในขณะนั้นและรอจนอารมณ์สงบก่อน ความสามารถในการควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์นี้ช่วยป้องกันไม่ให้สถานการณ์บานปลายและลดความเครียดที่จะตามมา

งานวิจัยในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์และการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอ การวิจัยแบบอภิมานวิเคราะห์ (Meta-analysis) ที่รวบรวมงานวิจัยมากกว่า 200 ชิ้น พบว่า โปรแกรมการฝึก Mindfulness มีผลในการลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง (Roemer et al., 2015) การศึกษาในบริบทองค์กรพบว่า พนักงานที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์มีระดับความเครียดลดลง มีความพึงพอใจในงานเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้นและมีอัตราการขาดงานและการลาออกลดลง (WHO, 2024) นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถสร้างบรรยากาศการทำงานที่สนับสนุนและลดความเครียดของทีมได้ดีกว่า ทำให้องค์กรมีสุขภาวะและประสิทธิผลโดยรวมที่ดีขึ้น

การประยุกต์ใช้การตระหนักรู้อารมณ์เพื่อจัดการความเครียด

เทคนิคการฝึกสติและเจริญสมาธิ

การฝึกสติเป็นเทคนิคพื้นฐานและสำคัญที่สุดในการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) โดยมีหลักการ คือ การกำหนดความสนใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ลมหายใจเข้าออก ความรู้สึกในร่างกาย ความคิดและอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิต การฝึกสติไม่ได้หมายถึงการพยายามหยุดความคิดหรืออารมณ์ แต่เป็นการสังเกตด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ยึดติด ไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี (พิกุล มโนเจริญ, 2554)

มีเทคนิคการฝึกสติที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย เริ่มจากการฝึกสติกับลมหายใจ (Breath Awareness) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย หลับตาเบา ๆ และนำความสนใจมาที่ลมหายใจธรรมชาติ สังเกตลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องปรับเปลี่ยน รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่ยกขึ้นและยุบลงตามลมหายใจ เมื่อใจเลื่อนหลงไปคิดเรื่องอื่น ให้นำกลับมาที่ลมหายใจอย่างนุ่มนวล ไม่ตำหนิตนเอง (Kabat-Zinn, 2003) ควรฝึกวันละ 10-15 นาที อย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความสามารถในการจดจ่อและความสงบของจิตใจ

การสแกนร่างกาย (Body Scan) เป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในความรู้สึกทางกายและความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับอารมณ์ โดยนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตา เริ่มนำความสนใจมาที่เท้า สังเกตความรู้สึกที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความตึง ความอุ่น ความเย็น หรือความผ่อนคลาย จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนความสนใจขึ้นมาตามลำดับ ผ่านขา สะโพก หน้าท้อง อก ไหล่ แขน คอและศีรษะ หากพบส่วนใดที่ตึงหรือไม่สบาย ให้หายใจเข้าไปยังส่วนนั้นและปล่อยวางความตึงออกไปพร้อมลมหายใจออก การฝึกนี้ช่วยให้รู้ทันสัญญาณความเครียดในร่างกายตั้งแต่เนิ่น ๆ และสามารถผ่อนคลายได้ทันที (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับด้วย

การฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน (Mindful Activities) เป็นการนำสติมาใช้ในกิจกรรมที่ทำทุกวัน (ติช นัท ฮันห์, 2545) เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating) โดยทานอาหารอย่างช้า ๆ สังเกตสี กลิ่น รสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ดูโทรศัพท์หรือทำกิจกรรมอื่นขณะทานอาหาร การเดินอย่างมีสติ (Mindful Walking) โดยเดินช้า ๆ สังเกตความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมที่พัดผ่านผิวหนัง เสียงรอบตัว โดยไม่มีจุดหมายอื่นนอกจากการเดินและรับรู้ การทำงานอย่างมีสติ โดยทำงานชิ้นหนึ่งในแต่ละครั้ง จดจ่อกับงานนั้นอย่างเต็มที่ ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน (Multitasking) สังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงาน เช่น ความหงุดหงิด ความกังวล ความพอใจและเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างสงบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเจริญสมาธิ (Meditation) เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์และลดความเครียด โดย สมาธิ หมายถึง สภาวะจิตที่จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว มีความมั่นคง สงบและเป็นสมาธิ การทำสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้จิตใจมีความสงบนิ่ง ไม่ถูกความคิดหรืออารมณ์อันเป็นทุกข์มาครอบงำ เกิดภาวะจิตที่ผ่อนคลายและกว้างขวางมากขึ้น ทำให้มองเห็นทางออกของปัญหาได้ชัดเจน มีเทคนิคการทำสมาธิหลายรูปแบบ เช่น การทำสมาธิด้วยการนับลมหายใจ โดยหายใจเข้าออกตามธรรมชาติและนับ หายใจเข้า 1 หายใจออก 2 ไปจนถึง 10 แล้วเริ่มนับใหม่ หากใจฟุ้งซ่านหรือนับเกิน 10 ให้เริ่มนับใหม่ที่ 1 การทำสมาธิด้วยคำภาวนา (Mantra Meditation) โดยทำซ้ำคำหรือวลีสั้น ๆ ในใจ เช่น พุทโธ สงบ ผ่อนคลาย เป็นต้น การทำสมาธิแบบเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation) โดยส่งความปรารถนาดีไปยังตนเองและผู้อื่น (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) เช่น ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ขอให้ทุกคนมีความสุขและการทำสมาธิด้วยการมองเทียน โดยจุดเทียนในห้องมืด นั่งในระยะที่เหมาะสม จ้องมองเปลวเทียนอย่างนิ่งและต่อเนื่อง เมื่อใจฟุ้งซ่านให้นำกลับมามองเทียน เทคนิคนี้ช่วยฝึกสมาธิจดจ่อได้ดี การฝึกสติและเจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพียงวันละ 10-20 นาที จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดในความสามารถจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตโดยรวม

การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก

การรับรู้ ตีความและให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีผลอย่างมากต่ออารมณ์และความเครียดที่จะตามมา หากเรามีความคิดเชิงลบ มักมองแต่ด้านผิดพลาดหรือข้อเสียของตนเองและผู้อื่น จะยิ่งทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่และเครียดสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทางตรงข้าม การฝึกคิดในเชิงบวกหรือการปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reframing) จะช่วยให้อารมณ์และกำลังใจดีขึ้น มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหา รวมถึง ลดความเครียดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการมองโลกในแง่ดีอย่างไร้เหตุผล หรือการปฏิเสธปัญหาที่แท้จริง แต่เป็นการมองเห็นสถานการณ์อย่างสมจริง สมดุลและเปิดกว้างต่อความเป็นไปได้ต่าง ๆ โดยไม่จมอยู่กับแง่ลบเพียงอย่างเดียว

วิธีการพัฒนาการคิดเชิงบวก

1) **การสังเกตและตั้งคำถามกับความคิดอัตโนมัติ (Challenging Automatic Thoughts)** เมื่อเกิดความคิดเชิงลบขึ้นมา เช่น "เราทำไม่ได้หรอก มันยากเกินไป" ให้หยุดและตั้งคำถามกับความคิดนั้น ความคิดนี้เป็นความจริงหรือเป็นเพียงความคิดเห็นของเรา มีหลักฐานสนับสนุนความคิดนี้หรือไม่ มีตัวอย่างที่ขัดแย้งกับความคิดนี้หรือไม่ ถ้าเป็นเพื่อนมาปรึกษาในสถานการณ์เดียวกัน จะให้คำแนะนำอะไร การตั้งคำถามเหล่านี้จะช่วยให้เห็นว่าความคิดของเรามักเป็นการตีความที่บิดเบือนความจริงและสามารถปรับเปลี่ยนได้

2) **มองความผิดพลาดเป็นโอกาสเรียนรู้ (Learning from Mistakes)** แทนที่จะมองความผิดพลาดเป็นความล้มเหลวที่น่าอับอาย ให้มองเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ตั้งคำถามว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้ ครั้งหน้าจะทำอย่างไรให้ดีขึ้น ความผิดพลาดนี้ช่วยให้ผมพัฒนาทักษะอะไรได้บ้าง การมองในแง่นี้จะช่วยลดความรู้สึกผิดและความเครียดและเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดูจะเป็นลบให้กลายเป็นประโยชน์ได้

3) **การฝึกความกตัญญูกตเวที (Gratitude Practice)** เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการปรับมุมมองให้เป็นบวก (Kabat-Zinn, 2003) โดยทุกวันก่อนนอน จดบันทึกสิ่งดีๆ หรือสิ่งที่รู้สึกขอบคุณอย่างน้อย 3 อย่างที่เกิดขึ้นในวันนั้น อาจเป็นเรื่องเล็กๆ เช่น อาหารเช้าที่อร่อย เพื่อนร่วมงานที่ช่วยเหลือ ฝนที่ทำให้อากาศเย็นสบาย การฝึกนี้จะช่วยฝึกสมองให้สังเกตเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิตมากขึ้น ลดการมุ่งความสนใจไปที่สิ่งเชิงลบเพียงอย่างเดียว

4) **การให้กำลังใจตนเอง (Self-compassion and Positive Self-talk)** แทนที่จะตำหนิตนเองอย่างรุนแรงเมื่อทำผิดพลาด ให้พูดกับตนเองด้วยความเมตตาเหมือนพูดกับเพื่อนที่รัก (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) เช่น "ทุกคนก็ทำผิดพลาดได้ นี่เป็นเพียงความ

ผิดพลาดครั้งหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าผมเป็นคนไม่ดี เรากำลังพยายามอย่างดีที่สุดแล้ว" การพูดกับตนเองอย่างนี้จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มพลังในการเผชิญปัญหา

5) **การมองหาข้อดีในสถานการณ์ยากลำบาก (Finding Silver Linings)** เมื่อเผชิญปัญหาหรือความท้าทาย พยายามมองหาประโยชน์หรือโอกาสที่ซ่อนอยู่ เช่น ถูกให้ทำงานที่ยากและท้าทาย แทนที่จะมองว่าหัวหน้ามอบงานหนักให้ อาจมองว่านี่เป็นโอกาสที่หัวหน้าเชื่อมั่นในความสามารถของเราและต้องการให้เราได้พัฒนาทักษะใหม่ ๆ เป็นต้น

การสื่อสารและแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสัมพันธ์ที่ดีและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเครียดและสร้างสุขภาวะในการทำงาน (WHO, 2024) ความสามารถในการบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมาแต่ไม่ก้าวร้าวหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นทักษะที่สำคัญและควรฝึกฝน การแสดงออกถึงอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ไม่เก็บกดความเครียดเอาไว้ภายใน สามารถขอความช่วยเหลือและรับการสนับสนุนทางสังคมได้ดีขึ้น

การสื่อสารที่มีคุณภาพประกอบด้วยองค์ประกอบต่อไปนี้

1) **การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)** ซึ่งเป็นรากฐานของการสื่อสารที่ดี (Goleman, 1995) โดยเมื่อผู้อื่นพูด ให้ตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ ไม่ขัดจังหวะ ไม่คิดล่วงหน้าว่าจะตอบอะไร มองตาคู่สนทนา พยักหน้าหรือตอบสนองเพื่อแสดงว่ากำลังฟังและสรุปสิ่งที่เข้าใจเพื่อยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น "ถ้าเข้าใจถูก คุณกำลังรู้สึกกังวลเกี่ยวกับกำหนดส่งงานใช่ไหม" การฟังอย่างนี้จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าเราใส่ใจและเข้าใจ ซึ่งจะสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดี

2) **การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ (Assertive Communication)** เป็นทักษะในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา โดยเคารพสิทธิของผู้อื่นและไม่ก้าวร้าว (กรมสุขภาพจิต, 2567) มีองค์ประกอบสำคัญ คือ การใช้ประโยค "ผม/ฉัน" (I-statements) แทนประโยค "คุณ" (You-statements) เพื่อแสดงความรู้สึกโดยไม่โทษหรือโจมตีผู้อื่น เช่น แทนที่จะพูดว่า "คุณไม่เคยฟังผมเลย" ลองพูดว่า "ผมรู้สึกไม่ถูกเข้าใจเมื่อผมพูดแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง" การระบุความรู้สึกและความต้องการอย่างชัดเจน เช่น "ผมรู้สึกเครียดมากกับปริมาณงาน ผมต้องการความช่วยเหลือในการจัดลำดับความสำคัญของงาน" การใช้น้ำเสียงที่เหมาะสม พูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ มั่นคง ไม่ตะโกนหรือพูดเสียงเล็กจนเกินไป การใช้ภาษากายที่เปิดเผย ยืนหรือนั่งตัวตรง มองตาคู่สนทนา ไม่ไขว้แขนหรือทำท่าทางป้องกัน การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำร้ายความสัมพันธ์และลดความเครียดที่เกิดจากการเก็บกดความรู้สึก

การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Empathy Development) เป็นความสามารถในการเข้าใจและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือยอมรับ การมีความเห็นอกเห็นใจจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง ลดความขัดแย้งและเพิ่มการสนับสนุนทางสังคม วิธีพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ ได้แก่ การฝึกมองสถานการณ์จากมุมมองของอีกฝ่าย ถามตัวเองว่า "ถ้าผมอยู่ในสถานการณ์แบบเขา ผมจะรู้สึกอย่างไร ผมจะต้องการอะไร" การสังเกตสัญญาณทางอารมณ์ของผู้อื่น ทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้าและภาษากาย เพื่อเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของเขา (Goleman, 1995) การถามคำถามเพื่อทำความเข้าใจ เช่น "คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้ ผมจะช่วยอะไรคุณได้บ้าง" การแสดงความเข้าใจและการยอมรับความรู้สึก เช่น "ผมเข้าใจว่าคุณกำลังรู้สึกหนักใจ นั่นเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกแบบนั้นในสถานการณ์นี้" การมีความเห็นอกเห็นใจไม่ได้หมายความว่าเราต้องเห็นด้วยหรือยอมรับทุกอย่าง แต่เป็นการแสดงว่าเราเข้าใจและให้คุณค่ากับความรู้สึกของอีกฝ่าย

บทสรุป

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อคนวัยทำงานทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศไทยที่มีสถานการณ์ทวีความรุนแรงขึ้น การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับสติ สมาธิและปัญญา เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการตระหนักรู้ปัจจุบัน และเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดอย่างยั่งยืน โดยการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ ยอมรับและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยมากมายยืนยันว่า การฝึกฝนความตระหนักรู้อารมณ์ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเจริญสติและสมาธิ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกและการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมถึง เพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตโดยรวม การนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคลผ่านการฝึกฝนในชีวิตประจำวันและในระดับองค์กรผ่านนโยบายและโปรแกรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันและบรรเทาปัญหาความเครียด ตลอดจนส่งเสริมสุขภาวะและความสุขของคนวัยทำงาน ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาองค์กรและสังคมไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืน มีความเข้มแข็งและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนให้คนวัยทำงานไทยได้เรียนรู้และฝึกฝนการตระหนักรู้อารมณ์อย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญและร่วมมือกันผลักดันให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

ISSN: 3056-9834

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

“_____”. (2567). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ปี 2567*. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567, จาก https://www.dmh.go.th

ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2543). ความเครียดในการทำงาน. *Journal of Nursing Research, Innovation, and Health, 12*(3), 85–96.

ติช นัท ฮันห์. (2545). *เมตตาภาวนา: คำสอนว่าด้วยรัก*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ธรรมนูญ นวลใจ. (2544). *โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิต*. กรุงเทพฯ : กำแก้ว.

พิกุล มโนเจริญ. (2554). *เรียนหลักการฝึกสติ โดยทำความรู้สึกอย่างเดียว*. กรุงเทพฯ : กองทุนเผยแผ่ธรรม วัดแพร่แสงเทียน.

พระครูใบฎีกาณัฐกิต มหิสสโร (อนุรักษ์ตระกูล). (2567). การศึกษาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 7*(1), 103–113.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2567). *รายงานผลการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนวัยทำงานไทย*. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567, จาก https://www.thaihealth.or.th

อุทัย ภูมิประมาณ. (2564). *การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Gallup. (2024). *State of the global workplace 2024 report*. Retrieved November 15, 2024, from https://www.gallup.com

Ganster, D., & Rosen, C. (2013). Work stress and employee health. *Journal of Management, 39*(5), 1085–1122.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Maulik, P. (2017). Workplace stress: A neglected aspect of mental health wellbeing. *The Indian Journal of Medical Research, 146*(4), 441–444.

Men, L., & Yue, C. (2019). Creating a positive emotional culture: Effect of internal communication and impact on employee supportive behaviors. *Public Relations Review, 45*(3), 101764.

Michalos, A., Zumbo, B., & Hubley, A. (2000). Health and the quality of life. *Social Indicators Research, 51*(3), 245–286.

Roemer, L., Williston, S., & Rollins, L. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52–57.

WHO. (2024). *Mental health at work*. Retrieved November 15, 2024, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Wilkins, K., & Beaudet, M. (1998). Work stress and health. *Health Reports, 10*(3), 47–62.

ภาคผนวก

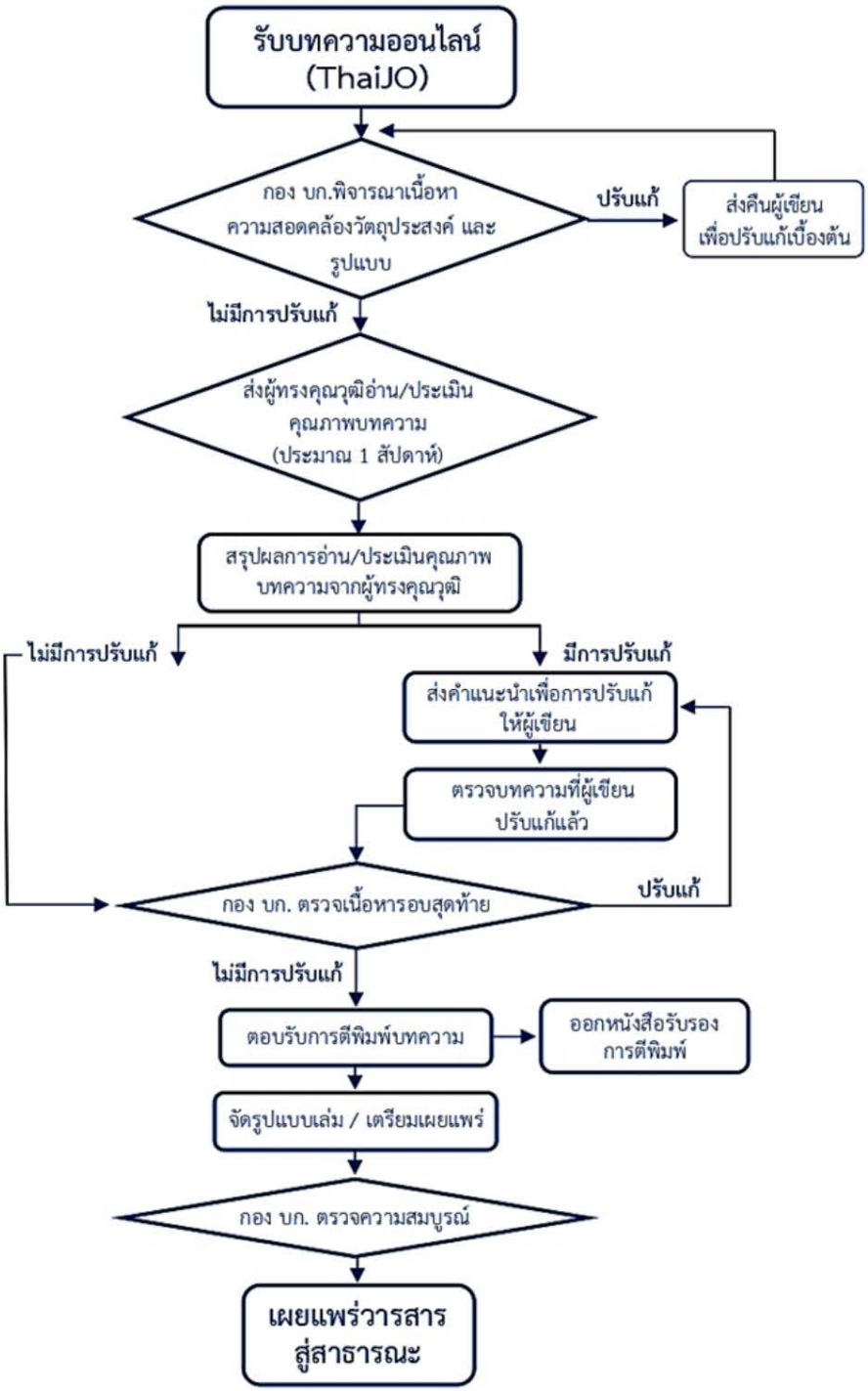
JPBS

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN: 3056-9834

ภาคผนวก

ขั้นตอนการดำเนินงาน วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)



คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

สำนักงาน**วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)**
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170
เว็บไซต์ : https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human
โทรศัพท์ : 064-745-6253, 062-514-1564
อีเมล : noonsuwat@gmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

1.1)* บทความวิชาการทั่วไป *(Academic article) ได้แก่ บทความที่นำเสนอเนื้อหาความรู้ทางวิชาการ เกี่ยวกับจิตวิทยา 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)* ล็อคอิน** (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 แล้วล็อคอิน (Login) เข้าใช้ระบบ จากนั้น เข้าที่เมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นให้เลือกดูการส่งที่รอดำเนินการ (View your pending submissions) แล้วดำเนินการตามที่กอง บก.แจ้งไว้ จนได้รับหนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ จึงถือว่าสิ้นสุดกระบวนการส่งบทความเข้าตีพิมพ์

3. คำแนะการตีพิมพ์

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 แทป (1.25 ซม.) จัดข้อความกระจายชิดขอบกระดาษด้านซ้าย – ขวา

<u>รูปแบบการเขียนบทความวิชาการ</u>

1. **ชนิดตัวอักษร** (Font) = **TH SarabunPSK** และให้ใช้**เลขอารบิก**ตลอดทั้งบทความ
2. **ขื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย (ขนาดตัวอักษร 20 point) ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ (ขนาดตัวอักษร 18 point)

3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาหน้ากระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- ต้องใส่ชื่อหน่วยงานต้นสังกัด หรือองค์กร ของผู้เขียนทุกคน ทั้งภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ โดยให้ทำเป็นแทรกอ้างอิง (References) แบบ Footnotes และเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิค 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 Stye 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** และให้ใช้**เลขอารบิก**ตลอดทั้งบทความ
2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย (ขนาดตัวอักษร 20 point) ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ (ขนาดตัวอักษร 18 point)
3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาหน้ากระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- ต้องใส่ชื่อหน่วยงานต้นสังกัด หรือองค์กร ของผู้เขียนทุกคน ทั้งภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ โดยให้ทำเป็นแทรกอ้างอิง (References) แบบ Footnotes และเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิค 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 Stye 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 ผู้นิพนธ์บทความทุกคนต้องยืนยันว่า บทความที่ส่งมารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์ที่วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS) เพียงที่เดียวเท่านั้น ไม่ส่งซ้ำซ้อนกับวารสารอื่น กรณีใช้เนื้อหา ภาพ ตาราง หรือข้อมูลอื่นใดของบุคคลอื่น ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานนั้นและหรือต้องอ้างอิงถึงทุกครั้ง โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

วารสาร
จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม) 2568

ISSN: 3056-9834

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

JPBS