ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

# วารสาร จิตวิทยาพุทธศาสตร์ ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN 3056 - 9834 (Print)

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

P B S

**ปีที่ 12 ฉบับที่ 1**
(มกราคม - มิถุนายน) 2569

**Vol.12 No.1**
(January - June) 2026

JANUARY - JUNE
2026

**วัตถุประสงค์การตีพิมพ์**
เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัย
ด้านจิตวิทยาและพระพุทธศาสตร์ประยุกต์

**ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์**
บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย
ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์
พระพุทธศาสนาและพระพุทธศาสนาประยุกต์
ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

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

**ตีพิมพ์** ปีละ 2 ฉบับ
**ฉบับที่** 1 : มกราคม - มิถุนายน
(January - June)
**ฉบับที่** 2 : กรกฎาคม - ธันวาคม
(July - December)

J

P

B

S

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

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

ปีที่ **12** ฉบับที่ **1**
(มกราคม-มิถุนายน)
**2569**

**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
- รศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ
- พระปัญญานันทะ

## กองบรรณาธิการภายนอก

- รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ
- รศ.ดร.นิรนาท แสนสา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ผศ.ดร.สาระ มุขดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
- ผศ.ดร.ภริมา วินิธาสถิตกุล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ผศ.ดร.อภิษฎาช์ 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.รศ.ดร.นภัทร์ แก้วนาค มทร.สุวรรณภูมิ

## กองงานวารสาร

- อ.ดร.ธนศักดิ์ พรทัพพสาร
- อ.ดร.พรทิพย์ เกศตระกูล
- 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 เซน พริ้นติ้ง**
เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

## ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (PEER REVIEW)

### ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

1. พระครูสังฆวิริยกิจ (ระพิน), รศ.ดร.
2. พระคมสัน ฐิตเมธโส, ผศ.ดร.
3. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.
4. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
5. รศ.ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์
6. ผศ.ภิตติศักดิ์ ณ สงขลา
7. อ.ดร.ถนัด ไชยพันธ์
8. ดร.ขวัญตระกูล บุทธิจักร

### ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย |
| 2. | ผศ.ดร.อภิษฎาช์ ศรีเครือดง | มทร.วังใกลกังวล |
| 3. | อ.ดร.กนกรัชต์ สุดลาภา | มทร.ธัญบุรี |
| 4. | ผศ.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. | ดร.พท.ธนศวรรณ ยิ่งยง | นักวิชาการอิสระ |
| 9. | ดร.สุภีมวิจน์ สุริโย | นักวิชาการอิสระ |
| 10. | ดร.อณัทร เบ็ญจวรโชติ | นักวิชาการอิสระ |
| 11. | ดร.สรรเสริญ จงผดุงสัตย์ | สถาบันพลังจิตตานุภาพ |

## 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 12 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน 2569 นี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 33 เรื่อง แยกเป็นบทความวิจัย จำนวน 16 เรื่อง บทความวิชาการจำนวน 17 เรื่อง องค์ความรู้จากบทความวิชาการที่นำเสนอนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับสภาวะการณ์ที่ทำให้เครียด วิตกกังวล จิตใจอ่อนไหว ทั้งจากเหตุการณ์ความขัดแย้งทุกมุมของโลกที่อาจนำไปสู่ภาวะสงคราม และส่งผลให้เศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ค่าครองชีพที่สูงขึ้นสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษภัยธรรมชาติที่รุนแรง 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. **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว**

   Development of an Online Training Program to Enhance Guidance Teachers' Competency in Psychological Counseling Based on Client-Centered And Reality Therapy Approaches

   || *นิรนาท แสนสา*

   *Niranart Sansa* 1

2. **การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

   Integrating Buddhist Psychology with Guidance to Enhance the Happiness of Lower Secondary School Students

   || *พระปลัดสรวิชญ์ อภิปญฺโญ, พระวชิรรัตนาภรณ์ และ พระครูปลัดอุทัย พลเทโว*

   *Phrapalad Soravit Aphipanyo, Phravajirarattanaporn and Phrakhruplad U-thai Balatevo* 21

3. **การใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับแผนภาพโครงเรื่อง : ผลต่อพุทธิปัญญาด้านการอ่านภาษาอังกฤษและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

   Implementing Hmong Ethnic Folktale-Based Exercise and Story Mapping: Effects on Grade 5 Students' Reading Cognition and Satisfaction

   || *ศุภรา บุญชาญ และ คมกฤช ตาชม*

   *Supara Boonchan and Khomkrit Tachom* 49

4. **พัฒนาการการปฏิรูประบบการศึกษาของพระสงฆ์ไทยสมัยรัชกาลที่ 4 – 7 (พ.ศ. 2394 – 2478)**

   The Development of Educational Reform in the Thai Sangha during the Reigns of Rama IV–VII (B.E. 2394 – 2478 / 1851–1935)

   || *วัลลี นวลหอม, พระวิเทศพรหมคุณ และ สมชัย ศรีนอก*

   *Wanlee Nualhom, Phrawitesprommakun and Somchai Srinok* 69

5. **โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่**

The Self-Esteem Program in Accordance with Buddhist Psychology to Alleviate Depression among Youth in Hang Dong District, Chiang Mai Province

|| *พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว) และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
*Phra Athikan Tevin Devañano (Jaikaew)1 and Witchuda Titichoatrattana* 91

6. **แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

Guidelines for Enhancing Work Performance Based on Buddhist Psychology of Employees in Medium-Sized Enterprises in Bangkok

|| *พชราพรรณ์ เขมชินวงศ์กิตติ*
*Pacharapan Khemachinvongkitti* 109

7. **แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**

Guidelines for Enhancing Civic Consciousness among Lower Secondary School Students in Mueang District, Lampang Province

|| *ไกรวิชญ์ บ้านสระ และ ธนัสถา โรจนตระกูล*
*Krivich Bansra and Tanastha Rojanatrakul* 125

8. **การพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด**

The Development and Evaluation of a Stress-Management Innovation to Enhance Human Capital among Nursing Students at Private Universities in Bangkok

|| *ณฤดี ชลชาติบดี, วงศ์วิศว์ หมื่นเทพ และ บุษกร วัฒนบุตร*
*Narudee Chonlachatbodee, Wongwit Muenthep and Busakorn Watthanabut* 141

9. **พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน**

Buddhist Integration for Promoting Public Participation in Preventing and Solving Drug Problems at Mueang Nan District in Nan Province

|| *คณิศร อาสมะ, ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล และ เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง*
*Kanitsorn Arsama, Theeratas Rojkitjakul and Kiettisak Suklueang* 157

10. **การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน**

Buddhadhamma Application for Improving the Quality of Service of Santisuk Hospital at Santisuk District in Nan Province

|| ***วนาลี บูรณสันติพงศ์, พระครูสุตนันทบัณฑิต*** *และ* ***เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง***

*Vanalee Buranasuntipong, Phrakru Sutananthapandit and Kiettisak Suklueang* 175

11. **ผลของกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมในจังหวัดศรีสะเกษ**

The Effects of Group Activities based on Buddhist Psychology on the Enhancement of Self-Esteem Among Novice Monks in Buddhist Scripture Schools in Sisaket Province

|| ***ธนรัตน์ ตั้งสุขเสริมกุล, ประสิทธิ์ แก้วศรี*** *และ* ***พระครูภัทรธรรมบัณฑิต***

*Thanarat Tangsuksermkul, Prasit Kaewsri and Phrakhru Phattharathammabandit* 193

12. **การเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล**

Enhancement of Proactive Coping Strategies of LGBTQ Students Through Individual Counseling

|| ***สุริษา สุทธิวรรณ, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์*** *และ* ***ครรชิต แสนอุบล***

*Surisa Suittiwan, Patcharaporn Srisawat, and Kanchit Saenubol* 211

13. **การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิงบ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

The development of Elderly Care in the Buddhist Approach of Village Health Volunteers (VHVs) at Watbunbanterng community Banbangtangrad, Klongnoi Subdistrict, Mueang District, Surat Thani

|| ***โสภณ บัวจันทร์, พระครูปริยัติธำรงคุณ, นิคม ปักษี, ชำนาญ เกิดช่อ*** *และ* ***สมคิด นันต๊ะ***

*Sophon Buachan, Phrakhrupariyattathamrongkhun, Nikom Paksi, Chamnarn Kerdchor and Somkit Nanta* 229

14. **ผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี**

The Effect of Basic English Background on English Writing Anxiety in Undergraduate Students

|| *ธนปริญ สำเริง, ดารินทร อินทับทิม และ คมกฤช ตาชม*

*Thanaprin Sumroeng, Darinthorn Intubtim and Khomkrit Tachom* 245

15. **ผลการเรียนรู้ด้วยการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยการตอบสนองด้วยท่าทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

The Effects of Total Physical Response Learning for Grade 8 in English Vocabulary Recognition

|| *ปองเอก เพ็งลุน และ ชลสิทธิ์ แซ่เหง่า*

*Pong-Ek Pengloon and Chonlasit Saengao* 263

16. **Resilience Enhancement through PERMA Model Integrated into an EFL Writing Classroom**

|| *Korathad Punyajun and Sukanya Kaowiwattanakul* 285

## บทความวิชาการ

1. **แนวทางการส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสด้วยกระบวนการพุทธจิตวิทยาในยุคดิจิทัล**

Guidelines for Promoting Virtue and Transparency through Buddhist Psychology Processes in the Digital Age

|| *สุนันทา ดาราศร, อภิษฎาช์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*

*Sununta Darasorn, Apisada Srihruedong and Witchuda Titichoatrattana* 311

2. **เครือข่ายของปัญญา : การเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในยุคปัญญาประดิษฐ์**

The Network of Wisdom: Human Co-Learning in the Age of Artificial Intelligence

|| *พระครูปริยัติกิตติวรรณ, ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม และ วิสมล ศรีสุทธินันท์*

*Phrakhrupariyadkittiwan, Thaweesak Thongthip, Thanarat Sa-ard-iam and Wisamon Srisuttinan* 329

**3. แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในการปรึกษา**

Buddhist Psychological Concepts for Enhancing Nursing Competencies in Counseling

|| *อัจชาวรรณ แก่นอินทร์, พระปัญญานันทะ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
*Atchawan Kaenin, Ven.Ponnyar Nonda and Witchuda Thitichotiratana* 347

**4. บทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ไทยในการธำรงพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคมร่วมสมัย**

The Roles and Missions of Thai Sangha in Buddhist and Contemporary Social Dimensions

|| *รณฤทธิ์ วินทะชัย, พระครูธรรมธรอานนท์ กนฺตวีโร (ช้างแรงการ) และ พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.*
*Ronnarit Winthachai, Phrakhruthammathorn Anon Kantaveero (Changrangkarn) Phrakhru Bhavavorabundit Vi.* 359

**5. บทบาทจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา**

The Role of Volunteers in Buddhist Work

|| *ชิสา จิรกวินการ และ มั่น เสือสูงเนิน*
*Shisa Jirakavinkarn and Man Suesungnoen* 381

**6. จากชราภาพสู่พฤฒพลัง : การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านพุทธจิตวิทยา**

From Aging to Elder Empowerment: Building a Valuable Life Through Buddhist Psychology

|| *ทิพภา ปุณสีห์*
*Tippa Punnasi* 397

**7. พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตน : การผสานหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาสำหรับคนวัยทำงานกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นในยุคสังคมดิจิทัล**

Buddhist Psychology for Self-Awareness Enhancement: Integrating Dhamma Principles and Psychological Theories for Working-Age Sandwich Generation in Digital Society Era

|| *ปรีญาณี กองบุญมา*
*Preeyanee Kongboonma* 413

**8. พระพุทธศาสนากับกระบวนการยุติธรรมทางกฎหมายในสังคมไทย**

Buddhism and Legal Processes in Thai Society

|| *กิฏโชค พัธณะนิติ และ สุขเกษม บุญประกอบพร*
*Kitchoke phatananiti and Sukkasem Boonprakobporn* 431

9. **การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนของสตรีไทยผ่านสัมมาสติ**
Creating Sustainable Gender Value of Thai Women Through Mindfulness
|| *ไปรยา โกมลโรจนาภรณ์*
*Praiya Komolrojanaporn* 447

10. **พุทธจิตวิทยา : การพิจารณากามารมณ์เพื่อบำบัดทางจิตวิญญาณ**
Buddhist Psychology: An Kāmarom of Sexual Desire for Spiritual Therapy
|| *พระธีรพล ณฏฐิโก (บัวทอง) และ พัชริน จินดาปทีป*
*PhraTerapon Nutthiko and Patcharin Jindapateep* 463

11. **โยนิโสมนสิการ : แสงในใจที่นำทางพบกัลยาณมิตร**
Yonisomanasikāra: The Inner Light Guiding the Path to Noble Friendship
|| *ฉัตรชนก โตวัฒนกูร*
*Chatchanok Towattanakul* 477

12. **อานาปานสติ : เส้นทางแห่งความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาในมุมมองของคนรุ่นใหม่**
Anapanasati: The Path to Flourishing Buddhist Wisdom from a Modern Perspective
|| *ฉัตร์รวี รังษีรวิโรจน์*
*Chatravee Rangseeravirote* 495

13. **พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงานในธุรกิจบริการ**
Buddhist Psychology and Improving the Quality of Life of Employees in Service Businesses
|| *ประพีร์ บุรี*
*Prapee Buri* 513

14. **การสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าตามแนวพุทธจิตวิทยา**
Creating Life Balance to Reduce Burnout through Buddhist Psychology
|| *ณัฏฐอัชฌา ศรีเสริมทรัพย์ และ มั่น เสือสูงเนิน*
*Natthaatcha Srisermsup and Man Suesungnoen* 527

15. **พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับเด็กและเยาวชน**
Buddhist Psychology Learning to Build Mental Immunity for Children and Youth
|| *ชลัฐธร อุไรพงษ ณ อยุธยา, ทิพภา ปุณสีห์ และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ*
*Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya, Tippa Punnasi and Maytawee Udomtamanupab* 545

**16. การส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ด้วยแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**

Enhancing Human Capital Potential Through the Concept of Human Resource Development

|| ***เอกนันท์ ลีลายุทธ, บุษกร วัฒนบุตร*** *และ* ***ตระกูล จิตวัฒนากร***
*Akanan Leelayudth, Busakorn Watthanabut and Trakul Chitwattanakorn* 563

**17. มรดกทางวัฒนธรรมในการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน**

Cultural Heritage in Peaceful Death Preparation among Thai-Chinese Elderly People

|| ***ณัฐนี แซ่ลี้, พระครูภัทรธรรมบัณฑิต*** *และ* ***วีรชัย คำธร***
*Natthanee Saelee, Phrakhru Phatradhambundit and Wirachai Kamthorn* 585

**ภาคผนวก** 601

# การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว

# Development of an Online Training Program to Enhance Guidance Teachers' Competency in Psychological Counseling Based on Client-Centered and Reality Therapy Approaches

Received: April 03, 2026
Revised: April 22, 2026
Accepted: April 24, 2026

**นิรนาท แสนสา**[1]
**Niranart Sansa**[1]
(niranart_5854@hotmail.com)

## บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาและหาคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว และ 2. ศึกษาผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ฯ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูแนะแนวในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2568 จำนวน 43 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริง 2) แบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาฯ และ 3) แบบประเมิน

[1] แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช
Program in Guidance and Psychological Counseling School of Educational Studies Sukhothai Thammathirat Open University

ISSN: 3056-9834

ความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ฯ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน แต่ละตอนมีผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด 2. ผลการทดลองใช้หลักสูตรฯ พบว่า ภายหลังการอบรม ครูแนะแนวมีสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และครูแนะแนวมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฯ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและรองลงมาตามลำดับ คือ เนื้อหามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การอบรม เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและแบบเผชิญความจริง เนื้อหาการอบรมช่วยเสริมทักษะการให้บริการแนะแนวและระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยสะดวก

**คำสำคัญ :** หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์, สมรรถนะการปรึกษา, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง, ครูแนะแนว

## Abstract

The objectives of this research were: 1. to develop and evaluate the quality of an online training program designed to enhance guidance teachers' competency in psychological counseling, based on Client-Centered and Reality Therapy approaches; and 2. to investigate the effectiveness of the implemented program. The study employed a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 43 guidance teachers under the Office of the Basic Education Commission during the 2025 academic year. The research instruments included: 1) the online training program, 2) a psychological counseling competency assessment scale based on Client-Centered and Reality Therapy approaches,

and 3) an online training satisfaction questionnaire. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research findings revealed that: 1. The online training program comprised two modules, both of which were validated by psychological counseling experts. The quality evaluation indicated that the program's accuracy and appropriateness were at the highest level. 2. Following the training, the guidance teachers demonstrated a statistically significant increase in psychological counseling competency compared to the pre-training scores at the .05 level. Furthermore, the overall satisfaction of the guidance teachers toward the online training program was at the highest level. The items with the highest mean scores, in descending order, were: the appropriateness and alignment of content with training objectives; the comprehensive coverage of Client-Centered and Reality Therapy concepts; the enhancement of guidance service skills; and the accessibility and convenience of the online learning system.

**Keywords:** Online Training Program, Counseling Competency, Client-Centered Therapy, Reality Therapy, Guidance Teachers

## บทนำ

ครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้แก่นักเรียนในขอบข่าย 3 ด้าน คือ 1) ด้านการศึกษา (education) เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองด้านการเรียน มีความตระหนักรู้ถึงความถนัด ความสนใจ ทักษะความสามารถในการเรียนวิชาต่าง ๆ รวมทั้ง การรู้จักโลกกว้างทางการศึกษา สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนสู่การศึกษาต่อได้อย่างเต็มตามศักยภาพ 2) ด้านอาชีพ (career) เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพเกี่ยวกับอาชีพ ประกอบการกับการมีความรู้เกี่ยวกับโลกของอาชีพและตลาดแรงงาน สามารถกำหนดเป้าหมายและเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ และ 3) ด้านส่วนตัว-สังคม (Personal-Social) เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ตระหนักถึงความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้น สามารถระบุสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหาและค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วัลภา สบายยิ่ง, 2565) จากขอบข่ายการส่งเสริมพัฒนานักเรียนดังกล่าวข้างต้น ครูแนะแนวเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดบริการแนะแนว 5 บริการ ได้แก่ 1) บริการศึกษาข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล 2) บริการสนเทศ 3) บริการให้การปรึกษา 4) บริการจัดวางตัวบุคคล และ 5) บริการติดตามผล (Follow-up Service)

อย่างไรก็ตาม ในการจัดบริการแนะแนวเพื่อส่งเสริมพัฒนานักเรียนดังกล่าวข้างต้น ยังมีประเด็นที่ต้องได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการศึกษาของ กรรณิกา คำดี (2563) ปณิตา บัวเจริญ (2564) ได้ศึกษาพบว่า การให้บริการแนะแนวยังประสบกับปัญหาอุปสรรคทั้งในด้านจำนวนครูแนะแนว ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ ครูแนะแนว 1 คนต่อนักเรียน 200 คน แต่ในทางปฏิบัติจริงพบว่า สัดส่วนครูแนะแนวและนักเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ยิ่งไปกว่านั้น ในด้านสมรรถนะในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูแนะแนว พบว่า ครูแนะแนวยังขาดทั้งองค์ความรู้และทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งครูแนะแนวจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสมรรถนะให้สูงขึ้นเพื่อให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สมรรถนะในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของครูแนะแนวถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการแนะแนว เนื่องจากครูแนะแนวต้องสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจ รับฟังอย่างเข้าใจ สื่อสารเชิงบวก ช่วยให้นักเรียนที่เป็นผู้รับการปรึกษาสามารถสะท้อนตนเองเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมรรถนะเหล่านี้ครูแนะแนวมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทั้งความรู้ในทฤษฎีการให้บริการปรึกษา รวมทั้ง มีการฝึกฝนและสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่อง (Corey, 2017; สุภาภรณ์ ฤมิตร และสถิรพร เชาวน์ชัย, 2567)

จากการศึกษาทฤษฎีการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทฤษฎีที่ใช้ได้ผลดีในบริบทของสถานศึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (นิรนาท แสนสา, 2565) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวคิดหลักในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ในครั้งนี้

ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Carl R. Rogers (Gladding, 2014; Corey, 2017; รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2565) เป็นแนวคิดที่มีมุมมองต่อผู้รับบริการว่าเป็นผู้มีเหตุผลและมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง สามารถควบคุมตนเองและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมได้และการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีสัมพันธภาพแห่งความเข้าใจ ความอบอุ่นและการยอมรับ ดังนั้น ในกระบวนการปรึกษาจึงเน้นการเคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าของมนุษย์ มีการใช้ทักษะในการให้บริการปรึกษาที่เอื้อให้เกิดการพัฒนา ได้แก่ ทักษะการใส่ใจสังเกต ทักษะถาม การฟัง การสะท้อนเรื่องราวและความรู้สึก การให้ข้อมูลข้อเสนอแนะ ตลอดจนทักษะการให้กำลังใจ การให้บริการปรึกษาดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ตน เข้าใจสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหาและสามารถค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม (ชุติมา สุรเศรษฐ, 2564; ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2565)

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย William Glasser (Corey, 2017; ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2565; ศรนารายณ์ ชูชื่น และลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2560; นววิช นวชีวินมัย, 2565 ) ทฤษฎีนี้มีมุมมองต่อผู้รับบริการปรึกษาว่า เป็นผู้มีวิถีดำเนินชีวิตในระดับภาวะจิตสำนึกที่รู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การกระทำทุกอย่างมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นผู้ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ นอกจากนั้น ยังมีความต้องการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ปรารถนาในการได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้น ในกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการจึงเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้น ซึ่งเทคนิคสำคัญ คือ เทคนิค WDEP กล่าวคือ W : Want เป็นการให้ผู้รับบริการสำรวจตนเองว่า

ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอะไร D : Doing & Direction เป็นการสำรวจการปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันของตนเอง โดยสังเกตทั้งการกระทำ คำพูด ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน E : Evaluation เป็นการประเมินผลที่เกิดจากการใช้ชีวิตในแต่ละวันว่า สิ่งที่ตนเองกระทำอยู่นั้นช่วยให้ได้รับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ ส่งผลดีหรือผลเสียต่อตัวเองอย่างไรและควรทำต่อไป หรือ ควรเปลี่ยนแปลงตนเองหรือไม่อย่างไรและสุดท้ายคือ P : Planning เป็นการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งแผนที่ดีควรมีลักษณะสำคัญ คือ ง่าย ไม่ซับซ้อน (Simple) บรรลุผลได้จริง (Attainable) วัดผลได้ (Measurable) เริ่มทำได้ทันที (Immediate) บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมได้ (Involve) ผู้รับการปรึกษาสามารถกำกับตนเองให้เป็นไปตามแผนได้ (Controlled by Client) มีการทำสัญญาว่าจะปฏิบัติ (Committed to) และทำอย่างสม่ำเสมอ (Consistent)

จากแนวทางการให้การปรึกษาสองทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาใช้ฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ ทั้งนี้ เนื่องจากในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถขยายโอกาสการพัฒนาศักยภาพของครูแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์สามารถออกแบบให้มีความยืดหยุ่น ใช้งานได้ทุกที่ทุกเวลาและมีความหลากหลายของสื่อและกิจกรรมการเรียนรู้ ที่สามารถส่งเสริมความรู้และสมรรถนะของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม เช่น วิดีโอจำลองสถานการณ์ กระบวนการสะท้อนตนเอง แบบฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้ร่วมกันผ่านโปรแกรมการฝึกอบรมออนไลน์ (เอกสิทธิ์ อภิสิทธิกุล, นฤมล ศิระวงษ์ และรัฐพล ประดับเวทย์, 2566; ฐิติชัย รักษ์บำรุง, 2565) การอบรมในลักษณะดังกล่าวสามารถตอบสนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ครูแนะแนวสามารถฝึกฝนทักษะได้อย่างต่อเนื่อง

จากเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสหรับครูแนะแนว เพื่อให้มีสมรรถนะในการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและแบบเผชิญความจริง เพื่อนำความรู้และทักษะไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ ดังนี้
   1) เปรียบเทียบสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว ก่อนและหลังการฝึกอบรมออนไลน์
   2) ศึกษาความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์

## สมมุติฐานการวิจัย

ครูแนะแนวที่เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์มีสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest -posttest design) โดยมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

$$O_1 \quad \text{———} \quad X \quad \text{———} \quad O_2$$

$O_1$ หมายถึง การเก็บข้อมูลสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของครูแนะแนวฯ ก่อนการทดลอง

X หมายถึง การฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว

$O_2$ หมายถึง การเก็บข้อมูลสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของครูแนะแนวฯ หลังการทดลอง

ISSN: 3056-9834

**2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร คือ ครูแนะแนวในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูแนะแนวในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 43 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 1) มีความประสงค์เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริง 2) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับการฝึกอบรมแบบออนไลน์ และ 3) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมได้ตลอดระยะเวลาของโครงการวิจัย

**3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว 2) แบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

**3.1 หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว** ผู้วิจัยได้สร้างและหาคุณภาพชุดฝึกอบรม โดยเริ่มจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วจัดทำเป็นชุดฝึกอบรมโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและตอนที่ 2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง หลังจากนั้น ได้นำชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3 คน พิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาของหลักสูตร ซึ่งผลการพิจารณา พบว่า คุณภาพโดยภาพรวมของชุดฝึกอบรมทั้ง 2 ตอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด พร้อมทั้งมีข้อแนะนำเพิ่มเติมซึ่งผู้วิจัยได้นำมาปรุงปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้อบรมครูแนะแนวต่อไป

**3.2 แบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว** เป็นแบบประเมินที่มีข้อ

คำถามแบบปรนัยและอัตนัย จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีข้อคำถามแบบปรนัย 20 ข้อ และแบบอัตนัย 1 ข้อ ตอนที่ 2 ประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง มีข้อคำถามแบบปรนัย 15 ข้อ และแบบอัตนัย 1 ข้อ แบบประเมินนี้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามแบบปรนัยด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่า ตอนที่ 1 มีค่าเท่ากับ 0.77 ตอนที่ 2 มีค่าเท่ากับ 0.76

**3.3 แบบสอบถามความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์** เป็นแบบประเมินแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด ตามมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert Rating Scales)

**4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย** การเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการ ดังนี้

1) ก่อนเริ่มกิจกรรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยให้ครูแนะแนวตอบแบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริง เพื่อนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เป็นการประเมินผลก่อนการทดลอง

2) ผู้วิจัยดำเนินการจัดฝึกอบรมแบบออนไลน์ เรื่อง การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริง ผ่านโปรแกรมแกรม Microsoft Teams เป็นเวลา 2 วัน

3) เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงและแบบสอบถามความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ เพื่อนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เป็นการประเมินผลหลังการทดลอง

**5. การวิเคราะห์ข้อมูล**

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาฯ ก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t- test for dependent sample)

ISSN: 3056-9834

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัย สามารถนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

**1) ผลการพัฒนาและหาคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว** พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน แต่ละตอนผ่านการพิจารณาคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีผลการประเมินคุณภาพความถูกต้องและเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรการอบรมฯ ดังนี้

**ตอนที่ 1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง** มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ความเป็นมาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
2. มุมมองต่อธรรมชาติของมนุษย์
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเกิดปัญหาของมนุษย์
4. เงื่อนไขพื้นฐานที่จำเป็นต่อสัมพันธภาพในการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
5. ขั้นตอนการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
6. ทักษะสำคัญของการให้การปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
7. การฝึกปฏิบัติให้การปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

**ตอนที่ 2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง** มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ความเป็นมาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง
2. มุมมองต่อธรรมชาติของมนุษย์
3. หลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง
4. เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง
5. ขั้นตอนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยระบบ WDEP
6. เทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง
7. การฝึกปฏิบัติให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง

**2) ผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์** มีรายละเอียด ดังนี้

**2.1 ผลการเปรียบเทียบสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว ก่อนและหลังการฝึกอบรมออนไลน์** สามารถแสดงได้ ดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อนและหลังการอบรมฯ (n = 43)

| สมรรถนะการให้การปรึกษา | การทดสอบ | $\bar{X}$ | SD | t | Sig |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (CCT) | ก่อนอบรม | 16.12 | 3.70 | 12.43 | .000 |
| | หลังอบรม | 23.44 | 1.18 | | |
| 2. การปรึกษาตามแนวคิดแบบเผชิญความจริง (RT) | ก่อนอบรม | 11.81 | 3.21 | 9.91 | .000 |
| | หลังอบรม | 17.44 | 2.53 | | |
| **รวมทุกด้าน** | ก่อนอบรม | 27.93 | 5.59 | 13.47 | .000 |
| | หลังอบรม | 40.88 | 3.14 | | |

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังเข้ารับการอบรม ครูแนะแนวมีสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมทั้งรายด้านและภาพรวม โดยสมรรถนะการปรึกษาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม เท่ากับ 16.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.70 หลังอบรมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 23.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.18 สมรรถนะการปรึกษาตามแนวคิดแบบเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม เท่ากับ 11.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.21 หลังอบรมมีคะแนน เฉลี่ยเท่ากับ 17.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.53 และในภาพรวมทั้ง 2 ด้าน พบว่า ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม เท่ากับ 27.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.59 หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 40.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.14 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการอบรม ครูแนะแนวที่มีสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ISSN: 3056-9834

**2.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์** สามารถแสดงดังตาราง ต่อไปนี้

**ตารางที่ 2** ความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ (n = 43)

| รายการประเมิน | ระดับความพึงพอใจ | | |
|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | SD | ความหมาย |
| 1. เนื้อหามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การอบรม | 4.95 | .21 | มากที่สุด |
| 2. เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) | 4.93 | .26 | มากที่สุด |
| 3. เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการปรึกษาการเผชิญความจริง (Reality Therapy) | 4.93 | .26 | มากที่สุด |
| 4. เนื้อหาช่วยเสริมทักษะการให้บริการแนะแนว | 4.93 | .26 | มากที่สุด |
| 5. ระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยสะดวก | 4.91 | .29 | มากที่สุด |
| 6. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม | 4.81 | .45 | มากที่สุด |
| 7. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติช่วยให้สามารถพัฒนาสมรรถนะการให้การปรึกษาได้ | 4.79 | .47 | มากที่สุด |
| 8. บรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีความเหมาะสม | 4.79 | .41 | มากที่สุด |
| 9. ท่านมีความมั่นใจในการสื่อสารเชิงบวกและสร้างความสัมพันธ์กับผู้เรียนมากขึ้น | 4.79 | .41 | มากที่สุด |
| 11. การอบรมช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานแนะแนวในบริบทปัจจุบัน | 4.84 | .37 | มากที่สุด |
| 12. ท่านพึงพอใจต่อภาพรวมของการฝึกอบรมออนไลน์นี้ | 4.95 | .21 | มากที่สุด |
| **รวมเฉลี่ย** | **4.86** | **.37** | **มากที่สุด** |

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ฯ โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.86, SD=.37) โดยมีรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและรองลงมาตามลำดับ คือ เนื้อหามีความเหมาะสม

และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การอบรมและมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของการฝึกอบรมออนไลน์ ($\bar{X}$ = 4.95, SD=.21) เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการปรึกษาการเผชิญความจริง (Reality Therapy) เนื้อหาช่วยเสริมทักษะการให้บริการแนะแนว ($\bar{X}$ = 4.93, SD =.26) และระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยสะดวก ($\bar{X}$ = 4.91, SD =.29)

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัย มีประเด็นการสรุปผลการวิจัยและอภิปราย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาและหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน คือ 1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และ 2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง ได้ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่า อยู่ในระดับความถูกต้องและความเหมาะสมมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการสร้างหลักสูตร ผู้วิจัยใช้กระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบเพื่อให้หลักสูตรมีคุณภาพสูง โดยมีขั้นตอนสำคัญ คือ 1) การศึกษาแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับบริบทสถานศึกษา และวิเคราะห์ปัญหาของครูแนะแนวที่ยังขาดสมรรถนะในด้านการให้บริการปรึกษาเชิงลึก 2) การออกแบบโครงสร้างหลักสูตร โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอนหลัก เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่เน้นการยอมรับ ความจริงใจและความเข้าใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง (Gladding, 2014; Corey, 2017; รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2565; ชุติมา สุรเศรษฐ, 2564; ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2565) และแนวคิดการปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่เน้นการช่วยเหลือให้นักเรียนตระหนักว่า พฤติกรรมในปัจจุบันตอบสนองความต้องการของตนหรือไม่ ผ่านระบบ WDEP ซึ่งช่วยให้นักเรียนวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม (Corey, 2017; ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2565; ศรนารายณ์ ชูชื่น และลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2560; นววิช นวชีวินมัย, 2565) และ 3) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยนำหลักสูตรไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา พร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง รายละเอียด

เนื้อหาที่ได้รับการประเมินว่าเหมาะสมมากที่สุด ประกอบด้วย ความชัดเจนของภาษาและเนื้อหา การผสมผสานสื่อการเรียนรู้ การออกแบบเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในรูปแบบหลักสูตรออนไลน์ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning) ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงานในบริบทปัจจุบัน

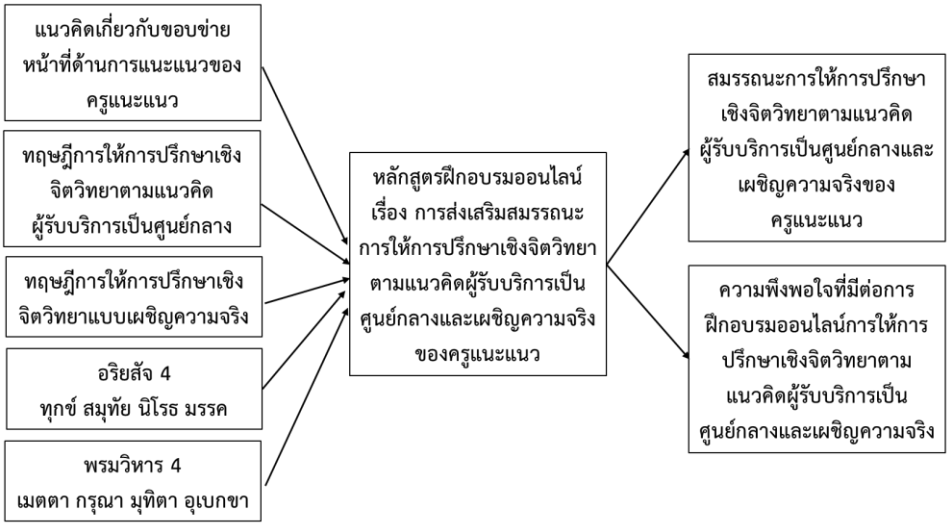
2) ผลการเปรียบเทียบสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว พบว่า ภายหลังการเข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ ครูแนะแนวมีสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับการฝึกอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เนื่องจากหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีการจัดเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากพื้นฐานความรู้ไปสู่ทักษะการปฏิบัติ มีสื่อสถานการณ์จำลองและกรณีศึกษาที่ช่วยให้ครูแนะแนวทำความเข้าใจได้ง่าย สามารถจดจำและนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในบริบทจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ครูเกิดความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Eriksen & McAuliffe (2003) ที่ศึกษาเรื่องการวัดสมรรถนะของผู้ให้การปรึกษา พบว่า การฝึกอบรมที่เน้นการพัฒนาทักษะ (Skills-based training) ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสมรรถนะการให้การปรึกษาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Swank, Lambie, & Witta (2012) ที่ได้พัฒนาและศึกษาคุณภาพของแบบประเมินสมรรถนะการให้การปรึกษา (Counseling Competencies Scale: CCS) พบว่า การฝึกฝนทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นขั้นตอนช่วยพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้ให้การปรึกษาให้สูงขึ้นอย่างชัดเจน

3) ผลการศึกษาความพึงพอใจของครูแนะแนวที่มีต่อการฝึกอบรมออนไลน์ พบว่า ครูแนะแนวผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมออนไลน์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ เนื่องจากหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ได้ผ่านกระบวนการสร้างและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและบทบาทของครูแนะแนวในสถานศึกษา แล้วนำผลการวิเคราะห์มาพัฒนาโครงสร้างหลักสูตรที่มีความถูกต้อง ชัดเจนและเรียงลำดับเนื้อหาจาก

ทฤษฎีไปสู่แนวทางการปฏิบัติอย่างเหมาะสม ใช้ภาษาที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ พร้อมทั้งผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจว่า เนื้อหาสาระมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การอบรมในระดับมากที่สุด ซึ่งช่วยเสริมทักษะการให้บริการแนะแนวได้จริง นอกจากนี้ระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ยังเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยสะดวก มีบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และกิจกรรมการฝึกปฏิบัติที่เหมาะสม ช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการสื่อสารเชิงบวกและสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าว จึงส่งผลให้ครูแนะแนวมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของการฝึกอบรมออนไลน์ในระดับมากที่สุดและเห็นว่าการอบรมครั้งนี้ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานแนะแนวในบริบทปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ดังภาพต่อไปนี้




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การส่งเสริมสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและเผชิญความจริงของครูแนะแนว มาจากแนวคิดและทฤษฎีสำคัญ ดังนี้ 1) แนวคิดเกี่ยวกับขอบข่ายหน้าที่ด้านการแนะแนวของครูแนะแนว 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และ 3) ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง 4) อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และ 5) พรมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ดังกล่าวมีองค์ประกอบเนื้อหาสำคัญ 2 ตอนหลัก คือ 1) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (CCT) ที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพและสภาวะทางจิตวิทยาที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง และ 2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง (RT) ที่เน้นการใช้ระบบ WDEP เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองและวางแผนจัดการพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม โดยทั้ง 2 ส่วน ประกอบด้วยสาระสำคัญตั้งแต่ความเป็นมา แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ขั้นตอนการให้การปรึกษา และกรณีตัวอย่างการฝึกปฏิบัติให้การปรึกษา โดยมีเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ คือ การให้ความรักความเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักธรรม พรหมวิหาร 4 ที่ครูแนะแนวให้ความเมตตาแก่นักเรียนให้มีความสุข และกรุณาให้นักเรียนพ้นทุกข์ เป็นแรงขับเคลื่อนในการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้นักเรียนตระหนักถึงธรรมชาติของชีวิตตามหลัก อริยสัจ 4 ประกอบด้วย การเข้าใจในสภาวะที่เป็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ภาวะพ้นทุกข์ และการค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาความทุกข์ได้ด้วยสติและปัญญาของตนเอง

หลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ดังกล่าว สามารถพัฒนาสมรรถนะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของครูแนะแนวให้สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทั้งในรายด้านและภาพรวม รวมทั้งครูแนะแนวมีความพึงพอใจโดยภาพรวมต่อหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์ว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด กล่าวคือ เนื้อหาสาระมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ระบบการเรียนรู้ออนไลน์เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยสะดวก ภาษาที่ใช้มีความชัดเจน เข้าใจง่ายและช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานแนะแนวในบริบทปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) **การบูรณาการทฤษฎีในการปฏิบัติงาน** ครูแนะแนวสามารถนำองค์ความรู้จากการบูรณาการแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของนักเรียน โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ปลอดภัยด้วยและใช้ระบบ WDEP ของ RT ในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการประเมินตนเองและวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

2) **การส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์** ครูแนะแนวควรได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ที่มีความยืดหยุ่น โดยเฉพาะสื่อที่มีสถานการณ์จำลองและกรณีศึกษาเนื่องจากผลการวิจัยพบว่าสื่อลักษณะนี้ช่วยให้ครูเข้าใจขั้นตอนการให้การปรึกษาที่เป็นรูปธรรมและเพิ่มความมั่นใจในการนำไปใช้กับนักเรียน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) **การศึกษาผลกระทบระยะยาว** ควรมีการวิจัยเพื่อติดตามผลสมรรถนะการให้การปรึกษาของครูแนะแนวภายหลังการอบรมไปแล้ว 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาความคงทนของทักษะ และอุปสรรคในการนำความรู้ไปใช้ในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2) **การศึกษาผลที่เกิดกับตัวนักเรียน** ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนโดยตรง หลังจากที่ครูแนะแนวได้นำทักษะการปรึกษาไปใช้ เช่น ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการลดปัญหาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

**การนำหลักสูตรไปใช้ในระดับนโยบายและสถานศึกษา** หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา เช่น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) หรือเขตพื้นที่การศึกษา สามารถนำหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์นี้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถนะครูแนะแนวอย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นหลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและพิสูจน์แล้วว่าสามารถยกระดับทักษะการปฏิบัติงานได้จริงในบริบทปัจจุบัน

ISSN: 3056-9834

## รายการอ้างอิง

กรรณิกา คำดี. (2563). การพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับครูแนะแนว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, *21*(1), 114-128.

ชุติมา สุรเศรษฐ. (2564). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับครู.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2565) แนวคิดและแนวปฏิบัติของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* (หน่วยที่ 1-7 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, น. 11-1 - 11-87). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2565). *แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์.* เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นววิช นวชีวินมัย. (2565). ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงสู่การพัฒนาทักษะชีวิต. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี, 12*(1). 3-14.

นิรนาท แสนสา. (2565). แนวคิดทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* (หน่วยที่ 1-7 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, น. 3-1 - 1-87). นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปณิตา บัวเจริญ. (2564). *การบริหารงานแนะแนวของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. กรุงเทพฯ.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2565) แนวคิดและแนวปฏิบัติของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* (หน่วยที่ 1-7 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, น. 8-1 - 8-46). นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วัลภา สบายยิ่ง. (2565). แนวคิดทางการแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* (หน่วยที่ 1-7 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2, น. 1-1 - 1-72). นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศรนารายณ์ ชูชื่น และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2560). ผลของการปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. *วารสาร Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 10*(1), 1340-1350.

สุภาภรณ์ ฤมิตร และสถิรพร เชาวน์ชัย. (2567). ความต้องการจำเป็นและแนวทางการส่งเสริมสมรรถนะของครูแนะแนวสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากำแพงเพชร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 35*(1). 134-148.

เอกสิทธิ์ อภิสิทธิกุล, นฤมล ศิระวงษ์ และรัฐพล ประดับเวทย์. (2566). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพด้านการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา. *วารสารศิลปการจัดการ, 7*(3), 1003-1023.

Corey, G. (2017). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.

Eriksen, K., & McAuliffe, G. (2003). A Measure of Counselor Competency. *Counselor Education and Supervision, 43*(2), 120-133.

Gladding, S. T. (2014). *Counseling a comprehensive profession* (7th ed.). England : Pear-son Education Limited.

Lambie, G. W., Mullen, P. R., Swank, J. M., & Blount, A. (2018). The Counseling Competencies Scale: Validation and Refinement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 51*(1), 1-15.

Mearns, D., Thorne, B. and Mcleod,J. (2013). *Person-Centered Counseling in Action* (4th ed). Sage publications, Inc.

Mullen, P. R., et al. (2025). Analysis of the Counseling Competency Scale-Revised Using Trainees' Self-Assessment Data. *Counseling Outcome Research and Evaluation, 16*(1), 24-38.

Swank, J. M., Lambie, G. W., & Witta, E. L. (2012). An Exploratory Investigation of the Counseling Competencies Scale: A Measure of Counseling Skills, Dispositions, and Behaviors. *Counselor Education and Supervision, 51*(3), 189-206.

ISSN: 3056-9834

# การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

# Integrating Buddhist Psychology with Guidance to Enhance the Happiness of Lower Secondary School Students

**พระปลัดสรวิชญ์ อภิปญฺโญ**[1], **พระวชิรรัตนาภรณ์**[2] และ
**พระครูปลัดอุทัย พลเทโว**[3]
Phrapalad Soravit Aphipanyo[1], Phravajirarattanaporn[2] and
Phrakhruplad U-thai Balatevo[3]
(soravit.dua@mcu.ac.th)

Received: November 10, 2025
Revised: April 09, 2026
Accepted: April 17, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2. พัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา และ 3. ประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียน การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ใช้รูปแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน–หลัง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนอนุบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยได้แก่ ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธและแบบสอบถามความสุข (IOC = 0.93, Cronbach's alpha = 0.87) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ (Paired samples t-test)

[1, 2] คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Education,Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริหารสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Office of Buddhist Propagation and Social Administration,Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28) โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($\bar{X}$ = 2.90) ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X}$ = 3.47) ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X}$ = 3.33) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X}$ = 3.43) ตามลำดับ 2. ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ประกอบด้วย 8 ชุดกิจกรรม คือ 1. สุขแท้หรือสุขเทียม 2. ตื่นรู้ด้วยลมหายใจ 3. รู้ทันอารมณ์ 4. ฝึกสติในชีวิตประจำวัน 5. ส่งใจให้กันและกัน 6. พลังแห่งการเชื่อมโยง 7. มองโลกในแง่บวก และ 8. สร้างสุขด้วยปัญญา 3. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขโดยภาพรวมเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X}$ = 4.00) และยังพบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ จากการติดตามผล 1 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, การแนะแนว, เสริมสร้างความสุข

## Abstract

This study aimed to: 1. examine the level of happiness among lower secondary school students; 2. develop a Buddhist psychology–integrated counseling activity package; and 3. evaluate the effectiveness of the activity package in enhancing students' happiness. The study employed a quasi-experimental research design using a one-group pretest–posttest approach with a one-week follow-up assessment. The sample consisted of 30 lower secondary school students from Kindergarten Wang Muang School, Saraburi Province, selected through purposive sampling. The research instruments included a Buddhist counseling activity package and a student happiness questionnaire. The quality of the instruments was confirmed by an Index of Item-Objective

Congruence (IOC) of 0.93 and a Cronbach's alpha coefficient of 0.87. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-samples t-test, and content analysis.

The findings revealed that: 1. Prior to participation in the program, the students' overall happiness was at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.28). When ranked from the lowest to the highest mean score, the dimensions were life satisfaction ($\bar{X}$ = 2.90), relationship and compassion ($\bar{X}$ = 3.33), mindfulness and present-moment awareness ($\bar{X}$ = 3.43), and emotional management ($\bar{X}$ = 3.47), respectively. 2. The Buddhist psychology–integrated counseling activity package demonstrated the highest level of appropriateness, with a content validity index of 0.93 as evaluated by experts. The package consisted of eight activities: (1) True Happiness or False Happiness, (2) Awakening Through the Breath, (3) Emotional Awareness, (4) Practicing Mindfulness in Daily Life, (5) Sharing Kindness with One Another, (6) The Power of Connectedness, (7) Positive Thinking, and (8) Cultivating Happiness Through Wisdom. 3. After participating in the program, the students' overall happiness significantly increased ($\bar{X}$ = 4.00, $p < .05$). Furthermore, all dimensions of happiness showed statistically significant improvements. The follow-up assessment conducted one week later indicated that the students' happiness remained at a higher level, demonstrating the sustained effectiveness of the activity package.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Guidance, Enhancing Happiness

## บทนำ

ตลอดระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เรื่องสุขภาวะทางจิตใจของเด็กและเยาวชนได้เป็นประเด็นสำคัญในระดับนานาชาติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญกับแรงกดดันและความคาดหวังของสังคมรอบตัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่

ในช่วงพัฒนาการที่มีความเปราะบางสูง ทั้งด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ ความคิดและอัตลักษณ์ตนเอง วัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า สามารถส่งผลกระทบต่อความสุขและการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในระยะยาวได้อย่างมีนัยสำคัญ (Steinberg, 2021)

จากผลการวิจัยระดับนานาชาติ พบว่า ความเครียดทางการศึกษา ความกดดันจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสอบและความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคมและการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน สำหรับประเทศไทยปัจจุบัน ปัญหาสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนเริ่มมีแนวโน้มความรุนแรงอย่างต่อเนื่องมากขึ้น โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่าเด็กและวัยรุ่นไทยกำลังเผชิญปัญหาความเครียดในระดับที่น่ากังวล โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า เด็กและวัยรุ่นไทยมีภาวะความเครียดสูงถึงประมาณร้อยละ 28 ของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ นอกจากนี้ การประเมินสุขภาพจิตในช่วงปี 2021 ยังพบว่า เด็กและเยาวชนถึง ร้อยละ 30.1 มีความเครียดสูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาความเครียดในกลุ่มเยาวชนไทยซึ่งเป็นปัญหาระดับโครงสร้างที่มีสัดส่วนสูงและต้องได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง (กรมสุขภาพจิต, 2566) ขณะเดียวกัน ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและความเครียดจากการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชนไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ถึงแม้ว่าสถานศึกษาจะมีระบบและกลไกการดูแลช่วยเหลือนักเรียนผ่านการแนะแนวและการปรึกษาแล้ว แต่ในทางปฏิบัติยังพบข้อจำกัดหลายประการ เช่น งานวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน พบว่า การแนะแนวส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ให้ผลในระยะสั้นและขาดการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (Weare & Nind, 2011) นอกจากนี้ ยังพบว่า

นักเรียนบางส่วนยังไม่กล้าเข้ารับบริการแนะแนว เนื่องจากเกิดความรู้สึกอายหรือไม่กล้าเข้าพบครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษา ทำให้การแนะแนวไม่สามารถเข้าถึงปัญหาทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง ขณะที่นักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เสนอว่าสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะด้านจิตใจของผู้เรียน โดยเฉพาะทักษะการจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ในตนเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตและความสุขในชีวิต ซึ่งการพัฒนาทักษะเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้และยอมรับอารมณ์ด้านลบได้อย่างเหมาะสม ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานานและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดียิ่งขึ้น

ขณะที่สังคมไทยมีวิถีชีวิตอยู่กับความเชื่อของพุทธศาสนามาตั้งแต่เกิดจนตาย การนำเอาหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการแนะแนวจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมทั้งในเชิงวัฒนธรรมและเชิงการศึกษา เพราะพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดและการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดร่วมสมัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยจากการศึกษาของ (Kabat-Zinn, 2015) พบว่า การฝึกสติและการพัฒนาจิตตามแนวพุทธสามารถช่วยลดความเครียด ส่งเสริมความสุขและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ยังขาดงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึง ยังมีข้อจำกัดในการทดสอบประสิทธิผลของกิจกรรมดังกล่าวผ่านการใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสม เพื่อลดช่องว่างดังกล่าวของการวิจัยดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีโครงสร้าง ขั้นตอนและเนื้อหาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่สามารถนำไปใช้ในสถานศึกษาได้จริง

ดังนั้น การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติการ โดยในเชิงวิชาการ งานวิจัยนี้ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยา

ประยุกต์และการแนะแนวในสถานศึกษาของประเทศไทย ส่วนในเชิงปฏิบัติการ ผลจากการวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการแนะแนวในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างความสุข สุขภาวะทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา การแนะแนวเชิงพุทธและแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่น ได้แก่ Subjective Well-Being และ PERMA Model เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน รูปแบบการวิจัยใช้การออกแบบแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลองและมีการติดตามผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอนุบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) เป็นนักเรียนที่มีระดับความสุขอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง 3) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการทดลอง และ 4) ไม่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม

G*Power ในการคำนวณ โดยกำหนดค่า Effect size = .50 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ผลการคำนวณพบว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 27 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเพิ่มความเหมาะสมและป้องกันการสูญหายของข้อมูล สอดคล้องกับหลักเกณฑ์ของแนวปฏิบัติในการวิจัยเชิงทดลองทางการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและพุทธจิตวิทยา จำนวน 3 คน ทำหน้าที่ตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมและเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธ ซึ่งพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดที่กำหนด และผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.93 และ 2) แบบสอบถามความสุขของนักเรียน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.87 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง

และระยะหลังการทดลอง โดยกำหนดช่วงเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2568 ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมและขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความสุข (Pre-test) ในระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธ จำนวน 8 ครั้ง โดยดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตามแผนที่กำหนด เน้นการพัฒนาสติ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความสุขอีกครั้ง (Post-test) เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงและดำเนินการติดตามผล (Follow-up) ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ สำหรับ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสนับสนุนการอธิบายผลการวิจัย

ISSN: 3056-9834

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการศึกษาระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกเป็นรายด้าน ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (n = 30)

| ด้านของความสุข | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ |
|---|---|---|---|
| ความพึงพอใจในชีวิต | 2.90 | 0.61 | ปานกลาง |
| การจัดการอารมณ์ | 3.47 | 0.86 | ปานกลาง |
| ความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.33 | 0.25 | ปานกลาง |
| สติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.43 | 0.67 | ปานกลาง |
| **รวม** | **3.28** | **0.64** | **ปานกลาง** |

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 3.47, S.D. = 0.86) รองลงมาคือ ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X}$ = 3.43, S.D. = 0.67) และด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X}$ = 3.33, S.D. = 0.25) ขณะที่ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 2.90,S.D. = 0.61)

### 2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว พบว่า ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม ครบถ้วนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดของการพัฒนา ดังนี้

**1) โครงสร้างและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม**

ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 8 หน่วยกิจกรรมหลัก ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ โดยออกแบบในรูปแบบกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม ซึ่งแต่ละหน่วยกิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1. ชื่อกิจกรรม 2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3. เนื้อหาสาระและหลักพุทธจิตวิทยาที่ใช้ 4. วิธีดำเนินกิจกรรม 5. สื่อและอุปกรณ์ และ 6. การประเมินผลกิจกรรม โดยการออกแบบกิจกรรมเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนและการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทางจิตใจอย่างเป็นลำดับขั้น

**2) แนวคิดและหลักการที่ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรม**

ชุดกิจกรรมพัฒนาบนฐานแนวคิดพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักสำคัญ ได้แก่ สติ เมตตา กรุณาและโยนิโสมนสิการ และหลักการแนะแนวร่วมสมัย ทั้งนี้ กิจกรรมแต่ละหน่วยถูกออกแบบให้สอดคล้องกับมิติของความสุขของนักเรียน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกและความเมตตา และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน

**3) ผลการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม**

ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 คน พบว่า ชุดกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.93 ซึ่งอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด แสดงว่าชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย มีความชัดเจนด้านเนื้อหาและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ได้จริง

**4) ความพร้อมในการนำชุดกิจกรรมไปใช้**

จากการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ พบว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวมีความพร้อมในการนำไปใช้เป็น นวัตกรรมการแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความสุขและสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน

ISSN: 3056-9834

สรุปผลได้ว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวที่พัฒนาขึ้น มีโครงสร้างชัดเจน ยึดหลักพุทธจิตวิทยาและการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและมีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

**3. ผลการเปรียบเทียบระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม**

การเปรียบเทียบระดับความสุขของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนเพิ่มขึ้นในทุกด้าน โดยภาพรวมจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (n = 30)

| ด้านของความสุข | ก่อน | | | หลัง | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ |
| ความพึงพอใจในชีวิต | 2.90 | 0.61 | ปานกลาง | 3.97 | 0.33 | มาก |
| การจัดการอารมณ์ | 3.47 | 0.86 | ปานกลาง | 4.03 | 0.34 | มาก |
| ความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.33 | 0.25 | ปานกลาง | 4.62 | 0.33 | มาก |
| สติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.43 | 0.67 | ปานกลาง | 3.95 | 0.39 | มาก |
| **รวม** | **3.28** | **0.64** | **ปานกลาง** | **4.00** | **0.35** | **มาก** |

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนก่อนและหลังการอบรม โดยภาพรวม พบว่า ก่อนการอบรม นักเรียนมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28) และภายหลังการอบรม ระดับความสุขเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยด้านความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นจาก 2.90 เป็น 3.97 ด้านการจัดการอารมณ์เพิ่มขึ้นจาก 3.47 เป็น 4.03 ด้านความสัมพันธ์และความเมตตาเพิ่มขึ้นจาก 3.33 เป็น 4.62 ซึ่งเป็นด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงที่สุดและด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันเพิ่มขึ้นจาก 3.43 เป็น 3.95

ISSN: 3056-9834

### 4. ผลการทดสอบประสิทธิผลของชุดกิจกรรม

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุข

| ด้านของความสุข | | N | $\bar{X}$ | S.D. | t | p-value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ความพึงพอใจในชีวิต | ก่อนเข้า | 30 | 2.90 | 0.61 | 9.12 | p < .001* |
| | หลังการ | 30 | 3.97 | 0.33 | | |
| การจัดการอารมณ์ | ก่อนเข้า | 30 | 3.47 | 0.86 | 4.85 | p < .001* |
| | หลังเข้า | 30 | 4.03 | 0.34 | | |
| ความสัมพันธ์และความเมตตา | ก่อนเข้า | 30 | 3.33 | 0.25 | 12.40 | p < .001* |
| | หลังเข้า | 30 | 4.62 | 0.33 | | |
| สติและการอยู่กับปัจจุบัน | ก่อนเข้า | 30 | 3.43 | 0.67 | 4.20 | p < .001* |
| | หลังเข้า | 30 | 3.95 | 0.39 | | |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน โดยด้านความสัมพันธ์และความเมตตามีค่าความแตกต่างสูงที่สุด ($t = 12.40$, $p < .001$) รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($t = 9.12$, $p < .001$) ด้านการจัดการอารมณ์ ($t = 4.85$, $p < .001$) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($t = 4.20$, $p < .001$) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีประสิทธิผลสูงในการเสริมสร้างความสุขของนักเรียน

### 5. ผลการติดตามผลหลัง 1 สัปดาห์

ผลการติดตามหลัง 1 สัปดาห์โดยใช้ t-test แบบวัดซ้ำ พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนยังคงสูงและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนกิจกรรม แสดงถึงความคงทนของผลลัพธ์จากกิจกรรม ดังตารางที่ 4

ISSN: 3056-9834

**ตารางที่ 4** ระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามผลหลัง 1 สัปดาห์ (n = 30)

| ด้านของความสุข | ก่อน | | | ติดตาม | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ |
| ความพึงพอใจในชีวิต | 2.90 | 0.61 | ปานกลาง | 4.30 | 0.33 | มาก |
| การจัดการอารมณ์ | 3.47 | 0.86 | ปานกลาง | 4.50 | 0.34 | มาก |
| ความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.33 | 0.25 | ปานกลาง | 4.30 | 0.33 | มาก |
| สติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.43 | 0.67 | ปานกลาง | 4.50 | 0.33 | มาก |
| **รวม** | **3.28** | **0.60** | **ปานกลาง** | **4.40** | **0.33** | **มาก** |

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนภายหลังการติดตามผล 1 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน โดยภาพรวมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28, S.D. = 0.60) เป็นระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.40, S.D. = 0.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านการจัดการอารมณ์และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 4.50) แสดงให้เห็นถึงความคงทนของผลลัพธ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม**และ** ขณะเดียวกันผลการทดสอบ paired samples t-test พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

**6. ทดสอบสมมติฐาน**

**สมมติฐานที่ 1** หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่มีเพศต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามเพศ

| ความสุขของนักเรียน | เพศ | | t | P-value |
|---|---|---|---|---|
| | ชาย | หญิง | | |
| ด้านความพึงพอใจในชีวิต | 3.45 | 3.35 | 0.54 | .59 |
| ด้านการจัดการอารมณ์ | 3.70 | 3.68 | 0.27 | .79 |
| ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.65 | 3.68 | 0.22 | .83 |
| ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.63 | 3.72 | 0.45 | .65 |
| **รวม** | **3.61** | **3.60** | **0.10** | **.92** |

*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามเพศ โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความสุขใกล้เคียงกัน ($\bar{X}$ = 3.61 และ 3.60 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยในทุกด้าน เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ($p > .05$) แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวมีประสิทธิผลในการส่งเสริมความสุขของนักเรียนได้อย่างเท่าเทียมกันระหว่างเพศ

**สมมติฐานที่ 2** หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่มีอายุต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ดังตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามอายุ

| ความสุขของนักเรียน | อายุ | | t | P-value |
|---|---|---|---|---|
| | ต่ำ/เท่ากับ 13 ปี | สูงกว่า 13 ปี | | |
| ด้านความพึงพอใจในชีวิต | 3.66 | 3.39 | 1.14 | .14 |
| ด้านการจัดการอารมณ์ | 3.75 | 3.47 | 1.38 | .16 |

**ตารางที่ 6** แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามอายุ ***(ต่อ)***

| ความสุขของนักเรียน | อายุ | | t | P-value |
|---|---|---|---|---|
| | ต่ำ/เท่ากับ 13 ปี | สูงกว่า 13 ปี | | |
| ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.41 | 3.18 | 1.25 | .14 |
| ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.80 | 3.32 | 1.42 | .18 |
| **รวม** | **3.65** | **3.34** | **1.55** | **.19** |

*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามอายุ โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี มีค่าเฉลี่ยความสุขสูงกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่า 13 ปีเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี ($\bar{X}$ = 3.80) รองลงมาคือ ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X}$ = 3.75) ขณะที่กลุ่มนักเรียนที่มีอายุมากกว่า 13 ปีมีค่าเฉลี่ยในทุกด้านต่ำกว่าเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างดังกล่าวไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

**สมมติฐานที่ 3** หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่อยู่ชั้นปีที่ต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน

**ตารางที่ 7** แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามชั้นปีที่

| ความสุขของนักเรียน | ชั้นปีที่ศึกษา | | | t | P-value |
|---|---|---|---|---|---|
| | ม. 1 | ม. 2 | ม. 3 | | |
| ด้านความพึงพอใจในชีวิต | 3.32 | 2.63 | 3.67 | 4.09 | 0.01 |
| ด้านการจัดการอารมณ์ | 3.40 | 2.70 | 3.75 | 3.86 | 0.01 |
| ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา | 3.14 | 2.67 | 3.38 | 2.09 | 0.11 |
| ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน | 3.12 | 2.90 | 3.76 | 3.96 | 0.01 |
| **รวม** | **3.24** | **2.73** | **3.64** | **3.50** | **0.04** |

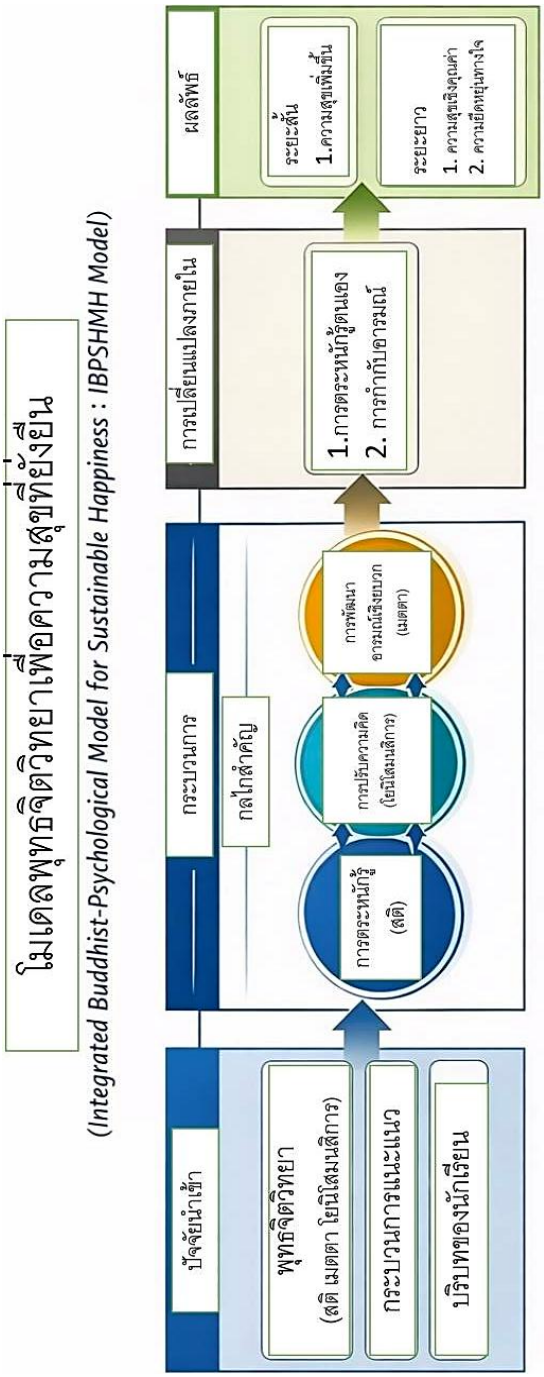
*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามชั้นปี โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยความสุขสูงที่สุด รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับเมื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ระดับความสุขมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน และโดยรวม ($p < .05$) ขณะที่ด้านความสัมพันธ์และความเมตตาไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยด้านชั้นปีมีอิทธิพลต่อระดับความสุขของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีแนวโน้มได้รับประโยชน์จากกิจกรรมในระดับสูงกว่า อาจเนื่องมาจากวุฒิภาวะทางอารมณ์และประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่า

## องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถเขียนเป็นโมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นกรอบมโนทัศน์กลไกการพัฒนาความสุขของนักเรียนผ่านการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับกระบวนการแนะแนวเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้ออกแบบโมเดลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลขององค์ประกอบต่าง ๆ ตั้งแต่ปัจจัยนำเข้า กระบวนการภายใน การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ไปจนถึงผลลัพธ์ในระยะสั้นและระยะยาว ดังภาพที่ 1

ISSN: 3056-9834




**ภาพที่ 1** โมเดลพุทธจิตวิทยาเพื่อความสุขที่ยั่งยืน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการพัฒนา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) พุทธจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วยหลักสติ เมตตาและโยนิโสมนสิการ ทำหน้าที่เป็นแกนกลางของการพัฒนาจิตใจ 2) กระบวนการแนะแนว ซึ่งเป็นกลไกเชิงระบบในการออกแบบกิจกรรมและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และ 3) บริบทของวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนถึงสภาพพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ องค์ประกอบทั้งสามนี้ทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขตั้งต้นที่กำหนดทิศทางของกระบวนการพัฒนา

ส่วนที่ 2 กระบวนการ ทำงานเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ 1. การตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเกิดจากการฝึกสติ ทำหน้าที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้สภาวะทางอารมณ์และความคิดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเปลี่ยนแปลง 2. การปรับโครงสร้างความคิด ผ่านการฝึกโยนิโสมนสิการ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ แยกแยะ และตีความประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดจากเชิงลบไปสู่เชิงสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น และ 3. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก ผ่านการบ่มเพาะเมตตา ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขเชิงสังคม ซึ่งกลไกทั้ง 3 นี้จะทำหน้าที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การมีสติช่วยให้การคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะที่การคิดอย่างมีเหตุผลช่วยลดอารมณ์เชิงลบ และการมีเมตตาช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางอารมณ์และความสัมพันธ์ ส่งผลให้ระบบภายในเกิดความสมดุล ซึ่งผลจากกระบวนการดังกล่าวนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งเป็นตัวแปรเชิงสื่อกลางของโมเดล ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเองและการกำกับอารมณ์ โดยผู้เรียนสามารถเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์

ส่วนที่ 3 ผลลัพธ์แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะสั้น คือ การเพิ่มขึ้นของระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญและระยะยาว คือ การเกิดความสุขเชิงคุณค่าและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ISSN: 3056-9834

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28) โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($\bar{X}$ = 2.90), ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X}$ =3.47), ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X}$ =3.33) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X}$ = 3.43) ตามลำดับ

2. ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ประกอบด้วย 8 ชุดกิจกรรม คือ 1. สุขแท้หรือสุขเทียม 2. ตื่นรู้ด้วยลมหายใจ 3. รู้ทันอารมณ์ 4. ฝึกสติในชีวิตประจำวัน 5. ส่งใจให้กันและกัน 6. พลังแห่งการเชื่อมโยง 7. มองโลกในแง่บวก และ 8. สร้างสุขด้วยปัญญา

3. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขโดยภาพรวมเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X}$ = 4.00) และยังพบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลจากการติดตามผล 1 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

**1. ระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการทดลอง**

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านความพึงพอใจในชีวิตซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงพัฒนาการที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และอัตลักษณ์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคาดหวังด้านการเรียนและแรงกดดันทางสังคม (Steinberg, 2021) งานวิจัยระดับนานาชาติส่วนใหญ่ยังพบว่า ช่วงที่ระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตลดลงเมื่อเข้าสู่ช่วงมัธยมต้น เช่น จากการศึกษาของ คาซัส และคณะ (Casas et al., 2020) พบว่า ระดับความพึงพอใจในชีวิต

ของเด็กจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี (มัธยมต้น) เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและการปรับตัวทางสังคมที่ซับซ้อนขึ้น สอดคล้องกับผลงานวิจัยในประเทศไทย โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2566) เกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพฯ พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีความสุขอยู่ในระดับ "ปานกลาง ขณะเดียวกันผลการวิจัยนี้ยังพบว่า "ความพึงพอใจในชีวิต" มีคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำ อาจจะเกิดจากปัจจัยภายในของเด็ก โดยจากการรายงานของ (OECD, 2022) พบว่า นักเรียนไทยมีความรู้สึกแปลกแยกในโรงเรียนและมีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศในกลุ่ม OECD ซึ่งความกดดันนี้ส่งผลโดยตรงให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำลง นอกจากนั้น ยังอาจจะเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจากการวิจัยของ ทเวนจ์ และคณะ (Twenge et al., 2022) พบว่า วัยรุ่นช่วงมัธยมต้นที่ใช้เวลาบนโลกโซเชียลมาก มักจะมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ส่งผลให้ระดับความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าวัยรุ่นในยุคก่อน

จากผลการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามสภาพปัญหาในบริบทของสังคมไทยมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ของสังคมไทย โดยจากการสำรวจของ (กรมสุขภาพจิต, 2568) พบว่า นักเรียนมัธยมต้นมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต (ความเครียด ซึมเศร้า) เพิ่มขึ้นหลังยุค COVID-19 โดยเฉพาะปัญหาเรื่อง "สัมพันธภาพในครอบครัว" และ "ความกดดันจากการสอบแข่งขัน" ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ฉุดรั้งระดับความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) ที่พบว่า เด็กวัย 13-15 ปี เป็นกลุ่มที่มีดัชนีสุขภาพจิตต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็กประถม เนื่องจากอยู่ในช่วงรอยต่อของการสร้างอัตลักษณ์และการเปลี่ยนสถานภาพทางสังคม

ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับรายงานการวิจัยระดับนานาชาติที่พบว่า สุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นมีแนวโน้มได้รับผล กระทบจากบริบททางการศึกษาและสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะความกดดันด้านผลสัมฤทธิ์และการแข่งขันทางการเรียน รวมถึง สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยซึ่ง พบว่า ปัญหาความเครียดและความไม่พึงพอใจในชีวิตของเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กรมสุขภาพจิต, 2566; สำนักงานสถิติแห่งชาติ,

2565) ดังนั้น ระดับความสุขที่อยู่ในเกณฑ์ปานกลางจากผลการวิจัยนี้ สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนมัธยมต้นขาดทักษะการจัดการอารมณ์ในภาวะวิกฤตและต้องการโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้น

**2. ความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยา**

ผลการประเมินชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ เมตตาและโยนิโสมนสิการ เข้ากับกระบวนการแนะแนว มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชุดกิจกรรมมีโครงสร้างชัดเจนและมุ่งพัฒนากลไกภายในทางจิตใจของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

ผลการพัฒนาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนที่เน้นการเสริมสร้างทักษะภายในของผู้เรียนในระยะยาว มากกว่าการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า (Weare & Nind, 2011) อีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิดการฝึกสติของ Jon Kabat-Zinn (2015) ซึ่งมองว่า สติเป็นกระบวนการพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์ภายในอย่างมีสติ ลดการถูกครอบงำด้วยอารมณ์เชิงลบและเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจอย่างยั่งยืน

จากสาระสำคัญของชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้พบว่า พุทธจิตวิทยาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเรื่องศาสนาเพียงอย่างเดียว แต่ถูกจัดอยู่ในกลุ่ม Mindfulness-Based Interventions (MBI) ซึ่งมีงานวิจัยรับรองอย่างแพร่หลาย เช่น โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2020) ศึกษาเรื่องการฝึกสติในโรงเรียนมัธยม พบว่า การบูรณาการสติ (Mindfulness) ช่วยให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง (Self-regulation) และลดภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรงได้จริง สอดคล้องกับแนวคิดของ จอน คาบัท-ซิน (Jon Kabat-Zinn) ที่ระบุว่าการฝึกสติช่วยให้บุคคลไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ลบ (Decentering) โดยเฉพาะในสังคมไทยได้พยายามใช้หลักของสติและเมตตามาช่วยในการพัฒนาความฉลาดอารมของวัยรุ่น เช่น จากการศึกษาของ สุทธิรักษ์ และคณะ (2565) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักสติและเมตตา พบว่า ช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) ซึ่งเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกัน การบูรณาการโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างถูกวิธี)

เข้ากับการแนะแนว สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกในกลุ่มการปรับเปลี่ยนความคิดของมนุษย์ คือ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ของ อารอน เบค (Aaron Beck) ซึ่งเน้นการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์ โดยมีงานวิจัยของ พระมหาบุญช่วย และคณะ (2564) ที่พบว่า การสอนให้นักเรียนมัธยมใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ปัญหาชีวิต ช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skills) ได้ดีกว่าการแนะแนวแบบปกติ นอกจากนั้นการบูรณาการสติและเมตตายังช่วยการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกันระยะยาวได้ด้วย โดยจากการวิจัยของ เดอร์ลัก และคณะ (Durlak et al., 2021) ได้ยืนยันว่า โปรแกรมที่เน้นการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ (SEL) อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนกว่าการแก้ปัญหาแบบครั้งคราว (Targeted intervention) สอดคล้องกับมิติทางพุทธจิตวิทยาในหนังสือ Altered Traits ของ โกลแมน และเดวิดสัน (Goleman & Davidson, 2017) ได้สรุปว่า การฝึกจิต (Meditation/Mindfulness) ที่บรรจุเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตหรือกิจกรรมปกติ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสมองและการจัดการอารมณ์ในระยะยาว (Trait change) ไม่ใช่แค่สถานะชั่วคราว (State change) สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินว่า ชุดกิจกรรมนี้มีความเหมาะสม เพราะเป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันออก (พุทธจิตวิทยา) ที่เน้นความสงบภายใน กับศาสตร์ตะวันตก (จิตวิทยาการแนะแนว) ที่เน้นกระบวนการที่เป็นระบบ ทำให้เข้าถึงเด็กไทยได้ง่ายแต่ก็มีความเป็นสากลในเชิงการปฏิบัติ

### 3. ประสิทธิผลของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียน

#### *3.1 การเปลี่ยนแปลงระดับความสุขโดยรวมและรายด้าน*

ผลการวิจัยยืนยันว่า หลังเข้าร่วมชุดกิจกรรม นักเรียนมีระดับความสุขโดยรวมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยามีประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียนอย่างชัดเจน การเพิ่มขึ้นของความสุขสามารถอธิบายได้จากการที่กิจกรรมช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม สำหรับโปรแกรมฝึกสติโรงเรียนสามารถส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนเกิดทักษะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ สำหรับด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ซึ่งการบ่มเพาะคุณธรรมภายในตามหลักเมตตาและกรุณา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผาสุกทางจิตใจและคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฉะนั้น ความสุขจึงเป็นโครงสร้างทางจิตใจที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนภายในอย่างเป็นระบบ ซึ่งจากผลงานวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีความสุขระดับปานกลาง และมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ สอดคล้องกับทฤษฎีและงานวิจัยระดับนานาชาติหลายฉบับ เช่น จากการศึกษาของ โกลด์เบค และคณะ (Goldbeck et al., 2007) พบว่า วัยรุ่นกว่า 1,000 คน ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเข้าสู่อายุ 12-16 ปี เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและการขยับขยายความคาดหวังทางสังคม รวมถึง สอดคล้องกับรายงานของ สภาพัฒน์ (2567) ที่รายงานว่าเด็กและเยาวชนไทยมีความเครียดสะสมจากระบบการศึกษาที่เน้นการสอบแข่งขันและการเปรียบเทียบตนเองในโลกโซเชียล ส่งผลให้ดัชนีความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องเฝ้าระวัง ขณะเดียวกัน ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิผลของกิจกรรมครั้งนี้ เช่น จากการศึกษาของ คอยเก้น และคณะ (Kuyken et al., 2013) ที่พบว่า โปรแกรมฝึกสติในโรงเรียนช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความเครียด พร้อมทั้งเพิ่มความผาสุกได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Self-Compassion ที่ให้ความสำคัญกับการบ่มเพาะความเมตตาต่อตนเองอันเป็นหัวใจของหลักเมตตา-กรุณาในพุทธจิตวิทยา และเป็นตัวแปรหลักที่ทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น เพราะช่วยลดการตำหนิตนเองเมื่อทำผิดพลาด (Self-criticism)

### *3.2 ความแตกต่างของผลลัพธ์ตามปัจจัยส่วนบุคคล*

ผลการวิเคราะห์พบว่า ระดับความสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกันตามเพศ สะท้อนให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมมีประสิทธิผลในลักษณะที่เท่าเทียมกันระหว่างเพศ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ แคง และคณะ (Kang et al., 2018) ที่รายงานว่าโปรแกรมสติในโรงเรียนสามารถส่งผลเชิงบวกต่อวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และจากการวิจัยของ ฮูบห์เนอร์ และคณะ (Huebner et al.,

2014) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นองค์ประกอบของความสุขที่เปราะบางที่สุดในวัยรุ่น เพราะไม่ได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ชั่วคราว แต่ขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองเทียบกับความคาดหวัง ซึ่งนักเรียนมัธยมต้นมักได้รับแรงกดดันจากการเปรียบเทียบทางสังคมสูง สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2566) ที่รายงานสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย พบว่า เด็กกลุ่มมัธยมต้นเป็นช่วงรอยต่อที่มีความเครียดสูงกว่าประถมศึกษาอย่างเห็นได้ชัด

ขณะเดียวกันผลการวิจัยยังพบว่า ชุดกิจกรรมฉบับนี้สามารถใช้ได้ผลดีทั้งเพศหญิงและเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ เซนเนอร์, เฮิร์นเลเบน-เคิร์ซ และ วาลัช (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014) ที่พบว่า โปรแกรมการฝึกสติและจิตวิทยาในโรงเรียนให้ผลลัพธ์ในด้านการจัดการอารมณ์และสมาธิแก่เพศชายและหญิงในระดับที่ใกล้เคียงกัน แม้ว่ารูปแบบความเครียดของทั้งสองเพศจะต่างกันก็ตาม อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามระดับชั้นปี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีระดับความสุขสูงกว่าชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเกิดระดับวุฒิภาวะทางจิตใจและประสบการณ์ทางสังคมที่เพิ่มขึ้น มีผลทำให้ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านจิตใจ การสนับสนุนทางสังคมและบริบททางการเรียนรู้มากขึ้นตามไปด้วย

สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของ อีริคสัน (Erikson) ที่ระบุว่า วัยรุ่นตอนต้น (ม.1-ม.2) จะอยู่ในช่วงสับสนในบทบาทสูงกว่า ขณะที่วัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่วัยตอนกลาง (ม.3) จะเริ่มมีอัตลักษณ์ที่ชัดเจนขึ้นและมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงนามธรรมที่มั่นคงกว่ารุ่นน้อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิโก (Pikó, 2023) ที่พบว่า นักเรียนที่มีอายุมากกว่ามักจะมีทักษะการกำกับตนเอง (Self-regulation) ที่พัฒนามามากกว่า ทำให้เมื่อได้รับเครื่องมือทางจิตวิทยา (ชุดกิจกรรม) จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ชีวิตได้ลึกซึ้งกว่านักเรียนชั้นปีที่ 1 และอาจจะเป็นไปได้ว่า การที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปี 3 มีความสุขสูงกว่า อาจเป็นเพราะว่าได้ผ่านช่วงปรับตัวของการขึ้นมัธยมมาแล้ว 2 ปี ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ในบริบทโรงเรียนมากกว่านักเรียนระดับมัยธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

ขณะเดียวกันผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับความสุขต่ำที่สุดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่า เป็นช่วงวัยที่อยู่ในภาวะวิกฤตของ

พัฒนาการ ตามแนวคิดของอีริคสันที่วัยรุ่นจะเผชิญกับความสับสนในบทบาทสูงที่สุด ประกอบมีความตื่นเต้นในการปรับตัวเข้าสู่โรงเรียนใหม่ในชั้น ม.1 เริ่มลดน้อยลง ในขณะที่แรงกดดันทางสังคมและการสร้างอัตลักษณ์ส่วนตนมีมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมน และเพนเดอร์แกสท์ (Main & Pendergast, 2017) ที่พบว่า สุขภาวะทางจิตของนักเรียนจะลดลงต่ำสุดในช่วงชั้นปีกลางของระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### *3.3 ความคงทนของผลลัพธ์หลังการติดตามผล*

ผลการติดตามหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนยังคงอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่มีความคงทนในระยะสั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดการแทรกแซงเชิงโรงเรียนที่เน้นการฝึกสติและการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

สรุปว่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การบูรณาการพุทธจิตวิทยาเข้ากับการแนะแนวในโรงเรียน เป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการเสริมสร้างความสุข สุขภาวะทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ผลการศึกษานี้ จึงมีคุณูปการต่อองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาประยุกต์และการแนะแนวทางการศึกษาและสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนานวัตกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและการศึกษาของสังคมไทยได้อย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ โดยชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยามิได้เพียงแต่แก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่มีความคงทน ดังนั้น สถานศึกษาควรพิจารณาบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้าไปในคาบเรียนพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับความเปราะบางทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่พบว่า มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาอื่น ๆ ควรพิจารณานำชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวนี้ไปปรับใช้ในหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมโฮมรูม ชมรม หรือค่ายคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน โดยอาจปรับเนื้อหาและรูปแบบให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการเฉพาะของแต่ละโรงเรียน

2) ควรจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยา และสามารถนำเทคนิคการฝึกสติ เมตตาและการคิดอย่างมีปัญญา ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแนะแนวได้อย่างเหมาะสมและควรเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรม

3) ควรมีการพัฒนาสื่อการเรียนรู้และแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาและการแนะแนว เช่น แอปพลิเคชัน สื่อออนไลน์ หนังสือคู่มือ เป็นต้น เพื่อสนับสนุนการนำชุดกิจกรรมไปใช้ และให้นักเรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้เหล่านี้ได้ง่ายยิ่งขึ้น

4) โรงเรียนที่นำชุดกิจกรรมไปใช้ ควรกำหนดแผนการติดตามผลในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลกระทบต่อความสุขของนักเรียนและนำข้อมูลมาปรับปรุงชุดกิจกรรมให้เหมาะสมและคงประสิทธิภาพในระยะยาว โดยคำนึงถึงความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในการรักษาผลลัพธ์ในระยะยาวของโปรแกรมเชิงบวกในบริบทของโรงเรียน

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาเชิงลึกถึงประสบการณ์และความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจกลไกที่นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความสุขได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง กลไกการทำงานของสติและเมตตาในชีวิตประจำวันของนักเรียนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการนำหลักการไปประยุกต์ใช้

2) ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างให้ใหญ่ขึ้นและเพิ่มความหลากหลายของบริบท เช่น นักเรียนจากโรงเรียนในเขตเมือง เขตชนบท โรงเรียนรัฐบาลและเอกชน รวมถึงนักเรียนจากภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในการสรุปอ้างอิงของผลการวิจัย

3) ควรมีการศึกษาแบบกึ่งทดลอง หรือการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของชุดกิจกรรมนี้กับชุดกิจกรรมแนะแนวรูปแบบอื่น ๆ หรือกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการแทรกแซง เพื่อยืนยันประสิทธิผลที่โดดเด่นของชุดกิจกรรมนี้ และประเมินคุณภาพของหลักฐานอย่างเป็นระบบและเข้มงวดมากขึ้น การศึกษาเพิ่มเติมควรชี้ชัดว่าอะไรได้ผล สำหรับใครและอย่างไร ในการฝึกสติในโรงเรียน

4) ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความสุขของนักเรียนร่วมด้วย เช่น สภาพแวดล้อมทางครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนและครู คุณภาพการนอนหลับ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้ได้แนวทางการเสริมสร้างความสุขที่ครอบคลุมและรอบด้านยิ่งขึ้น

5) ควรมีการวิจัยติดตามผลในระยะยาว เป็นเวลาหลายเดือนหรือเป็นปี เพื่อประเมินว่า ผลของชุดกิจกรรมสามารถคงอยู่ได้นานแค่ไหนและปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความยั่งยืนของผลลัพธ์ รวมถึง การสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของนักเรียน

6) ควรทำการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับความแตกต่างของผลลัพธ์ตามเพศ อายุ และชั้นปีการศึกษา โดยอาจใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความแตกต่างที่พบและออกแบบชุดกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนแต่ละกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) บูรณาการพุทธจิตวิทยาในสถานศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการและสถานศึกษาควรนำกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักสติ เมตตาและการคิดอย่างมีเหตุผล ไปใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมความสุขและสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบ

2) พัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรมครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาให้มีความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา เพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) สร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาวะนักเรียน โดยหน่วยงานด้านการศึกษา สาธารณสุขและชุมชน ควรร่วมกันพัฒนากิจกรรมและระบบติดตามสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

## รายการอ้างอิง


กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

พระมหาบุญช่วย และคณะ. (2564). การใช้โยนิโสมนสิการในการพัฒนาทักษะการคิดของนักเรียน. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 15*(1), 23–38.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *รายงานภาวะสังคมไทยและคุณภาพชีวิตประชากร*. กรุงเทพฯ : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

สุทธิรักษ์ และคณะ. (2565). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้สติและเมตตาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา, 19*(2), 45-60.

Casas, F., González-Carrasco, M., & Malo, S. (2020). The well-being of children and adolescents: A longitudinal perspective. *Child Indicators Research, 13*(2), 493–512.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development, 82*(1), 405–432.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research, 16*(6), 969–979.

Huebner, E. S., Gilman, R., & Suldo, S. M. (2014). Life satisfaction and school satisfaction in adolescence. *Social Indicators Research, 66*(1–2), 119–140.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.


ISSN: 3056-9834

Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., et al. (2013). Effectiveness of mindfulness training in schools. *British Journal of Psychiatry, 203*(2), 126–131.

Main, K., & Pendergast, D. (2017). Children's and adolescents' subjective well-being. *Australian Educational Researcher, 44*(2), 151–168.

OECD. (2022). *PISA 2022 results*. OECD Publishing.

Pikó, B. F. (2023). Adolescent mental health and well-being: A global perspective. *Current Psychology, 42*, 1123–1135.

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2020). Mindfulness training and teachers' professional development. *Mindfulness, 11*, 1–14.

Steinberg, L. (2021). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in adolescents' media use and mental health. *Journal of Adolescence, 67*, 1–10.

Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools. *Health Promotion International, 26*(Suppl. 1), i29–i69.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 5*, 603.

# การใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับแผนภาพโครงเรื่อง : ผลต่อพุทธิปัญญาด้านการอ่านภาษาอังกฤษและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

# Implementing Hmong Ethnic Folktale-Based Exercise and Story Mapping: Effects on Grade 5 Students' Reading Cognition and Satisfaction

Received: April 21, 2026
Revised: May 28, 2026
Accepted: May 31, 2026

**ศุภรา บุญชาญ**[1] และ **คมกฤช ตาชม**[2]
**Supara Boonchan**[1] and **Khomkrit Tachom**[2]
(Khomkrit.Ta@up.ac.th)

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์ 75/75 2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง และ 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียนการสอนโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่องเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้

[1] หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
M.A. in English, English Department, School of Liberal Arts, University of Phayao
[2] สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
English Department, School of Liberal Arts, University of Phayao

ISSN: 3056-9834

คำศัพท์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ 1) แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง จำนวน 5 เรื่อง 2) แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 18 แผน 3) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 50 ข้อ และ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1. แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่องมีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.20/89.33 2. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อแบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่องอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.68)

**คำสำคัญ :** การอ่านเพื่อความเข้าใจ, การเรียนรู้คำศัพท์, นิทานชาติพันธุ์, แผนภาพโครงเรื่อง, แบบฝึกทักษะ

## Abstract

This research article aimed to: 1. determine the efficiency of Hmong folktale-based reading exercises integrated with story mapping for enhancing English reading comprehension and vocabulary learning among Grade 5 students according to the 75/75 criterion; 2. compare students' learning achievement before and after using the instructional approach; and 3. investigate students' satisfaction with the learning activities. The sample consisted of 15 Grade 5 students enrolled in the second semester of the 2025 academic year. The research instruments included: 1) five Hmong folktale-based reading exercises, 2)

18 lesson plans, 3) a 50-item achievement test, and 4) a 10-item student satisfaction questionnaire. Data were analyzed using mean, standard deviation, and paired-samples t-test.

The findings revealed that: 1. the Hmong folktale-based reading exercises integrated with story mapping achieved an efficiency of 77.20/89.33, exceeding the established criterion of 75/75; 2. students' posttest achievement scores were significantly higher than their pretest scores at the .05 level; and 3. students' overall satisfaction with the instructional approach was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.68).

**Keywords:** Reading Comprehension, Vocabulary Learning, Ethnic Folktales, Story Mapping, Exercise Book

## บทนำ

การอ่านเป็นทักษะภาษาอังกฤษที่สำคัญทักษะหนึ่งในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 เพราะการอ่านเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ทักษะอื่น ๆ อาทิ ทักษะการฟัง การพูดและการเขียน ผู้ที่มีความสามารถในการอ่านที่ดีย่อมสามารถที่จะนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้ในการสื่อสารทักษะอื่นหรือการพัฒนาตนเองในลำดับต่อไป นอกจากนี้ การอ่านออกหรือทักษะการรู้หนังสือ (Reading literacy) ยังเป็นทักษะพื้นฐานชีวิตที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับความท้าทายทางสังคมและเศรษฐกิจต่าง ๆ ได้ (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2567) และทักษะการรู้หนังสือมีความสำคัญต่อต้นทุนทางเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้น จึงควรมีการพัฒนาทักษะการอ่านของผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยเฉพาะผู้เรียนในระดับประถมศึกษาให้มีความสามารถในการอ่านหรือมีทักษะการรู้หนังสือที่ดีเพื่อการพัฒนาตนเองในอนาคตเพราะผู้เรียนในระดับนี้เป็นวัยที่เริ่มพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจซึ่งเป็นพื้นฐานในการเรียนวิชาอื่น ๆ ในระดับสูงต่อไป

กระทรวงศึกษาธิการกำหนดแนวทางในการจัดการเรียนรู้การอ่านภาษาอังกฤษโดยการปรับเปลี่ยนจากการเรียนรู้ที่เน้นไวยากรณ์ไปสู่การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร (Communicative Language Teaching: CLT) โดยการใช้กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาอังกฤษที่เป็นสากล ได้แก่ The Common European Framework of Reference (CEFR) เพื่อเป็นกรอบในการออกแบบหลักสูตร การพัฒนาการเรียนการสอน การทดสอบ การวัดผลและกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการอ่านจับใจความและการออกเสียงโดยเน้นการเรียนรู้เชิงรุก การใช้สื่อที่หลากหลาย การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการประเมินตามสภาพจริง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2557)

ถึงแม้ว่าจะมีการปฏิรูปการเรียนการสอนภาษาอังกฤษและมีการนำเอากรอบมาตรฐาน CEFR มาใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2557) ผลการเรียนรู้ทักษะภาษาอังกฤษของผู้เรียนยังไม่เป็นที่น่าพอใจ โดยเฉพาะด้านการอ่าน พบว่า ผลการประเมินด้านการอ่านในการสอบ PISA ปี 2018 ของนักเรียนไทยมีคะแนนลดลงจากผลการประเมินรอบที่ผ่านมาและมีคะแนนน้อยกว่าใน PISA 2015

การที่คะแนนมีแนวโน้มลดลง เป็นเพราะนักเรียนที่มีความสามารถด้านการอ่านไม่ถึงระดับ 2 มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 10% (ศูนย์ดำเนินงาน PISA แห่งชาติ, 2564) อนึ่ง ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับประถมศึกษาในช่วงปี พ.ศ. 2557–2560 มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 50 คะแนน และมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง (สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ, 2562) ผลการประเมินดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของไทยยังไม่สามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร โดยเฉพาะทักษะการอ่านซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะทางภาษาอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังพบว่าในบริบทของสถานศึกษา ปัญหาสำคัญประการหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของผู้เรียน คือ การขาดความเข้าใจในความหมายของคำศัพท์ภายในบทอ่าน ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนไม่สามารถสรุปใจความสำคัญหรือทำความเข้าใจเนื้อหาโดยรวมของบทอ่านได้ แม้ว่าผู้เรียนจะพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการ

ค้นหาความหมายของคำศัพท์จากพจนานุกรมและการท่องจำคำแปล แต่กลยุทธ์เหล่านี้ก็ยังไม่เพียงพอต่อการสร้างความเข้าใจในเชิงบูรณาการของบทอ่านได้อย่างแท้จริง (อรุณรัตน์ คำแดง, สรรพสิริ ส่งสุขรุจิโรจน์, และกชกร ธิปัตดี, 2566) ปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาสมรรถนะด้านการอ่านภาษาอังกฤษของผู้เรียนไทย

ในบริบทของผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้สอนในโรงเรียนบ้านห้วยฮ่อม ตำบลเวียง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ นักเรียนเป็นชนเผ่าม้งและมลาบรี ใช้ภาษาม้งและภาษามลาบรีเป็นภาษาแม่ และใช้ภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง นักเรียนยังไม่สามารถอ่านออกเสียงและเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษได้ นักเรียนอ่านคำศัพท์ไม่ได้ สะกดไม่เป็น จำตัวอักษรบางตัวไม่ได้และเขียนผิด ขาดความมั่นใจในตัวเองเวลาอ่านออกเสียง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าอ่านกลัวอ่านผิดทำให้อายเพื่อน ครู รวมถึง ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน (O-NET) ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วิชาภาษาอังกฤษที่ผ่านมาปรากฏว่า ตั้งแต่ปีการศึกษา 2561-2567 ได้ระดับผลคะแนนอยู่ในช่วง 28.89-35.55 ซึ่งต่ำกว่าร้อยละ 50 ซึ่งปัญหาดังกล่าวน่าจะมีสาเหตุมาจากนักเรียนมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ เพราะเนื้อหาของข้อสอบส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการอ่าน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนในการแก้ปัญหาความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษของผู้เรียน โดยใช้สื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความสนใจและบริบทชุมชนของผู้เรียน ผู้วิจัยศึกษาวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนดังกล่าวและพบว่านิทานพื้นบ้านน่าจะเป็นสื่อที่เหมาะสมในการพัฒนาทักษะการอ่านของผู้เรียน

การศึกษาที่ผ่านมา ได้ใช้นิทานพื้นบ้านในการพัฒนาทักษะการอ่านของผู้เรียน (ฮาซัน ละลูสามา, 2561, สมลักษณ์ เลี้ยงประยูร, วรรณทิวา เชียงตุง, และสมลักษณ์ จันทรมาศ, 2564; อรุณรัตน์ คำแดง, สรรพสิริ ส่งสุขรุจิโรจน์, และกชกร ธิปัตดี, 2566; ริสา ชูช่วยสุวรรณ และพิมพ์พร จารุจิตร, 2566) และกระบวนการสอนมักใช้สื่อที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม หรือบริบทของท้องถิ่นของนักเรียนในพื้นราบจึงทำให้นักเรียนในพื้นที่ดังกล่าวได้รับการพัฒนา แต่อย่างไรก็ตาม ยังขาดงานวิจัยที่ใช้สื่อนิทานพื้นบ้านที่สอดคล้องกับนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ม้งหรือ นักเรียนเป็นชนเผ่าม้งและมลาบรีซึ่งเรียนในโรงเรียนในโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ในถิ่นทุรกันดาร เพราะนักเรียนมักจะอ่านออกเสียงได้ แต่ขาดพุทธิ

ปัญญาด้านการอ่าน ไม่เข้าใจบริบท ไม่รู้ความหมายคำศัพท์และสรุปใจความสำคัญไม่ได้ งานวิจัยนี้จึงได้ประยุกต์ใช้นิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจของนักเรียนดังกล่าว ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้นิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ในการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในลำดับต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน (Classroom research) ผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Research Design) แบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design)

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโรงเรียนบ้านห้วยฮ่อม อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)
2. ตัวแปรต้นที่ศึกษา ได้แก่ แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนโครงเรื่อง ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและคำศัพท์และความพึงพอใจของนักเรียน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย มีจำนวน 5 แบบฝึก แต่ละแบบฝึกมีองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ คู่มือการใช้แบบฝึกสำหรับครู คำชี้แจงการใช้แบบฝึก คู่มือนักเรียน เนื้อหา ใบงาน ใบความรู้ แบบทดสอบและแบบเฉลย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพ (E1/E2) ตามเกณฑ์มาตรฐาน 75/75 กับนักเรียนรายบุคคล (1:1) โดยทดลองใช้กับเด็กเก่ง ปานกลาง อ่อน อย่างละ 1 คน เพื่อหาข้อบกพร่องเรื่องภาษา ความยากและเวลา 2) แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 5 แผน ดำเนินการหาคุณภาพโดยการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ด้วยมาตรประมาณค่า 5 ระดับ แผนการจัดการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย 0.99 ซึ่งถือว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ 3) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดแพร่ จำนวน 15 คน พบว่า ค่าดัชนีความยาก (p) อยู่ระหว่าง 0.00 – 0.00 ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.00 – 0.00 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.00 และ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ตรวจสอบความเหมาะสมและหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.98 ถือว่าเป็นเครื่องมือที่ดีมีคุณภาพ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1) การทำแบบทดสอบก่อนเรียน 2) ผู้วิจัยได้ใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนโครงเรื่องเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์เป็นระยะเวลาจำนวน 18 แผน แผนละ 1 ชั่วโมง 3 ชั่วโมงต่อ

สัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน 3) กลุ่มเป้าหมายทำแบบทดสอบหลังเรียน และ 4) กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired Sample t-test ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired Sample t-test และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิ์โดยการนำเสนอโครงร่างการวิจัยและชี้แจงรายละเอียดการทำวิจัย ผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำหนังสือพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่าง และทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากโรงเรียนบ้านห้วยฮ่อม ตำบลเวียง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ และเมื่อพบกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ร่วมวิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัยและประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย รวมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงการเข้าร่วมการวิจัยที่ไม่มีความเสี่ยง ความไม่สุขสบายใจและการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปด้วยความสมัคร ในขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย หากเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความเครียด ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลใด ๆ และไม่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่ถูกเปิดเผยเป็นรายบุคคลและจะรายงานข้อมูลของผู้ร่วมวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

## ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่องสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีผลการวิจัย ดังนี้

**1. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง**

ภายหลังการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง ผู้วิจัยได้นำสื่อไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของสื่อตามเกณฑ์ 75/75 ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง

| เรื่อง | ระยะเวลา |
|---|---|
| 1. Hmong Liar Tricks Hmong Merchant | 3 ชั่วโมง |
| 2. Tiger Spirit Kidnaps Beautiful Hmong Girl | 3 ชั่วโมง |
| 3. Love between Brothers | 3 ชั่วโมง |
| 4. Grateful Son Benefits | 3 ชั่วโมง |
| 5. Stupid Monkey and Clever Turtle | 3 ชั่วโมง |

จากตารางที่ 1 แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 5 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 Hmong Liar Tricks Hmong Merchant เรื่องที่ 2 Tiger Spirit Kidnaps Beautiful Hmong Girl เรื่องที่ 3 Love between Brothers เรื่องที่ 4 Grateful Son Benefits เรื่องที่ 5 Stupid Monkey and Clever Turtle แต่ละเรื่องใช้เวลาในการจัดการเรียนการสอน จำนวน 3 ชั่วโมง

ผู้วิจัยได้ศึกษาประสิทธิภาพของสื่อตามเกณฑ์ 75/75 และได้นำเสนอผลการศึกษาประสิทธิภาพ ดังนี้

**ตารางที่ 2** ผลการศึกษาประสิทธิภาพแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง

| แบบทดสอบระหว่างเรียน (E1) | | แบบทดสอบหลังเรียน (E2) | | ประสิทธิภาพ |
|---|---|---|---|---|
| คะแนนเต็ม | ร้อยละ | คะแนนเต็ม | ร้อยละ | E1/E2 |

ISSN: 3056-9834

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 | 38.60 | 50 | 44.67 | 77.20/89.33 |

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์มังเท่ากับ 77.20/89.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ 75/75 โดยประสิทธิภาพของกระบวนการ (E1) มีค่าเท่ากับร้อยละ 77.20 พิจารณาจากแบบทดสอบระหว่างเรียนและประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2) เท่ากับ ร้อยละ 89.33 พิจารณาจากแบบทดสอบหลังเรียน

**2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้ง**

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test

| ตัวแปร | n | $\bar{X}$ | SD | t | df | p | Cohen's d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ก่อนเรียน | 15 | 16.87 | 4.42 | 18.86 | 14 | < .001 | 4.87 |
| หลังเรียน | 15 | 44.67 | 4.05 | | | | |

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Paired Sample t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนการทดสอบก่อนเรียนและคะแนนการทดสอบหลังเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบก่อนเรียนเท่ากับ ($\bar{X}$) 16.87 (SD = 4.42) และค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนเท่ากับ ($\bar{X}$) 44.67 (SD = 4.05) ผลการทดสอบ ได้ค่า t = 18.86 df = 14 $p < .001$ จึงสรุปได้ว่า คะแนนการทดสอบก่อนเรียนและคะแนนการทดสอบหลังเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียนสูง โดยมีขนาดอิทธิพล (Cohen's d = 4.87) อยู่ในระดับใหญ่ (Large)

**3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์**

**ตารางที่ 4** ความพึงพอใจของนักเรียนมีต่อการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์

| รายการประเมิน | $\bar{X}$ | S.D. | แปลผล |
|---|---|---|---|
| 1. เนื้อเรื่องที่ใช้เหมาะสมกับระดับความรู้ของนักเรียน | 4.73 | 0.57 | มากที่สุด |
| 2. บอกรายละเอียดของเนื้อหาได้ชัดเจน | 4.53 | 0.88 | มากที่สุด |
| 3. เรียงลำดับตามความยาก ง่ายได้อย่างเหมาะสม | 4.87 | 0.34 | มากที่สุด |
| 4. เนื้อหาของแบบฝึกทักษะตรงกับความสนใจของนักเรียน | 4.67 | 0.60 | มากที่สุด |
| 5. เร้าความสนใจของนักเรียน | 4.53 | 0.72 | มากที่สุด |
| 6. ใช้ขนาดตัวอักษรเหมาะสม | 4.53 | 1.02 | มากที่สุด |
| 7. ใช้คำสื่อความหมายได้อย่างเหมาะสม | 4.80 | 0.54 | มากที่สุด |
| 8. ใช้ภาษาเข้าใจง่ายได้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน | 4.53 | 0.88 | มากที่สุด |
| 9. แบบฝึกทักษะมีความหลากหลาย ไม่น่าเบื่อ | 4.53 | 0.88 | มากที่สุด |
| 10. การเขียนแผนภาพโครงเรื่องทำให้เข้าใจเนื้อหาและคำศัพท์ภาษาอังกฤษมากขึ้น | 4.93 | 0.25 | มากที่สุด |
| **ภาพรวม** | **4.68** | **0.67** | **มากที่สุด** |

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.68 S.D.= 0.67) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ข้อ 10 การเขียนแผนภาพโครงเรื่องทำให้เข้าใจเนื้อหาและคำศัพท์ภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.93) รองลงมาได้แก่ ข้อ 3 แบบฝึกทักษะมีการ

เรียงลำดับเนื้อหากิจกรรมตามความยากง่าย ($\bar{X}$ =4.87) และข้อ 7 แบบฝึกทักษะใช้คำสื่อความหมายได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X}$ =4.80)

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับแผนภาพโครงเรื่อง: ผลต่อพุทธิปัญญาด้านการอ่านภาษาอังกฤษ การเรียนรู้คำศัพท์และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

**1. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1** เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย พบว่า แบบฝึกทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.20/89.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าแบบฝึกทักษะนิทานชาติพันธุ์ม้งที่สร้างขึ้นจากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) รวมถึง การศึกษาทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการตรวจสอบและประเมินเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จึงทำให้ได้แบบฝึกทักษะที่มีเนื้อเรื่องใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เร้าความสนใจของผู้เรียน เนื้อหา เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก เหมาะสมกับวัยของนักเรียน มีรายละเอียดของเนื้อหาและกิจกรรมอย่างชัดเจน ใช้คำสื่อความหมายและขนาดตัวอักษรได้เหมาะสมซึ่งแบบฝึกทักษะมีหลากหลายไม่น่าเบื่อ จึงสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษและมีพัฒนาการในทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจความเพิ่มมากขึ้น

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรุณรัตน์ คำแดง สรรพสิริ ส่งสุข รุจิโรจน์ และกชกร ธิปัตดี (2566) ที่พบว่าชุดกิจกรรมการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้นิทานพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพอยู่ที่ 81.85/81.36 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดและยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ริสา ชูช่วยสุวรรณ

และพิมพ์พร จารุจิตร (2566) รูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้หนังสือส่งเสริมการอ่านอิเล็กทรอนิกส์ชุดเล่า เรื่อง เมืองร้อยเอ็ดร่วมกับเทคนิคผังกราฟิกเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพอยู่ที่ 82.33/81.22 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

**2. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2** เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แบบฝึกทักษะที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นมามีประสิทธิภาพ และได้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง จึงส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น การใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง (story map) สามารถช่วยพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ (Reading Comprehension) ของนักเรียนเพราะนิทานมีโครงเรื่องชัดเจน ทำให้นักเรียนสามารถฝึกเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้นการใช้แผนภาพโครงเรื่องร่วมด้วย ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นลำดับเหตุการณ์ชัดเจน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบของเรื่อง ตัวละคร สถานที่ เวลา เหตุการณ์สำคัญและสรุปใจความสำคัญได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ (Vocabulary Learning) เพราะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งมีคำศัพท์เกี่ยวกับวัฒนธรรม ความเชื่อและวิถีชีวิต ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ ๆ ในบริบท เชื่อมโยงคำศัพท์กับประสบการณ์หรือเรื่องราวของตัวเองและยังช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ นิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งเป็นเรื่องราวที่มีความสนุก น่าสนใจและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชน ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกคุ้นเคยและอยากเรียนรู้มากขึ้น นักเรียนมักเรียนรู้ได้ดีขึ้นเมื่อได้เรียนเนื้อหาใกล้ตัว และมีความหมายทางวัฒนธรรม (Brock, 1990)

นิทานยังสามารถทำให้ผู้เรียนรักการอ่าน ตระหนัก ถึงบทบาทของตัวเองในขณะที่อ่าน ส่งเสริมให้ผู้อ่านมีความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะเข้าใจเรื่อง ที่ตนเองได้อ่านเป็นอย่างดี จึงทำให้สามารถที่จะจำคำศัพท์ต่าง ๆ ได้ง่าย (Beatty, 1994) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นูรฮัสวานี บอตอ และเฟรดาว สุไลมาน (2566) อรุณรัตน์ คำแดง สรรพสิริ ส่งสุขรุจิโรจน์ และกชกร ธิปัตดี (2566) และ ปภังกร หมัดตะทวี และพล เหลืองรังษี (2569) ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวมีค่าสูงกว่าก่อนการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

**3. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3** เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมต่อการใช้แบบฝึกษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งในการพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและการเรียนรู้คำศัพท์อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งและการเขียนแผนภาพโครงเรื่องที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถทำให้นักเรียนฝึกทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจได้ดีและมีความสนุกสนานในการทำแบบฝึกเพราะแบบฝึกทั้ง 5 ชุดมีกิจกรรมที่หลากหลาย นักเรียนได้วาดรูปภาพประกอบนิทานตามจินตนาการที่สวยงามเป็นการเสริมทักษะที่เกี่ยวข้องและอยู่ในความสนใจของนักเรียนและการสร้างแบบฝึกทักษะตามหลักจิตวิทยาโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างแรงจูงใจผู้เรียน การนำสิ่งที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวันและชุมชนมาให้นักเรียนเรียนรู้และทดลองทำ เรียงลำดับจากง่ายไปหายากจึงทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกไปกับการทำแบบฝึกเสริมทักษะ

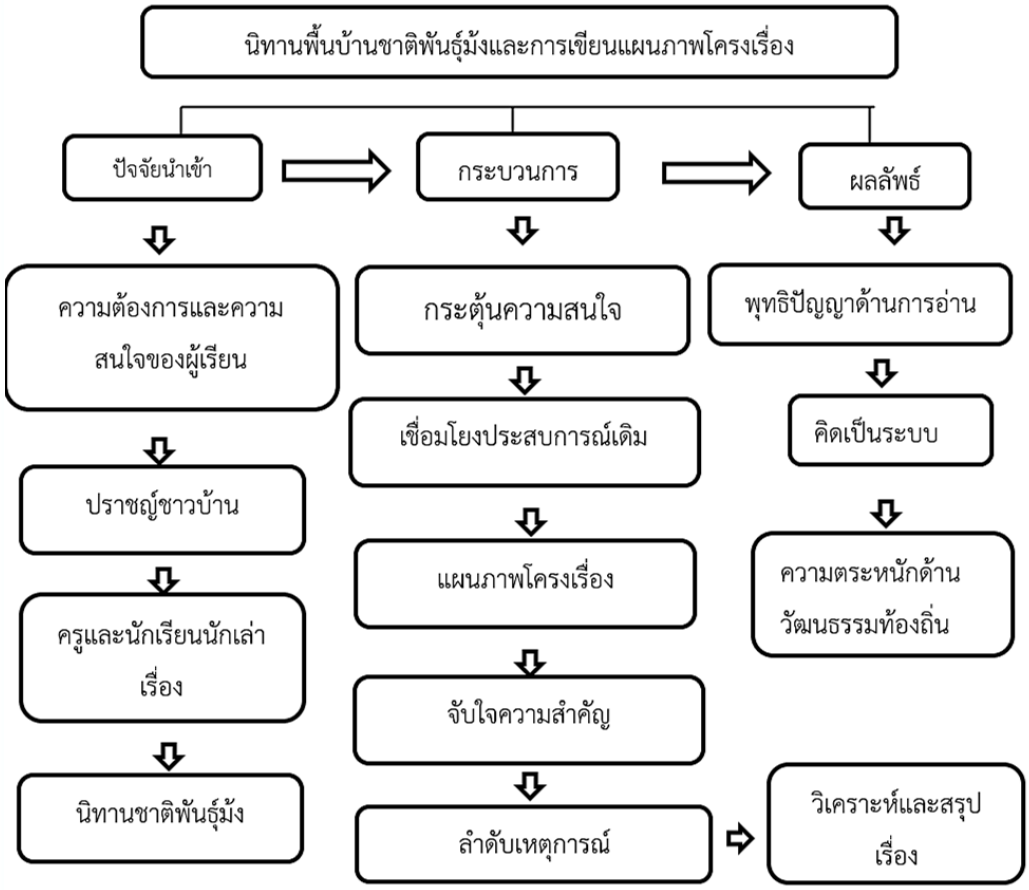
ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมลักษณ์ เลี้ยงประยูร วรรณทิวาเชียงตุง และสมลักษณ์ จันทรมาศ (2564) ที่พบว่า นักเรียนยังมีความพึงพอใจต่อหนังสือส่งเสริมการอ่านดังกล่าวในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.03 แสดงให้เห็นว่า สื่อการ

เรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับบริบททางวัฒนธรรมท้องถิ่นสามารถตอบสนองต่อความสนใจและความต้องการของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี นูรฮัสวานี บอตอ และเฟรดาว สุไลมาน (2566) ที่พบว่าระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการใช้งานหนังสืออินิทานอิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษแบบบูรณาการบริบทท้องถิ่น ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.65) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการยอมรับและเจตคติเชิงบวกของผู้เรียนที่มีต่อนวัตกรรมการเรียนการสอนนี้

## องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการใช้แบบฝึกทักษะนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับแผนภาพโครงเรื่องเพื่อพัฒนาพุทธิปัญญาด้านการอ่านภาษาอังกฤษ การเรียนรู้คำศัพท์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีการนำเสนอในรูปแบบแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลลัพธ์ ปัจจัยนำเข้าประกอบด้วยความต้องการและความสนใจของผู้เรียน ชาวบ้านนักเล่าเรื่อง ครูและนักเรียนนักเล่าเรื่องและนิทานชาติพันธุ์ ส่วนกระบวนการประกอบด้วย การกระตุ้นความสนใจ การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม แผนภาพโครงเรื่อง จับใจความสำคัญ ลำดับเหตุการณ์และการวิเคราะห์และสรุปเรื่องและผลลัพธ์ ประกอบด้วยพุทธิปัญญาด้านการอ่าน การคิดเป็นระบบและความตระหนักด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยมีรายละเอียดดังภาพที่ 1 ดังนี้

ISSN: 3056-9834




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้จากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนภาษาอังกฤษสามารถนำแบบฝึกนิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งร่วมกับแผนภาพโครงเรื่องไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการฟัง พูด อ่านและเขียนภาษาอังกฤษ

2) ผู้เรียนสามารถใช้แหล่งเรียนรู้นิทานพื้นบ้านชาติพันธุ์ม้งสองภาษาเพื่อพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษและการเรียนรู้ในสาระอื่น ๆ

3) ครูในทุกกลุ่มโรงเรียนสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาทักษะการอ่าน การเรียนรู้คำศัพท์ และทักษะภาษาอังกฤษด้านอื่นได้

4) หน่วยงานทางการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาครูและยกระดับการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในระดับชั้นต่าง ๆ

**2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ควรขยายการใช้รูปแบบแบบฝึกดังกล่าวไปสู่กลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นและระดับชั้นอื่น

2) ควรพัฒนาแบบฝึกในรูปแบบดิจิทัลเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษและทักษะด้านอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) หน่วยงานทางการศึกษาควรส่งเสริมการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้กับบริบทของผู้เรียนและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น

2) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาครูภาษาอังกฤษให้สามารถใช้เทคนิคการเขียนแผนภาพโครงเรื่องและสื่อการเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) สถานศึกษาควรพัฒนาสื่อและแหล่งเรียนรู้สองภาษา ที่สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชนและชาติพันธุ์ เพื่อส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษและการเรียนรู้เชิงวัฒนธรรม

4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรผลักดันนโยบายการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นโดยบูรณาการวัฒนธรรมชาติพันธุ์และภูมิปัญญาชุมชนเข้ากับการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรม

5) ควรสนับสนุนการขยายผลนวัตกรรมการเรียนรู้สู่โรงเรียนในพื้นที่อื่นโดยเฉพาะโรงเรียนในพื้นที่ชาติพันธุ์และพื้นที่ห่างไกล เพื่อยกระดับคุณภาพการเรียนภาษาอังกฤษอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม

ISSN: 3056-9834

## รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2567). *ทิศทางพัฒนาทักษะพื้นฐานชีวิตเพื่ออนาคตที่เข้มแข็งและยั่งยืนของประเทศ*. กรุงเทพฯ : กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา.

จงกิจ วงษ์พินิจ, วิภาวดี มูลไชยสุข, ธีติมา พจนะแก้ว และนาฎยา ซาวัน. (2559). *การพัฒนาสื่อเสริมทักษะการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้นิทานพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์เขมรในเขตอีสานใต้*. สุรินทร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

นูรฮัสวานี บอตอ และเฟรดาว สุไลมาน. (2566). การพัฒนาหนังสืออินิทานภาษาอังกฤษอิเล็กทรอนิกส์ที่บูรณาการท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมทักษะการอ่านภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. *วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย, 18*(35), 147–161.

ปภังกร หมัดตะทวี และพล เหลืองรังษี. (2569). การพัฒนาสื่อประสมนิทานร่วมกับเทคนิค 5W1H เพื่อเสริมสร้างความสามารถการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. *วารสารสังคมพัฒนศาสตร์, 9*(2), 41–50. สืบค้น 27 พฤษภาคม 2569, จาก https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JSSD/article/view/10300

ริสา ชูช่วยสุวรรณ และพิมพ์พร จารุจิตร. (2566). การพัฒนารูปแบบการสอนด้วยหนังสือส่งเสริมการอ่านอิเล็กทรอนิกส์ชุดเล่าเรื่องเมืองร้อยเอ็ดร่วมกับเทคนิคผังกราฟิกเพื่อพัฒนาการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารครุศาสตร์ปัญญา, 2*(4), 49–57.

ศูนย์ดำเนินงาน PISA แห่งชาติ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2564). *ผลการประเมิน PISA 2018 การอ่าน คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์*. สืบค้น 27 พฤษภาคม 2569, จาก http://www.ipst.ac.th

สมลักษณ์ เลี้ยงประยูร, วรรณทิวา เชียงตุง และสมลักษณ์ จันทรมาศ. (2564). การพัฒนาหนังสือการอ่านภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้นิทานพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย. *วารสารมังรายสาร, 9*(2), 1–13.

สถาบันการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ. (2562). *สถิติ O-NET ย้อนหลัง*. สืบค้น 20 มกราคม 2562, จาก http://www.niets.or.th/th/catalog/view/3865

สุมนทิพย์ บุญสมบัติ. (2554). ประวัติศาสตร์ในวิชาสังคมศึกษา. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศึกษา 2 ประวัติศาสตร์สำหรับครู* (หน่วยที่ 1). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2557). *แนวปฏิบัติตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง นโยบายการปฏิรูปการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจการอ่านของประชากร พ.ศ. 2561*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

อรุณรัตน์ คำแดง, สรรพสิริ ส่งสุขรุจิโรจน์ และกชกร ธิปัตดี. (2566). การพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษด้วยนิทานพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิชญทรรศน์, 18*(2), 165–173.

อรจิรา จะแรบรัมย์. (2565). ผลของสื่อนิทานภาพที่ส่งเสริมการอ่านจับใจความนักเรียนที่มีภาวะออทิซึมสเปกตรัม. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 19*(86), 1–7.

อรพัทธ ศิริแสง. (2558). *การศึกษาความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้วิธีสอนอ่านแบบ MIA* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.

ฮาซัน ละลูสามา. (2561). การจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยใช้หนังสือนิทานส่งเสริมการอ่านชุดวัฒนธรรมและการละเล่นพื้นบ้าน 3 จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสาร*

*เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, 2*(5), 49–62.

Beaty, J. J. (1994). *Picture Book Storytelling: Literature Activities for Young Children. Forthworth: Harcourt Brace College. Curriculum in language teaching applied linguistic 1, 2*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall

Brock, Mark N. (1990) The case for localized literature in the ESL classroom. *English Teaching Forum*, *28*(3), 22-25.

ISSN: 3056-9834

# พัฒนาการการปฏิรูประบบการศึกษาของพระสงฆ์ไทย สมัยรัชกาลที่ 4 – 7 (พ.ศ. 2394 – 2478)

# The Development of Educational Reform in the Thai Sangha during the Reigns of Rama IV–VII (B.E. 2394 – 2478 / 1851–1935)

**วัลลี นวลหอม**[1], **พระวิเทศพรหมคุณ**[2] และ **สมชัย ศรีนอก**[3]
**Wanlee Nualhom**[1], **Phrawitesprommakun**[2] and **Somchai Srinok**[3]
(wanlee.nual@gmail.com)

Received: October 16, 2025
Revised: April 28, 2026
Accepted: May 02, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “พัฒนาการของการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ไทย สมัยรัชกาลที่ 4–7 (พ.ศ. 2394–2478)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพัฒนาการการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ไทย 2) วิเคราะห์ปัจจัยและแรงจูงใจเชิงนโยบายที่ขับเคลื่อนการปฏิรูป และ 3) สังเคราะห์ผลสืบเนื่องและบทเรียนต่อการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในบริบทสังคมสมัยใหม่ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงประวัติศาสตร์ โดยศึกษาจากเอกสารชั้นต้น ได้แก่ จดหมายเหตุ กฎหมาย พระบรมราชโองการ และราชกิจจานุเบกษา ระหว่าง พ.ศ. 2394–2478 ร่วมกับเอกสารชั้นรอง และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 10 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงประวัติศาสตร์ การวิเคราะห์เนื้อหา และการสังเคราะห์เชิงบริบท

[1] หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Education Program in Teaching Social Studies, Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิรูประบบการศึกษาของพระสงฆ์ไทยมีพัฒนาการผ่าน 4 ยุคสำคัญ ได้แก่ ยุควางรากฐานในรัชกาลที่ 4 ยุคปฏิรูปใหญ่ในรัชกาลที่ 5 ซึ่งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2445 และจัดตั้งมหาธาตุวิทยาลัยกับมหามกุฏราชวิทยาลัย ยุครวมชาติในรัชกาลที่ 6 ภายใต้แนวคิด “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” และยุคปรับตัวสู่ระบอบใหม่ในรัชกาลที่ 7 ภายใต้ภาวะวิกฤตเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงการปกครอง 2) การปฏิรูปถูกขับเคลื่อนด้วยแรงจูงใจทางการเมืองเป็นสำคัญ เพื่อรวมศูนย์อำนาจและใช้คณะสงฆ์เป็นกลไกสร้างรัฐชาติสมัยใหม่ ส่งผลให้โครงสร้างการปกครองคณะสงฆ์เปลี่ยนจากระบบกระจายอำนาจสู่ระบบรวมศูนย์ภายใต้การกำกับของรัฐ และ 3) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ภาวะผู้นำและวิสัยทัศน์ของพระมหากษัตริย์ ความต่อเนื่องของการปฏิรูปตลอด 4 รัชกาล และการผสานแกนหลักทางพระพุทธศาสนากับองค์ความรู้สมัยใหม่ อันเป็นรากฐานสำคัญของระบบการศึกษาแห่งชาติและการพัฒนาสถาบัน อุดมศึกษาสงฆ์ที่มีบทบาทต่อการศึกษาไทยมาจนถึงปัจจุบัน

**คำสำคัญ :** ระบบการจัดการศึกษาสงฆ์, การปฏิรูปการศึกษาของสงฆ์, ประวัติศาสตร์การศึกษาไทย, พระพุทธศาสนาในสังคมไทย

## Abstract

This study, entitled “The Development of Educational Reform in the Thai Buddhist Monastic Society during the Reigns of Kings Rama IV–VII (B.E. 2394–2478),” aimed to: 1) examine the development of educational reform within the Thai Sangha during the reigns of Kings Rama IV–VII (B.E. 2394–2478); 2) analyze the policy factors and motivations that drove these reforms; and 3) synthesize their consequences and lessons for monastic educational management in modern Thai society. The study employed a historical research methodology based on primary sources, including archival records, laws, royal decrees, and

announcements published in the Royal Gazette during B.E. 2394–2478, together with secondary sources and in-depth interviews with ten experts in Buddhist history and monastic education. Data were analyzed through historical analysis, content analysis, and contextual synthesis.

The findings revealed that the reform of the Thai monastic educational system evolved through four major phases: the foundational phase during the reign of King Rama IV (B.E. 2394–2411); the major reform phase during the reign of King Rama V (B.E. 2411–2453), marked by the enactment of the Sangha Act of B.E. 2445 and the establishment of Mahadhatu College and Mahamakut Rajavidyalaya; the national integration phase during the reign of King Rama VI (B.E. 2453–2468) under the ideology of "Nation, Religion, and Monarchy"; and the adaptive phase during the reign of King Rama VII (B.E. 2468–2478), amid economic crisis and political transformation. The reforms were driven primarily by political motivations aimed at centralizing state authority and utilizing the Sangha as a mechanism for modern nation-building, resulting in a transition from a decentralized monastic structure to a centralized system under state supervision. The study further found that the success of these reforms stemmed from strong and visionary royal leadership, continuity of reform across four reigns, and a balance between preserving the core of Buddhist learning and incorporating modern knowledge. These reforms laid a significant foundation for Thailand's national education system and contributed to the development of Buddhist higher education institutions, which continue to play important roles in Thai education today.

**Keywords:** Monastic Educational Management System, Monastic Educational Reform, History of Thai Education, Buddhism in Thai Society

## บทนำ

การศึกษาของคณะสงฆ์ไทย มีรากฐานมาจากบทบาทของวัดในฐานะสถาบันการศึกษาหลักของสังคมไทยมาตั้งแต่โบราณ วัดมิได้เป็นเพียงศูนย์กลางทางศาสนา หากยังทำหน้าที่เป็นแหล่งถ่ายทอดองค์ความรู้ *(กรมการศาสนา, 2539; วศิน อินทสระ, 2531; เสถียร พันธรังสี, 2560)* ด้านพระพุทธศาสนา ภาษา วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้แก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไป (ประกิต ประจนปัจจนึก, 2500) ก่อนการปฏิรูประบบราชการในสมัยรัชกาลที่ 5 การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยดำเนินอยู่บนฐานของระบบจารีตที่มีลักษณะกระจายอำนาจสูง วัดแต่ละแห่งมีอิสระในการกำหนดเนื้อหา รูปแบบการเรียนการสอนและการประเมินผล โดยปราศจากกรอบมาตรฐานกลางจากรัฐ

การสำรวจวัดทั่วราชอาณาจักรเมื่อ พ.ศ. 2443 พบว่า มีวัดทั้งสิ้น 7,206 แห่ง โดยเป็นวัดหลวงหรือพระอารามหลวงเพียง 117 แห่ง (ธงทอง จันทรางศุ, 2551) ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า อิทธิพลของรัฐส่วนกลางต่อกิจการคณะสงฆ์และการศึกษาสงฆ์ในขณะนั้นยังมีอยู่อย่างจำกัด ระบบการศึกษาสงฆ์จึงมีความหลากหลายสูงและผูกโยงอย่างใกล้ชิดกับบริบทของชุมชนท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม เมื่อบริบทของโลกและสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงภายใต้แรงกดดันจากการขยายตัวของจักรวรรดินิยมตะวันตกและความจำเป็นในการปรับโครงสร้างการปกครองภายในประเทศ ระบบการศึกษาสงฆ์แบบจารีตเริ่มสะท้อนข้อจำกัดด้านความเป็นเอกภาพ มาตรฐานและความสามารถในการรองรับภารกิจใหม่ของรัฐที่กำลังก่อรูปขึ้น

ช่วงระยะเวลา 74 ปี ตั้งแต่รัชกาลที่ 4 ถึงรัชกาลที่ 7 (พ.ศ. 2394–2478) จึงถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญของประวัติศาสตร์สยาม อันเป็นห้วงเวลาของการเปลี่ยนผ่านจากรัฐจารีตสู่รัฐสมัยใหม่ การปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ในช่วงเวลาดังกล่าวดำเนินไปอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ผ่านการตรากฎหมาย การจัดตั้งองค์กรคณะสงฆ์ส่วนกลางและการก่อตั้งสถาบันการศึกษาสงฆ์ระดับสูง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มิได้จำกัดอยู่เพียงการปรับปรุงหลักสูตรหรือวิธีการเรียนการสอน หากยังสะท้อนกระบวนการจัดระเบียบอำนาจ ความรู้และบทบาทของศาสนาให้สอดคล้องกับโครงสร้างรัฐชาติสมัยใหม่ และได้วางรากฐานสำคัญให้แก่ระบบการศึกษาแห่งชาติของไทยในเวลาต่อมา

ISSN: 3056-9834

แม้งานวิชาการที่ผ่านมา จะให้ความสนใจต่อการปฏิรูปคณะสงฆ์และการศึกษาสงฆ์ในช่วงรัชกาลที่ 4–7 อย่างต่อเนื่อง แต่งานส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นในมิติทางศาสนา หรือการปฏิรูปการปกครองคณะสงฆ์เป็นรายประเด็นหรือรายสถาบัน ยังขาดการวิเคราะห์เชิงลึกในภาพรวมว่า การปฏิรูปการศึกษาสงฆ์มีความเชื่อมโยงกับกระบวนการสร้างรัฐชาติ การรวมศูนย์อำนาจของสถาบันพระมหากษัตริย์และการจัดวางบทบาทของศาสนาในรัฐสมัยใหม่อย่างไร

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาพัฒนาการการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ไทยในสมัยรัชกาลที่ 4–7 จึงมีความจำเป็นในเชิงประวัติศาสตร์ เพื่อทำความเข้าใจเส้นทางการเปลี่ยนผ่านของระบบการศึกษาสงฆ์จากระบบกระจายอำนาจสู่ระบบรวมศูนย์ วิเคราะห์ปัจจัยและแรงจูงใจเชิงนโยบายที่ขับเคลื่อนการปฏิรูปในแต่ละช่วงเวลา และอธิบายผลสืบเนื่องของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต่อโครงสร้างคณะสงฆ์และสังคมไทยโดยรวม การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวทางประวัติศาสตร์เชิงบูรณาการ (Integrated Historical Approach) โดยผสานการวิเคราะห์หลักฐานชั้นต้น อาทิ พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา และประกาศราชกิจจานุเบกษา เข้ากับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา การศึกษา และอำนาจรัฐในฐานะกระบวนการทางประวัติศาสตร์ที่ยังส่งอิทธิพลต่อการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบัน

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเส้นทางพัฒนาการของระบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์สมัยรัชกาลที่ 4 ถึงรัชกาลที่ 7 พ.ศ. 2394–2478
2. เพื่อศึกษานโยบายและการเปลี่ยนแปลงในระบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ สมัยรัชกาลที่ 4 ถึงรัชกาลที่ 7 พ.ศ. 2394–2478
3. เพื่อศึกษากระบวนการขั้นตอนและผลที่เกิดขึ้นของระบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์สมัยรัชกาลที่ 4 ถึงรัชกาลที่ 7 พ.ศ. 2394–2478

ISSN: 3056-9834

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงประวัติศาสตร์ (Historical Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยทางประวัติศาสตร์ (Historical Method) และใช้แนวทางประวัติศาสตร์ (Historical Approach) เป็นกรอบในการตีความและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาการวิจัย โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร และ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เชิงบริบท (Contextual Synthesis) เพื่อให้เห็นพัฒนาการ ความเปลี่ยนแปลง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ในแต่ละรัชสมัย กระบวนการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การกำหนดประเด็นการศึกษาให้สอดคล้องกับความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของระบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ไทยช่วงรัชกาลที่ 4–7

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลและหลักฐานจากเอกสารชั้นต้น เช่น บันทึกคำให้การ จดหมายเหตุ กฎหมาย พระบรมราชโองการและประกาศราชกิจจานุเบกษาระหว่าง พ.ศ. 2394–2478 ร่วมกับเอกสารชั้นรอง รวมถึง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา การศึกษาคณะสงฆ์ และประวัติศาสตร์การศึกษาไทย รวมทั้ง ผู้ปฏิบัติงานในสายการบริหารการศึกษาสงฆ์และนักวิชาการด้านนโยบายการศึกษา โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากทั้งพระเถระผู้บริหารการศึกษา นักวิชาการไทยและนักวิชาการต่างประเทศ เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและลุ่มลึกในทุกมิติ

3. การตรวจสอบและประเมินคุณค่าหลักฐานด้วยหลักการวิพากษ์หลักฐานภายนอกและภายใน (External และ Internal criticism) เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือ ความถูกต้องและอคติที่อาจแฝงอยู่ในข้อความ

4. การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประวัติศาสตร์ โดยจัดระเบียบข้อมูลทั้งตามลำดับเวลาและตามประเด็นวัตถุประสงค์การวิจัย ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การสังเคราะห์

เชิงบริบท เชื่อมโยงข้อมูลเข้ากับบริบททางสังคมและการเมืองของแต่ละยุคสมัย และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบด้วยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ระหว่างข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น ระหว่าง พ.ศ. 2394–2478 เอกสารชั้นรองและข้อมูลสัมภาษณ์

## ผลการวิจัย

จากบริบทก่อนการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาพระสงฆ์นั้น ในสมัยสุโขทัย พระพุทธศาสนานิกายเถรวาทกลายเป็นรูปแบบการปฏิบัติศาสนาหลักในประเทศไทย และคณะสงฆ์ได้รับการสถาปนาให้เป็นศูนย์รวมทางจิตวิญญาณและศีลธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของประชาชนในด้านต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ในสมัยอยุธยาและรัตนโกสินทร์ตอนต้น บทบาทของคณะสงฆ์มีส่วนร่วมในกิจการทางการเมืองเป็นอย่างมาก โดยพระภิกษุสงฆ์ถวายคำแนะนำแก่พระมหากษัตริย์และเป็นผู้ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในสังคม ขณะเดียวกันพระมหากษัตริย์ไทยตามประเพณีถูกมองว่าเป็นธรรมราชา ซึ่งแสดงถึงการผนวกศาสนาเข้ากับการเมืองอย่างเป็นระบบ ผู้ศึกษาได้รวบรวมและสรุปเหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องตลอดระยะเวลาตั้งแต่ พ.ศ. 2394–2478 เพื่อสังเคราะห์เส้นทางพัฒนาการของระบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ไทยสมัยรัชกาลที่ 4 ถึงรัชกาลที่ 7 ไว้โดยสังเขป

**ยุคที่ 1 : การวางรากฐานในสมัยรัชกาลที่ 4 (พ.ศ. 2394–2411)** การปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในสมัยรัชกาลที่ 4 ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนผ่านจากระบบการศึกษาสงฆ์แบบจารีตไปสู่การจัดระเบียบอย่างมีแบบแผนในระดับรัฐ โดยมีพื้นฐานสำคัญมาจากพระราชประสบการณ์ส่วนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงผนวชยาวนานถึง 27 พรรษาก่อนเสด็จขึ้นครองราชย์ใน พ.ศ. 2394 ประสบการณ์ดังกล่าวทำให้พระองค์ทรงมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งและตระหนักถึงข้อจำกัดของการศึกษาสงฆ์แบบดั้งเดิมทั้งในด้านวินัย ความรู้และมาตรฐานการศึกษา (เพ็ชรรัตน์ สุวรรณภาสน์, 2553; ประวัติ นาคะเกศ, 2556) ก่อนเสด็จขึ้นครองราชย์ พระองค์ได้ทรงก่อตั้งคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกายขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2379 ซึ่งมุ่งเน้น

การศึกษาพระบาลีตามคัมภีร์ต้นฉบับ (ประวัติ นาคะเกศ, 2556; พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2526) การศึกษาสงฆ์แบบดั้งเดิม การเคร่งครัดในพระวินัยและการปฏิบัติศาสนกิจอย่างมีเหตุผล ธรรมยุติกนิกายจึงทำหน้าที่เป็น “ต้นแบบเชิงสถาบัน” ของการปฏิรูปการศึกษาสงฆ์และวินัยสงฆ์ในเวลาต่อมา โดยสะท้อนแนวคิดการปฏิรูปจากบนลงล่าง (Top-down reform) ที่อาศัยพระราชอำนาจและพระบารมีเป็นกลไกสำคัญและในภายหลังขึ้นครองราชย์ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงดำเนินการจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์อย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยแบ่งคณะสงฆ์ออกเป็น 4 คณะและเริ่มวางโครงสร้างการบริหารจัดการสงฆ์ที่มีลักษณะรวมศูนย์มากขึ้น นับว่าเป็นการวางรากฐานเชิงโครงสร้างที่สำคัญ ใน พ.ศ. 2402 ทรงโปรดให้มีการลงทะเบียนวัดในพระบรมราชูปถัมภ์อย่างเป็นทางการ โดยกำหนดให้เจ้าอาวาสต้องจัดทำทะเบียนพระสงฆ์ในความดูแล ส่งผ่านเจ้าหน้าที่ประจำอำเภอไปยังส่วนกลางที่กรุงเทพฯ การดำเนินการดังกล่าวนับเป็นการสร้างระบบบัญชีพระสงฆ์และการรวบรวมข้อมูลคณะสงฆ์ในระดับชาติ ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นเครื่องมือสำคัญของรัฐในการกำกับและควบคุมการศึกษาสงฆ์อย่างเป็นระบบควบคู่กับการจัดระเบียบด้านการปกครอง พระองค์ยังทรงให้ความสำคัญกับการพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพของการศึกษาสงฆ์ โดยโปรดให้สร้างวัดใหม่ ได้แก่ วัดปทุมวนาราม วัดโสมนัสวิหาร วัดมกุฏกษัตริยารามและวัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม รวมทั้ง ทรงบูรณะวัดสำคัญอีกมากกว่า 40 แห่ง ทั้งในกรุงเทพมหานครและหัวเมือง (ประกิต ประจนปัจจนึก, 2500; ธงทอง จันทรางศุ, 2551) วัดเหล่านี้ มิได้ทำหน้าที่เพียงเป็นศาสนสถาน หากยังเป็นศูนย์กลางการศึกษาสงฆ์และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในระดับท้องถิ่นด้วย

การปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 4 ได้วางรากฐานสำคัญไว้สามประการ ได้แก่ 1) การสร้างธรรมยุติกนิกายในฐานะกลไกการปฏิรูปวินัยและการศึกษาสงฆ์จากบนลงล่าง 2) การจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์เป็นระบบ 4 คณะ และ 3) การเริ่มต้นระบบการลงทะเบียนวัดและพระสงฆ์อย่างเป็นทางการ รากฐานเหล่านี้ได้กลายเป็นโครงสร้างตั้งต้นที่เอื้อให้การปฏิรูปการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 5 สามารถขยายผลไปสู่ระดับชาติอย่างเป็นระบบและเข้มข้นยิ่งขึ้น

**ยุคที่ 2 : การปฏิรูปใหญ่และสถาปนาระบบใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 5 (พ.ศ. 2411–2453)** ในช่วงเวลานี้นับเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดสำหรับระบบการศึกษาคณะสงฆ์ไทย ซึ่งเป็นการขยายผลแนวคิดในรัชกาลก่อนหน้าอย่างเป็นระบบและครอบคลุม เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จขึ้นครองราชย์ใน พ.ศ. 2411 โครงสร้างการบริหารคณะสงฆ์ของสยามยังคงมีลักษณะกระจายอำนาจสูง โดยเฉพาะวัดในหัวเมืองซึ่งยังดำเนินกิจการด้านการปกครองและการศึกษาสงฆ์ตามแบบแผนท้องถิ่น วัดส่วนใหญ่ยังอยู่นอกการกำกับดูแลของรัฐส่วนกลาง มีเพียงวัดบางแห่งในกรุงเทพมหานครและพื้นที่ใกล้เคียงเท่านั้นที่อยู่ภายใต้การควบคุมโดยตรงของพระมหากษัตริย์ ภูมิทัศน์ดังกล่าวสะท้อนข้อจำกัดของระบบการจัดการคณะสงฆ์แบบจารีตในการรองรับกระบวนการสร้างรัฐสมัยใหม่ที่ต้องการความเป็นเอกภาพและมาตรฐานเดียวกันทั่วราชอาณาจักรตลอดรัชสมัย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงดำเนินการปฏิรูปการศึกษาสงฆ์อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ โดยเริ่มจากการใช้คณะสงฆ์เป็นกลไกสำคัญในการขยายโอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชน ใน พ.ศ. 2414 โปรดให้จัดการศึกษาแก่ราษฎรในหัวเมืองโดยอาราธนาพระสงฆ์เข้ามามีบทบาทในการจัดการเรียนการสอน ต่อมาใน พ.ศ. 2427 จึงมีการจัดตั้งโรงเรียนสำหรับราษฎรขึ้นเป็นแห่งแรก ณ วัดมหรรณพาราม ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของระบบโรงเรียนรัฐบาลของไทย (วิชัย ตันศิริ, 2517) และสะท้อนความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างการศึกษาสงฆ์กับการพัฒนาการศึกษาของรัฐ

ในด้านการสถาปนาสถาบันการศึกษาสงฆ์ระดับสูง พระองค์ทรงยกระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมให้มีลักษณะเป็นสถาบันสมัยใหม่ โดยใน พ.ศ. 2432 โปรดให้ย้ายบาลีวิทยาลัยออกจากวัดพระศรีรัตนศาสดารามไปจัดตั้งเป็นมหาธาตุวิทยาลัย ณ วัดมหาธาตุ ต่อมาใน พ.ศ. 2435 ได้มีพระบรมราชโองการจัดตั้งกระทรวงธรรมการ (Ministry of Public Instruction) เพื่อกำกับดูแลกิจการสงฆ์และการศึกษาของประเทศอย่างเป็นเอกภาพและใน พ.ศ. 2436 สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงก่อตั้งมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อเป็นสถานศึกษาสำหรับพระภิกษุสามเณรฝ่ายธรรมยุตินิกาย ก่อนที่ใน พ.ศ. 2439 มหาธาตุวิทยาลัยจะได้รับการเปลี่ยนชื่อเป็น มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลาง

ISSN: 3056-9834

การศึกษาพระปริยัติธรรมและวิชาการขั้นสูงของคณะสงฆ์ไทย จากการสำรวจทั่วราชอาณาจักรเมื่อ พ.ศ. 2443 พบว่า มีวัดทั้งสิ้น 7,206 แห่ง เป็นพระอารามหลวงเพียง 117 แห่ง สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนถึงข้อจำกัดของการกำกับดูแลคณะสงฆ์ในระดับชาติและกลายเป็นแรงผลักดันสำคัญให้รัฐต้องออกกฎหมายควบคุมคณะสงฆ์อย่างเป็นระบบและนำไปสู่การตราพระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 หรือ พ.ศ. 2445 (ณัฐวุฒิ สุทธิสงคราม, 2561; ปริตตา เฉลิมเผ่า กออนันตกูล, 2547) พระราชบัญญัติดังกล่าว นับเป็นก้าวกระโดดสำคัญในการรวมศูนย์อำนาจการปกครองคณะสงฆ์ โดยกำหนดโครงสร้างการบริหารตั้งแต่ระดับมณฑล เมือง แขวง จนถึงวัด และรวมอำนาจการกำกับคณะสงฆ์ไว้ที่สภาสงฆ์กลางภายใต้การแต่งตั้งของพระมหากษัตริย์ (สุรชัย ไวยวรรณจิตร, 2546; ณัฐวุฒิ สุทธิสงคราม, 2561) กฎหมายนี้ยังนำระบบสอบบาลีมาตรฐานมาใช้และกำหนดให้การอุปสมบทต้องกระทำผ่านพระสงฆ์ที่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการเท่านั้น ส่งผลให้รัฐสามารถควบคุมความรู้ ความเชื่อและพฤติปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากมิติด้านกฎหมายและโครงสร้างการบริหารแล้ว การปฏิรูปในรัชกาลที่ 5 ยังครอบคลุมถึงมิติขององค์ความรู้และสื่อการเรียนรู้ โดยใน พ.ศ. 2435 ได้มีการจัดพิมพ์พระไตรปิฎกอักษรไทยเป็นครั้งแรก จำนวน 1,000 จบ จบละ 39 เล่ม เพื่อเฉลิมฉลองการครองราชย์ครบ 25 ปี (กรมการศาสนา, 2539; เสถียร พันธรังสี, 2560)

การพิมพ์พระไตรปิฎกในรูปแบบมาตรฐานนี้ ช่วยขยายการเข้าถึงพระธรรมวินัยอย่างกว้างขวางและสนับสนุนการจัดการศึกษาสงฆ์ให้มีมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ ด้วยเหตุนี้ การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 5 มิได้เป็นเพียงการยกระดับคุณภาพการศึกษา หากยังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างรัฐชาติสมัยใหม่ การรวมศูนย์การปกครองคณะสงฆ์และการทำให้พระพุทธศาสนามีรูปแบบและมาตรฐานเดียวกันทั่วราชอาณาจักร ทำให้ศาสนากลายเป็นกลไกสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ความเป็น “ไทย” (ชาญวิทย์ เกษตรศิริ, 2529; ผาสุก พงษ์ไพจิตร และ คริส เบเกอร์, 2546) และเสริมความชอบธรรมของรัฐสยามในบริบทของการแข่งขันและแรงกดดันจากมหาอำนาจตะวันตก

**ยุคที่ 3 : การรวมชาติและเสริมสร้างเอกลักษณ์ไทยในสมัยรัชกาลที่ 6 (พ.ศ. 2453 – 2468)** การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 6 เป็นการสานต่อและ

ขยายผลจากโครงสร้างและกลไกที่วางไว้ในรัชกาลที่ 5 โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของชาติภายใต้อุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงใช้การศึกษาและศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการปลูกฝังอัตลักษณ์ความเป็นชาติและความจงรักภักดีต่อสถาบันหลักของรัฐในบริบทของรัฐชาติสมัยใหม่

ภายหลังเสด็จขึ้นครองราชย์ใน พ.ศ. 2453 การปฏิรูปที่มีนัยสำคัญต่อระบบการศึกษาสงฆ์เกิดขึ้นในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2454 เมื่อสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงปรับเปลี่ยนวิธีการสอบบาลีสนามหลวงจากระบบการสอบปากเปล่ามาเป็นการสอบข้อเขียนเป็นครั้งแรก พร้อมทั้งริเริ่มระบบสอบ “นักธรรม” ซึ่งในระยะแรกใช้ชื่อว่า “องค์ของสามเณรรู้ธรรม” (ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 25, 2451; นนท์ นุ่นมัน, 2550; เพ็ชรรัตน์ สุวรรณภาสน์, 2553) การสอบนักธรรมครั้งแรก สามเณรเข้าสอบ จำนวน 179 รูป สอบผ่าน 139 รูป และสอบตก 40 รูป ตัวเลขดังกล่าว สะท้อนการตอบรับในเชิงบวกของคณะสงฆ์ต่อระบบการวัดผลที่มีมาตรฐานกลางและแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของคณะสงฆ์ในการปรับตัวเข้าสู่ระบบการศึกษาสมัยใหม่ที่เน้นการประเมินผลอย่างเป็นระบบ การนำระบบนักธรรมมาใช้ ถือเป็นนวัตกรรมสำคัญของการศึกษาสงฆ์ไทย เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่การศึกษาพระปริยัติธรรมถูกจัดวางให้อยู่ภายใต้หลักสูตรและการสอบข้อเขียนมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ ทำให้สามารถเปรียบเทียบระดับความรู้ของพระสงฆ์จากพื้นที่ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม (นนท์ นุ่นมัน, 2550) และช่วยลดความหลากหลายที่ไม่เป็นระบบของการศึกษาสงฆ์ในระดับท้องถิ่น ระบบดังกล่าว จึงมีบทบาททั้งในเชิงการยกระดับคุณภาพการศึกษาและในเชิงการสร้างเอกภาพทางอุดมการณ์ของคณะสงฆ์ในระดับชาติ ในด้านการบริหารรัฐกิจและศาสนา รัชกาลที่ 6 ทรงดำเนินนโยบายปรับโครงสร้างรัฐให้มีลักษณะสมัยใหม่มากยิ่งขึ้น ระหว่าง พ.ศ. 2455–2456 โปรดให้ใช้พุทธศักราช (พ.ศ.) แทนรัตนโกสินทร์ศก (ร.ศ.) โดยมีผลอย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2456 ซึ่งสะท้อนความพยายามในการสร้างกรอบเวลาแบบเดียวกันทั้งประเทศในเชิงอัตลักษณ์ชาติ

ในปีเดียวกันนี้ยังโปรดให้เปลี่ยนชื่อกระทรวงธรรมการ เป็นกระทรวงศึกษาธิการ อันเป็นสัญญาณเชิงนโยบายของการแยกภารกิจด้านการศึกษาของรัฐออกจากกิจการศาสนา

โดยตรง แม้ในทางปฏิบัติรัฐยังคงมีบทบาทกำกับกิจการคณะสงฆ์อย่างใกล้ชิดก็ตาม นอกจากนี้ ระหว่าง พ.ศ. 2462–2463 รัฐยังให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และเผยแผ่คัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยโปรดให้พิมพ์คัมภีร์อรรถกถาแห่งพระไตรปิฎก อรรถกถาชาดกและคัมภีร์สำคัญอื่น ๆ เช่น วิสุทธิมรรค มิลินทปัญหา เป็นต้น การจัดพิมพ์คัมภีร์เหล่านี้มิได้มีนัยทางศาสนาเท่านั้น หากยังช่วยเสริมสร้างมาตรฐานองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและสนับสนุนการเรียนการสอนในระบบการศึกษาสงฆ์ที่กำลังพัฒนาไปสู่ความเป็นระบบมากขึ้นอีกด้วย

การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 6 มีลักษณะเด่นคือ การผสานการยกระดับมาตรฐานการศึกษาเข้ากับการปลูกฝังอุดมการณ์ชาตินิยม ผ่านกลไกสำคัญ ได้แก่ ระบบสอบนักธรรม การปรับโครงสร้างการบริหารด้านการศึกษาและการผลิตองค์ความรู้ทางศาสนาอย่างเป็นระบบ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ช่วยทำให้คณะสงฆ์กลายเป็นกลไกสำคัญของรัฐในการสร้างเอกภาพทางความคิดและอัตลักษณ์ของชาติและเป็นสะพานเชื่อมสำคัญระหว่างการปฏิรูปเชิงโครงสร้างในรัชกาลที่ 5 กับการปรับตัวทางการเมืองและสังคมในรัชกาลที่ 7

**ยุคที่ 4 : การรักษาเสถียรภาพและปรับตัวสู่ระบอบใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 7 (พ.ศ. 2468– 2478)** การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 7 ดำเนินไปภายใต้บริบทของความผันผวนทางเศรษฐกิจและการเมือง ทั้งจากวิกฤตเศรษฐกิจโลกในช่วงปลายทศวรรษ 2460 และการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์เป็นระบอบประชาธิปไตยใน พ.ศ. 2475 (ผาสุก พงษ์ไพจิตร, 2540; ผาสุก พงษ์ไพจิตร และคริส เบเกอร์, 2546;)

พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จขึ้นครองราชย์ใน พ.ศ. 2468 และทรงให้ความสำคัญกับการธำรงเสถียรภาพของสถาบันพระพุทธศาสนาและการศึกษาสงฆ์ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านของโครงสร้างรัฐและสังคม พัฒนาการสำคัญในช่วงต้นรัชกาล คือ การทรงริเริ่มการทำสังคายนาพระไตรปิฎก ดำเนินการระหว่าง พ.ศ. 2468–2473 นับเป็นการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 3 ของประเทศไทย ภายหลังการสังคายนา ได้มีการจัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ ชุดละ 45 เล่ม จำนวน 1,500 ชุด ซึ่งมีจำนวนเล่มและจำนวนชุดมากกว่าฉบับที่จัดพิมพ์ในสมัยรัชกาลที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญและยังทรงพระราชทานพระไตรปิฎกดังกล่าวแก่ประเทศต่าง ๆ ประมาณ 500 ชุด การดำเนินการนี้สะท้อนความพยายามในการรักษามาตรฐานองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและเสริมสร้างบทบาทของสยามในฐานะศูนย์กลางพุทธศาสนาในระดับนานาชาติ (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2547)

ในด้านการจัดการศึกษา ช่วงรัชกาลที่ 7 มีพัฒนาการที่สำคัญคือการประกาศเพิ่มหลักสูตร “ธรรมศึกษา” ใน พ.ศ. 2471 ภายใต้การกำกับของกระทรวงธรรมการ หลักสูตรดังกล่าว เปิดโอกาสให้ฆราวาสสามารถศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรมได้อย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรก (เพ็ชรรัตน์ สุวรรณภาสน์, 2553) นับเป็นการขยายขอบเขตของการศึกษาสงฆ์จากกลุ่มพระภิกษุสามเณรไปสู่ประชาชนทั่วไปในเชิงสถาบันและสะท้อนการปรับบทบาทของการศึกษาสงฆ์ให้ตอบสนองต่อสังคมที่กำลังเปลี่ยนไป ขณะเดียวกันรัชกาลที่ 7 ยังมีพระราชดำริที่สำคัญว่า “การศึกษาไม่ควรแยกออกจากวัด” ซึ่งนำไปสู่การปรับโครงสร้างการบริหารด้านการศึกษา โดยโปรดให้ย้ายกรมธรรมการกลับมารวมกับกระทรวงศึกษาธิการและเปลี่ยนชื่อกระทรวงศึกษาธิการกลับเป็นกระทรวงธรรมการ แนวคิดดังกล่าวสะท้อนความตึงเครียดระหว่างกระบวนการทำให้การศึกษาเป็นฆราวาส (Secularization) ซึ่งเริ่มชัดเจนตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 กับความพยายามในการธำรงบทบาทดั้งเดิมของวัดในฐานะสถาบันการศึกษาหลักของสังคมไทย (ชาญวิทย์ เกษตรศิริ, 2529; พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2526)

เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2475 ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างรัฐกับคณะสงฆ์โดยตรง แม้โครงสร้างการปกครองคณะสงฆ์และระบบการศึกษาสงฆ์ที่วางไว้ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5–6 จะยังคงดำรงอยู่ แต่บริบททางการเมืองใหม่ได้ลดบทบาทของสถาบันพระมหากษัตริย์ในฐานะศูนย์กลางอำนาจสูงสุดลง พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงสละราชสมบัติใน พ.ศ. 2477 ซึ่งนับเป็นการปิดฉากยุคของการปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ภายใต้กรอบราชาธิปไตยโดยสมบูรณ์

การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 7 มีลักษณะเด่น คือ การรักษาเสถียรภาพของโครงสร้างเดิมควบคู่กับการปรับตัวต่อบริบททางการเมืองและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผ่านการสังคายนาและจัดพิมพ์พระไตรปิฎก การขยายการศึกษาสงฆ์สู่ฆราวาสและการทบทวนบทบาทของวัดในระบบการศึกษาของรัฐ ยุคสมัยนี้จึงทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างระบบการศึกษาสงฆ์ภายใต้รัฐสมบูรณาญาสิทธิราชย์กับการดำรงอยู่ของคณะสงฆ์ในบริบทของรัฐประชาธิปไตยสมัยใหม่

ISSN: 3056-9834

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในสมัยรัชกาลที่ 4–7 เป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านทางประวัติศาสตร์จากระบบการศึกษาสงฆ์แบบดั้งเดิมที่มีลักษณะกระจายอำนาจและเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับชุมชนวัดไปสู่ระบบที่มีการจัดการแบบรวมศูนย์ ภายใต้โครงสร้างรัฐสมัยใหม่ โดยอาศัยกลไกสำคัญ ได้แก่ การตรากฎหมาย การจัดตั้งองค์กรคณะสงฆ์ส่วนกลาง การจัดตั้งสถาบันการศึกษาสงฆ์ระดับสูง และการกำหนดมาตรฐานหลักสูตรอย่างเป็นระบบ พัฒนาการดังกล่าวสามารถมองได้เป็น 4 ระยะต่อเนื่อง ได้แก่ การวางรากฐานในรัชกาลที่ 4 การปฏิรูปใหญ่และการสถาปนาระบบใหม่ในรัชกาลที่ 5 การรวมชาติและการเสริมสร้างเอกลักษณ์ไทยในรัชกาลที่ 6 และการรักษาเสถียรภาพควบคู่กับการปรับตัวสู่ระบอบใหม่ในรัชกาลที่ 7 ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ Dhammasami (2018) ที่ชี้ว่า ราชสำนักสยามใช้การจัดกิจการพุทธศาสนาและการศึกษาของคณะสงฆ์เป็นกลไกสำคัญในการกระชับอำนาจของรัฐและสร้างอุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” ในสังคมไทยสมัยใหม่ที่ชี้ว่า ราชสำนักสยามใช้การจัดกิจการพุทธศาสนาและการศึกษาของคณะสงฆ์เป็นกลไกสำคัญในการกระชับอำนาจของรัฐและสร้างอุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” ในสังคมไทยสมัยใหม่

ในเชิงปัจจัยขับเคลื่อน ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Wyatt (1969) ที่ชี้ว่า การปฏิรูปการศึกษาในสมัยรัชกาลที่ 5 ขับเคลื่อนโดยปัจจัยทางการเมืองเป็นหลัก โดยเฉพาะความต้องการป้องกันภัยจากลัทธิล่าอาณานิคมตะวันตก ซึ่งสะท้อนผ่านการตราพระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 ในฐานะกลไกสำคัญในการรวมศูนย์การควบคุมคณะสงฆ์เพื่อสร้างความเป็นเอกภาพของรัฐชาติ ทั้งนี้ Dhammasami (2018) เสนอว่า การปฏิรูปการศึกษาสงฆ์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มักเป็น “การปฏิรูปเชิงการเมือง–ศาสนา” มากกว่าจะเป็นการปฏิรูปทางศาสนาโดยลำพัง ขณะเดียวกัน Choompolpaisal (2015) ชี้ให้เห็นบทบาทของสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ในฐานะ “ผู้นำข้ามสถาบัน” ที่เชื่อมโยงการปฏิรูปการศึกษาสงฆ์กับการปฏิรูประบบการเมืองของรัฐไทยอย่างมีนัยสำคัญ

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พัฒนาการของระบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ไทยในช่วง 74 ปีนี้เกิดจากการบรรจบกันของปัจจัยสำคัญอย่างน้อย 6 ประการ ได้แก่ 1) ปัจจัยทางการเมืองการปกครอง โดยเฉพาะความพยายามรวมศูนย์อำนาจของรัฐผ่านการตรากฎหมายและการจัดตั้งองค์กรสงฆ์ส่วนกลาง 2) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและโครงสร้างสังคม ซึ่งทำให้วัดและโรงเรียนสงฆ์ต้องขยายบทบาทเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของชุมชนเมืองและความต้องการการศึกษาของประชาชน 3) ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ โดยเฉพาะอุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” ที่กำหนดทิศทางและเนื้อหาของการศึกษาสงฆ์ 4) ปัจจัยด้านเทคโนโลยีและวิทยาการ เช่น ความก้าวหน้าด้านการพิมพ์ การจัดทำตำราเรียนและการจัดระบบการสอบ ซึ่งเอื้อให้การศึกษาสงฆ์พัฒนาไปสู่ระบบหลักสูตรและมาตรฐานกลาง 5) ปัจจัยด้านบุคคลสำคัญ ได้แก่ พระมหากษัตริย์ พระเถระผู้ใหญ่และนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งทำหน้าที่กำหนดวิสัยทัศน์ ออกแบบนโยบายและผลักดันการเปลี่ยนแปลง และ 6) ปัจจัยด้านสถานการณ์ระหว่างประเทศ โดยเฉพาะแรงกดดันจากลัทธิล่าอาณานิคมตะวันตกที่บังคับให้รัฐสยามต้องเร่งปรับโครงสร้างศาสนาและการศึกษาให้ทัดเทียมอารยประเทศ ปัจจัยทั้งหกมิได้ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว หากแต่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นพลวัตและร่วมกันกำหนดทิศทางของการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในแต่ละช่วงเวลา

ในด้านลักษณะและเนื้อหาของการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์ได้พัฒนาจากการมุ่งเน้นคันถธุระและวิปัสสนาธุระตามขนบจารีต ไปสู่การออกแบบหลักสูตรที่ผสมผสานการศึกษาพระพุทธศาสนากับวิชาสมัยใหม่และวิชาชีพต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ผ่านการจัดตั้งหลักสูตรนักธรรม การพัฒนาระบบสอบบาลีสนามหลวงแบบข้อเขียนและการสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับงานของ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2526) ที่ยืนยันว่า หลักสูตรนักธรรมและการจัดตั้งมหาวิทยาลัยสงฆ์ช่วยเปิดโอกาสให้พระภิกษุสามเณรเข้าถึงองค์ความรู้สมัยใหม่ควบคู่กับพระปริยัติธรรมและเสริมบทบาทของคณะสงฆ์ในฐานะผู้นำทางปัญญาของสังคมไทย

เมื่อพิจารณาร่วมกับข้อสังเกตของ Schedneck (2019) เกี่ยวกับบทบาทของโรงเรียนวัดในฐานะศูนย์กลางการศึกษาและพื้นที่รองรับครอบครัวยากจน จะเห็นได้ว่า การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในระดับชาติส่งผลทั้งในด้านการส่งเสริมและการจำกัดบทบาทเดิมของวัดไปพร้อมกัน

ในเชิงวิพากษ์ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นทั้งด้านสร้างสรรค์และด้านเปราะบางของกระบวนการปฏิรูป กล่าวคือ แม้การสร้างมาตรฐานการศึกษา การจัดตั้งมหาวิทยาลัยสงฆ์และการขยายโอกาสทางการศึกษาจะช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยและวางรากฐานสำคัญให้แก่ระบบการศึกษาแห่งชาติ ส่งผลให้ในปัจจุบันระบบการศึกษาสงฆ์มีโครงสร้างที่ค่อนข้างสมบูรณ์ ครอบคลุมการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี แผนกนักธรรม แผนกสามัญศึกษา ตลอดจนการศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยสงฆ์และสามารถรองรับพระภิกษุสามเณรจำนวนมากได้ แต่การรวมศูนย์อำนาจและการผูกระบบการศึกษาสงฆ์ไว้กับโครงสร้างรัฐก็ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดระหว่างแนวคิดอนุรักษ์กับแนวคิดปฏิรูป และลดทอนความหลากหลายของรูปแบบการศึกษาสงฆ์ในระดับท้องถิ่น หากขาดกลไกที่เปิดโอกาสให้ชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมและขาดการธำรงทุนทางวัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดต้นทุนทางสังคมในระยะยาวได้

จากข้อค้นพบทั้งหมด สามารถมองได้ว่าการปฏิรูประบบการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในช่วงรัชกาลที่ 4–7 เป็นตัวอย่างสำคัญของการใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือเชิงนโยบายของรัฐสมัยใหม่ในบริบทของสังคมที่กำลังพัฒนาและเผชิญแรงกดดันจากภายนอก กรณีศึกษานี้จึงมีคุณูปการต่อการเติมเต็มวรรณกรรมด้านประวัติศาสตร์ การศึกษาและรัฐศาสตร์เชิงเปรียบเทียบ ซึ่งที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับระบบการศึกษาของราษฎรมากกว่าระบบการศึกษาของศาสนาและชี้ให้เห็นว่า การปฏิรูปการศึกษาที่ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องคำนึงพร้อมกันทั้งมิติของอำนาจรัฐ อัตลักษณ์ทางศาสนาและบริบทของชุมชนท้องถิ่น โดยเฉพาะในสังคมที่สถาบันศาสนายังคงเป็นเสาหลักของโครงสร้างทางวัฒนธรรมและสังคมดังเช่นกรณีประเทศไทย

## องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปองค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับพัฒนาการของการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ไทยสมัยรัชกาลที่ 4–7 (พ.ศ. 2394–2478) ได้ดังนี้

**1. การบูรณาการบริบททางประวัติศาสตร์การศึกษาพระสงฆ์ :** จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ดังกล่าวทำให้เห็นภาพรวมของการศึกษาพระพุทธศาสนาในประเทศไทย โดยศึกษาพัฒนาการตั้งแต่สมัยสุโขทัย อยุธยา ธนบุรี รัตนโกสินทร์ตอนต้น ไปจนถึงช่วงรัชกาลที่ 4–7 จึงทำให้เห็นความสืบเนื่องของแนวคิด และการวางระบบการศึกษาพระสงฆ์จากระบบจารีตที่ใช้วัดเป็นศูนย์กลาง ไปสู่ระบบที่ถูกจัดระเบียบและกำกับโดยรัฐสมัยใหม่ การบูรณาการดังกล่าวช่วยอธิบายว่า การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์ในช่วงรัชกาลที่ 4–7 มิได้เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน หากเป็นผลสืบเนื่องจากโครงสร้างเดิมของสถาบันสงฆ์ที่ค่อย ๆ ถูกปรับให้สอดคล้องกับบริบทของการสร้างรัฐชาติสมัยใหม่

**2. ภาพสะท้อนใหม่ของการปฏิรูปและนโยบายการศึกษาในสมัยรัชกาลที่ 6** : งานวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การปฏิรูปการศึกษาของพระสงฆ์ในสมัยรัชกาลที่ 6 เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญด้านการศึกษา ซึ่งมีผลกระทบอย่างชัดเจนจากการแยกภารกิจการศึกษาของรัฐออกจากสถาบันสงฆ์ในเชิงโครงสร้างและจากการบูรณาการเนื้อหาชาตินิยมเข้ากับหลักสูตรพระปริยัติธรรมและการศึกษาของพระสงฆ์ ผลลัพธ์ คือ คณะสงฆ์กลายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างแนวคิดและอัตลักษณ์ชาติไทย ภายใต้อุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

**3. นัยเชิงนโยบายสำหรับการจัดการศึกษาสงฆ์ในบริบทปัจจุบัน :** ข้อค้นพบจากการศึกษาทำให้เห็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน ได้แก่ การยกระดับคุณภาพเชิงวิชาการของการศึกษาสงฆ์ การกระจายอำนาจทางการศึกษาไปสู่ระดับท้องถิ่นมากขึ้น และการเสริมสร้างบทบาทของพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางปัญญาที่สามารถบูรณาการหลักธรรมเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม องค์ความรู้นี้สะท้อนถึงการปฏิรูปการศึกษาของพระสงฆ์ในอนาคตจำเป็นต้องรักษาสมดุลระหว่างมาตรฐานกลางกับความหลากหลายของรูปแบบการศึกษาของพระสงฆ์ในระดับชุมชน

ISSN: 3056-9834

**4. บทบาทของสถาบันสงฆ์ในฐานะรากฐานและต้นแบบของระบบการศึกษาไทย :** การวิเคราะห์การปฏิรูปการศึกษาของพระสงฆ์ชี้ให้เห็นว่าสถาบันสงฆ์ทำหน้าที่เป็นปัจจัยและรากฐานสำคัญของการเกิดระบบการศึกษาแผนใหม่ของรัฐไทย ในช่วงเริ่มการปฏิรูป มีการใช้พื้นที่วัดจัดตั้งโรงเรียนสำหรับราษฎร ก่อนจะพัฒนามาสู่การตั้งกระทรวงธรรมการและต่อมาพัฒนาเป็นกระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบัน ตลอดจนการยกระดับสถาบันสงฆ์เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ เช่น มหาธาตุวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) และมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นต้นแบบของการจัดการศึกษาขั้นสูงที่บูรณาการวิชาการสมัยใหม่เข้ากับองค์ความรู้ทางศาสนา

**5. กาลานุกรมพัฒนาการของการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ไทยสมัยรัชกาลที่ 4–7** : จากการวิจัยทำให้ถึงพัฒนาการของเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงเหตุปัจจัยและผลกระทบที่เกิดขึ้นและได้นำมาจัดเรียงในรูปแบบของกาลานุกรมพัฒนาการของการปฏิรูประบบการจัดการศึกษาของพระสงฆ์ไทย โดยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงสำคัญ ได้แก่ 1) การวางรากฐานในสมัยรัชกาลที่ 4 (พ.ศ. 2394–2411) 2) การปฏิรูปใหญ่และการสถาปนาระบบใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 5 (พ.ศ. 2411–2453) 3) การรวมชาติและเสริมสร้างเอกลักษณ์ไทยในสมัยรัชกาลที่ 6 (พ.ศ. 2453–2468) และ 4) การรักษาเสถียรภาพและปรับตัวสู่ระบอบใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 7 (พ.ศ. 2468–2478) การจัดช่วงพัฒนาการนี้มิใช่เพียงการเรียงลำดับเหตุการณ์ แต่เป็นการชี้ให้เห็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างนโยบาย โครงสร้างการปกครองคณะสงฆ์และรูปแบบการศึกษาในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งช่วยให้เข้าใจบทบาทของคณะสงฆ์ในฐานะกลไกของรัฐชาติได้

**6. ยุทธศาสตร์ของรัฐในการใช้การศึกษาสงฆ์รับมือวิกฤตในแต่ละช่วงเวลา :** การสังเคราะห์หลักฐานทางประวัติศาสตร์ชี้ให้เห็นแบบแผนเชิงยุทธศาสตร์ของรัฐไทยในการใช้การปฏิรูปการศึกษาสงฆ์ เพื่อตอบสนองต่อวิกฤตในแต่ละยุคสมัย กล่าวคือ ในสมัยรัชกาลที่ 4 รัฐสยามใช้การศึกษาพระพุทธศาสนาและวิทยาการสมัยใหม่เป็นเครื่องมือทำความเข้าใจโลกตะวันตกและเตรียมรับแรงกดดันจากลัทธิล่าอาณานิคม ขณะที่ในสมัยรัชกาลที่ 5 การปฏิรูประบบการศึกษาสงฆ์และการศึกษาของราษฎรถูกออกแบบให้เป็นส่วน

หนึ่งของโครงการสร้างรัฐสมัยใหม่ และเสริมสร้างภาพลักษณ์ความศิวิไลซ์ของสยามในสายตาตะวันตก ในสมัยรัชกาลที่ 6 การบูรณาการอุดมการณ์ “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” เข้ากับหลักสูตรการศึกษาสงฆ์ สะท้อนการใช้การศึกษาและศาสนาเป็นเครื่องมือหล่อหลอมอัตลักษณ์ชาติและความจงรักภักดีต่อสถาบันหลักของรัฐ ส่วนในสมัยรัชกาลที่ 7 การรักษาเสถียรภาพของโครงสร้างการศึกษาสงฆ์ท่ามกลางวิกฤตเศรษฐกิจโลกและการเปลี่ยนแปลงการปกครอง แสดงให้เห็นความพยายามใช้วัดและการศึกษาพระพุทธศาสนาเป็นฐานรองรับความต่อเนื่องของสังคมและวัฒนธรรม องค์ความรู้นี้ช่วยขยายความเข้าใจว่า การปฏิรูปการศึกษาสงฆ์มิได้เป็นเพียงการปรับปรุงทางวิชาการหรือการบริหาร แต่เป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์การสร้างและปรับตัวของรัฐสยามต่อวิกฤตทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งมีทั้งผลเชิงสร้างสรรค์และข้อจำกัดที่ส่งผลต่อโครงสร้างอำนาจและความหลากหลายของการศึกษาสงฆ์ในระดับท้องถิ่น

โดยสรุปองค์ความรู้สำคัญจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การปฏิรูประบบการจัดการศึกษาในสังคมของพระสงฆ์ไทยสมัยรัชกาลที่ 4–7 (พ.ศ. 2394–2478) เป็นรากฐานสำคัญของการวางระบบการศึกษาแห่งชาติ โดยมีสถาบันสงฆ์เป็นกลไกหลักทั้งในการวางรากฐานเชิงโครงสร้าง และในฐานะต้นแบบสำคัญของการจัดการศึกษาขั้นสูง ตลอดจนเป็นตัวอย่างของการบูรณาการความรู้ทางศาสนาเข้ากับบริบทของสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปรับใช้

1) คณะสงฆ์และสถาบันการศึกษาสงฆ์ควรพัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่อย่างสมดุล โดยยังคงรักษาแก่นของพระปริยัติธรรมควบคู่กับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัย

2) วัดและสถาบันการศึกษาสงฆ์ควรส่งเสริมบทบาทการเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของชุมชน โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงการศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรมและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อสืบสานบทบาทดั้งเดิมของวัดในการพัฒนาสังคม

ISSN: 3056-9834

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำบทเรียนจากการปฏิรูปในอดีตมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาระบบบริหารจัดการศึกษา โดยสร้างสมดุลระหว่างมาตรฐานกลางของส่วนกลางกับความยืดหยุ่นในการบริหารจัดการตามบริบทของแต่ละพื้นที่

**2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ควรศึกษาพัฒนาการของการปฏิรูประบบการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 จนถึงปัจจุบัน เพื่อทำความเข้าใจความต่อเนื่องและการเปลี่ยนแปลงของนโยบายการศึกษาสงฆ์ในยุคสมัยต่าง ๆ

2) ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระบบการศึกษาสงฆ์ไทยกับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทอื่นในภูมิภาคเอเชีย เช่น ศรีลังกา ลาว เมียนมา และกัมพูชา เป็นต้น เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาที่เหมาะสมกับบริบทปัจจุบัน

3) ควรศึกษาผลกระทบของการรวมศูนย์และการกระจายอำนาจทางการศึกษาสงฆ์ที่มีต่อคุณภาพการศึกษา ความเข้มแข็งของชุมชน และการธำรงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในระดับท้องถิ่น

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) มหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสถาบันการศึกษาสงฆ์ ควรร่วมกันกำหนดนโยบายพัฒนาการศึกษาสงฆ์ที่ยกระดับคุณภาพทางวิชาการ ควบคู่กับการธำรงเอกลักษณ์และคุณค่าทางพระพุทธศาสนาอย่างเช่นที่เคยเป็นมาอย่างเข้มข้น

2) กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษาสงฆ์กับสถาบันการศึกษาทั่วไป เพื่อพัฒนาหลักสูตร งานวิจัยและการบริการวิชาการที่ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมร่วมสมัย

3) ภาครัฐควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการกระจายโอกาสทางการศึกษาและการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นในการจัดการศึกษาสงฆ์ โดยคงไว้ซึ่งมาตรฐานกลางของประเทศ พร้อมทั้งส่งเสริมการอนุรักษ์ทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นควบคู่กันไป

## รายการอ้างอิง


กรมการศาสนา. (2539). *ประวัติพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

ชาญวิทย์ เกษตรศิริ. (2529). *ไทยกับสยาม*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.

ธงทอง จันทรางศุ. (2551). *วัดในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : กระทรวงวัฒนธรรม.

นนท์ นุ่นมัน. (2550). *พัฒนาการการศึกษาสงฆ์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณัฐวุฒิ สุทธิสงคราม. (2561). *พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ไทย*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.

ประกิต ประจนปัจจนึก. (2500). *ประวัติวัด*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประวัติ นาคะเกศ. (2556). ประวัติการศึกษาสงฆ์. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษา*, 101, 41–52.

ปริตตา เฉลิมเผ่า กออนันตกูล. (2547). *ร.ศ. 121 การปฏิรูปสงฆ์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

ผาสุก พงษ์ไพจิตร. (2540). *ไทยในยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

ผาสุก พงษ์ไพจิตร, & คริส เบเกอร์. (2546). *เศรษฐกิจการเมืองไทย*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2526). *สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย* (เล่ม 1). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เพ็ชรรัตน์ สุวรรณภาสน์. (2553). *การศึกษาพระปริยัติธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยงยุทธ ยุทธวงศ์. (2533). *วิทยาศาสตร์กับศาสนา*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.

ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 25. (2451). *ระเบียบหลักสูตรนักธรรม*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.

เรืองอุไร กุศลาสัย. (ไม่ปรากฏปี). *พระราชพงศาวดารฉบับพระราชหัตถเลขา*. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร.

สมบัติ ตาปัญญา. (2526). *คณะสงฆ์ไทย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรชัย ไวยวรรณจิตร. (2546). *ประวัติมหาเถรสมาคม*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2547). *พระพุทธศาสนาในโลก* (เล่ม 4). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.


ISSN: 3056-9834

เสถียร พันธรังสี. (2560). *ประวัติพระพุทธศาสนา* (เล่ม 3). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วศิน อินทสระ. (2531). *พุทธศาสนาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.

วิชัย ตันศิริ. (2517). *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ร.ศ. 2325–2453*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.

Choompolpaisal, P. (2015). Political Buddhism and the modernisation of Thai monastic education: From Wachirayan to Phimonlatham 1880s–1960s. *Contemporary Buddhism*, *16*(2), 315–334.

Dhammasami, K. (2018). *Buddhism, education, and politics in Burma and Thailand: From the seventeenth century to the present*. Bloomsbury.

Fry, G. W., & Bi, H. (2013). The evolution of educational reform in Thailand: The Thai educational paradox. *Journal of Educational Administration*, *51*(3), 290–319.

Monastic education in Thailand. (2016). *Prajna Vihara*, *17*(1), 1–25.

O'Connor, R. A. (1993). Interpreting Thai religious change: Temples, Sangha reform and social change. *Journal of Southeast Asian Studies*, *24*(2), 330–339.

Ratanopas, S. (2014). Competency model of Theravada Buddhist monks in Thailand: A methodological fit. *Naresuan University Journal*, 22(2), 1–15.

Schedneck, B. (2019). Thai Buddhist monastic schools and universities. *Education About Asia*, *24*(1), 36–40.

Watson, J. K. P. (1973). The monastic tradition of education in Thailand. *Paedagogica Historica*, *13*(2), 515–529.

Wyatt, D. K. (1969). *The politics of reform in Thailand: Education in the reign of King Chulalongkorn*. Yale University Press.

# โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

# The Self-Esteem Program in Accordance with Buddhist Psychology to Alleviate Depression among Youth in Hang Dong District, Chiang Mai Province

**พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว)**[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
**Phra Athikan Tevin Devañano (Jaikaew)**[1] and
**Witchuda Titichoatrattana**[2]
(Jaikaew2000@gmail.com)

Received: March 08, 2026
Revised: April 06, 2026
Accepted: June 01, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน 2. พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้า และ 3. ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 31 คน ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 11 คน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

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

ISSN: 3056-9834

ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณศึกษากลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 15–18 ปี จำนวน 856 คน และคัดเลือกผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 117 คน จากนั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.968 และโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1. เยาวชนมีภาวะซึมเศร้าในระดับที่น่ากังวล โดยมีสาเหตุสำคัญจากความกดดันด้านการเรียน ปัญหาครอบครัว การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย 2. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นภายใต้ชื่อ “Youth Power Up เติมพลังใจ สร้างคุณค่าในตัวเอง” บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการร่วมกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรวม 10 ชั่วโมง 3. ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงและมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยามีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ :** การเห็นคุณค่าในตนเอง, พุทธจิตวิทยา, ภาวะซึมเศร้า, เยาวชน

## Abstract

The objectives of this research were to: 1. investigate the problems of depression among adolescents, 2. develop a self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology to reduce depression, and 3. examine the effectiveness of the developed program. A mixed-methods research design

integrating qualitative and quantitative approaches was employed. The qualitative phase involved 31 key informants, including 20 participants in in-depth interviews and 11 participants in focus group discussions. The findings were used to develop the self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology. In the quantitative phase, data were collected from 856 adolescents aged 15–18 years. Among them, 117 adolescents with moderate depressive symptoms were identified. The sample size was determined using G*Power, resulting in 50 participants who were equally assigned to an experimental group and a control group (25 participants in each group). The research instruments included the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), which demonstrated a reliability coefficient of .968, and the self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology. Data were analyzed using percentages, means, standard deviations, and t-tests.

The findings revealed that: 1 . adolescents experienced concerning levels of depression, primarily resulting from academic pressure, family problems, social media influences, and developmental changes during adolescence, 2. the developed program, entitled Youth Power Up: Building Inner Strength and Self-Worth, integrated Yonisomanasikara, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and self-esteem enhancement principles. The program consisted of 10 activities implemented over 10 hours, 3. the experimental results showed that participants in the experimental group demonstrated significantly lower depression scores and significantly higher self-esteem scores at the .01 level both immediately after the intervention and at the one-month follow-up. These findings indicate that the program was effective in reducing depression and enhancing self-esteem among adolescents.

**Keywords:** Self-esteem, Buddhist Psychology, Depression, Adolescents

## บทนำ

ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล โดยมีอาการสำคัญได้แก่ ความรู้สึกเศร้า หดหู่ สิ้นหวัง การสูญเสียความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งอาจส่งผลต่อการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและคุณภาพชีวิตโดยรวม (American Psychiatric Association, 2022) ปัจจุบันภาวะซึมเศร้าได้รับการยอมรับว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตสำคัญของประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและอัตลักษณ์ของตนเอง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2023) รายงานว่า ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่นและการฆ่าตัวตายเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตสำคัญของประชากรวัย 15–29 ปีทั่วโลก นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้ายังเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Years: DALYs) ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาการในระยะยาว

สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิตรายงานว่า ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ความกดดันทางการศึกษา ปัญหาครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ พื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทยรวมถึงจังหวัดเชียงใหม่ยังพบปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษาต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนอย่างจริงจัง โดยหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งเป็นการรับรู้คุณค่า ความสามารถและการยอมรับตนเองของบุคคล โรเจอร์ส (Rogers, 1961) อธิบายว่า การยอมรับตนเองและการรับรู้คุณค่าของตนเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต ขณะที่งานวิจัยเชิงอภิมานของโซวิสโล และออร์ธ (Sowislo & Orth, 2013) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยเสี่ยง

สำคัญที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในระยะยาว และ ออร์ธ และโรบินส์ (Orth และ Robins, 2014) รายงานว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมการปรับตัวทางอารมณ์ได้

ในบริบทของสังคมไทย แนวคิดพุทธจิตวิทยาเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของเยาวชน โดยเฉพาะหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดอย่างแยบคายและการพิจารณาเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง หลักดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ซึ่งมุ่งเน้นการปรับความคิดที่บิดเบือนและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดอาการซึมเศร้า (Beck, 2011) ซึ่งงานวิจัยในประเทศไทยหลายฉบับพบว่า การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาและการฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียด เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดของการพัฒนาโปรแกรมที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อแก้ปัญหาภาวะซึมเศร้าในบริบทของเยาวชนไทยโดยเฉพาะในระดับชุมชน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการร่วมกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมดังกล่าว ซึ่งคาดว่าจะเป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของเยาวชนและการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสังคมไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ISSN: 3056-9834

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยา เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชน ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

3. เพื่อทดลองใช้และนำเสนอประสิทธิผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

## สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมหลังการทดลองมีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม ในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

3. ค่าคะแนนเฉลี่ยประเมินภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมก่อนการทดลองมีค่าแตกต่างจากหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยดำเนินการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา และทดลองใช้เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนอายุระหว่าง 15–18 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 856 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 31 คน ประกอบด้วย 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 20 รูปหรือคน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิต ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเยาวชน และ 2) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวน 11 คน เพื่อร่วมพิจารณาองค์ประกอบและความเหมาะสมของโปรแกรม

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของเยาวชนจำนวน 856 คน โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D พบผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางจำนวน 117 คน จากนั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดค่า Effect Size = 0.50 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha$) เท่ากับ .05 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 45 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ

2) แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) ของ Radloff (1977) ฉบับแปลและพัฒนาในบริบทไทย โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.968

3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สำหรับประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และ

4) โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ชื่อ “โปรแกรม Youth Power Up เติมพลังใจ สร้างคุณค่าในตัวเอง” พัฒนาโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Carl Rogers และแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และผลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาดำเนินกิจกรรมรวม 10 ชั่วโมง ได้แก่ กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ กิจกรรมจิ๊กซอร์มิตรภาพ กิจกรรมล้มแล้วกล้าลุก กิจกรรมฮีโร่ของฉัน กิจกรรมเกาะแห่งความสงบ กิจกรรมจดหมายถึงตัวเอง กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะ กิจกรรมเพลงที่ใช่ ใจที่ฟัง กิจกรรมนาทีที่ต้องเลือก กิจกรรมมูฟออนสู่ใจสงบ โปรแกรมได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประกอบด้วย

ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาการปรึกษา และการพัฒนาเยาวชน ผลการตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.83–1.00 แสดงว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้

การทดลองใช้โปรแกรม ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่าง พร้อมขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

2) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้าและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pre-test)

3) กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลา 10 ชั่วโมง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

4) ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดอีกครั้ง (Post-test)

5) หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผล (Follow-up) โดยให้ทั้งสองกลุ่มตอบแบบวัดซ้ำอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการจัดหมวดหมู่ข้อมูล การตีความและการสังเคราะห์ข้อมูล พร้อมใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent Sample t-test และวิเคราะห์ข้อมูลระยะติดตามผลเพื่อประเมินความคงทนของผลการทดลอง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่**

ผลการศึกษาพบว่า ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนอายุ 15–18 ปี ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ควรได้รับการเฝ้าระวังและดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยจากการคัดกรองเยาวชนจำนวน 856 คน ด้วยแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย พบว่า เยาวชนจำนวน 117 คน มีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13.67 ของผู้ตอบแบบคัดกรองทั้งหมด ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มสะท้อนว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนประกอบด้วย 1) ความกดดันด้านการเรียนและความคาดหวังทางการศึกษา 2) ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว 3) การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น 4) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคมในช่วงวัยรุ่น 5) การขาดการเห็นคุณค่าในตนเองและการจัดการความคิดเชิงลบ

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ขาดทักษะในการจัดการอารมณ์และความคิดเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างเป็นระบบ

**วัตถุประสงค์ที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชน**

ผลการวิจัยพบว่า สามารถพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ภายใต้ชื่อ “Youth Power Up: เติมพลังใจ สร้างคุณค่าในตัวเอง” โปรแกรมดังกล่าวพัฒนาขึ้นจาก 1) ผลการศึกษาปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 คน 3) การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 11 คน 4) แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง 5) แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (CBT) 6) หลักโยนิโสมนสิการตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่

ISSN: 3056-9834

กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ กิจกรรมจิ๊กซอร์มิตรภาพ กิจกรรมล้มแล้วกล้าลุก กิจกรรมฮีโร่ของฉัน กิจกรรมเกาะแห่งความสงบ กิจกรรมจดหมายถึงตัวเอง กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะ กิจกรรมเพลงที่ใช่ ใจที่ฟัง กิจกรรมนาทีที่ต้องเลือก กิจกรรมมูฟออนสู่ใจสงบ ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 10 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.83–1.00 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้

**วัตถุประสงค์ที่ 3 ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม**

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้

**1. เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง** คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงจาก 21.14 คะแนน เหลือ 19.12 คะแนน โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 28.703$, $p < .01$) ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

| ระยะ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | Mean Diff | t | df | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ก่อนทดลอง | 21.14 | 3.70 | 2.12 | 28.703 | 24 | 0.000** |
| หลังทดลอง | 19.12 | 3.72 | | | | |

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

**2. เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผล**

หลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลงต่อเนื่องจาก 19.12 คะแนน เหลือ 18.00 คะแนน และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองหลังทดลองกับระยะติดตามผล 1 เดือน

| ระยะ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | Mean Diff | t | df | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| หลังทดลอง | 19.12 | 3.40 | 1.12 | 23.692 | 24 | 0.000** |
| ติดตามผล 1 เดือน | 18.00 | 4.18 | | | | |

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

**3. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิผล นอกจากนี้ กลุ่มทดลองยังมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สะท้อนให้เห็นถึงความคงทนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากโปรแกรม ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองกับหลังทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน

| ระยะ | ค่าเฉลี่ย | S.D. | Mean Diff | t | df | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ก่อนทดลอง | 19.12 | 3.40 | 1.28 | 23.696 | 24 | 0.000** |
| หลังทดลอง | 20.40 | 2.80 | | | | |

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่**

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่ควรได้รับการเฝ้าระวัง โดยปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความกดดันด้านการเรียน ปัญหาครอบครัว การใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยและการขาดการเห็น

คุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชนไม่ได้เกิดจากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งเพียงลำพัง แต่เป็นผลจากปัจจัยทางชีวภาพ จิตวิทยาและสังคมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) ที่ระบุว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยรุ่นทั่วโลก และเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะในกลุ่มเยาวชน นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2566) ยังรายงานว่า ปัญหาภาวะซึมเศร้าในเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเรียนที่เผชิญความกดดันทางการศึกษาและการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โซวิสโล และออร์ธ (Sowislo & Orth, 2013) ซึ่งพบจากการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับ ออร์ธ และโรบินส์ (Orth & Robins, 2014) ที่เสนอว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยป้องกันสุขภาพจิตและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในบริบทอำเภอหางดงมีลักษณะเฉพาะที่สัมพันธ์กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมในพื้นที่ จึงจำเป็นต้องมีโปรแกรมหรือกระบวนการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและวิถีชีวิตของเยาวชนในท้องถิ่น

**วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้า**

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมโดยบูรณาการแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และหลักโยนิโสมนสิการทางพุทธจิตวิทยา สามารถพัฒนาเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ส (Rogers, 1961) ซึ่งอธิบายว่า การยอมรับตนเองและการรับรู้คุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาวะทางจิต บุคคลที่สามารถยอมรับตนเองได้จะมีแนวโน้มในการปรับตัว

ทางอารมณ์ได้ดีกว่า ขณะเดียวกัน แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมของ เบค (Beck, 1979) อธิบายว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากรูปแบบความคิดเชิงลบต่อตนเอง โลกและอนาคต การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบจึงช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนามีลักษณะใกล้เคียงกับกระบวนการพิจารณาอย่างแยบคายและการรู้เท่าทันความคิด อันเป็นพื้นฐานของการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)

ผลการพัฒนาโปรแกรมยังสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่กับหลักพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งเน้นให้เยาวชนสำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง เรียนรู้คุณค่าในตนเองและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการรู้เท่าทันตนเองและการพัฒนาปัญญาภายใน

**วัตถุประสงค์ที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม**

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิผล

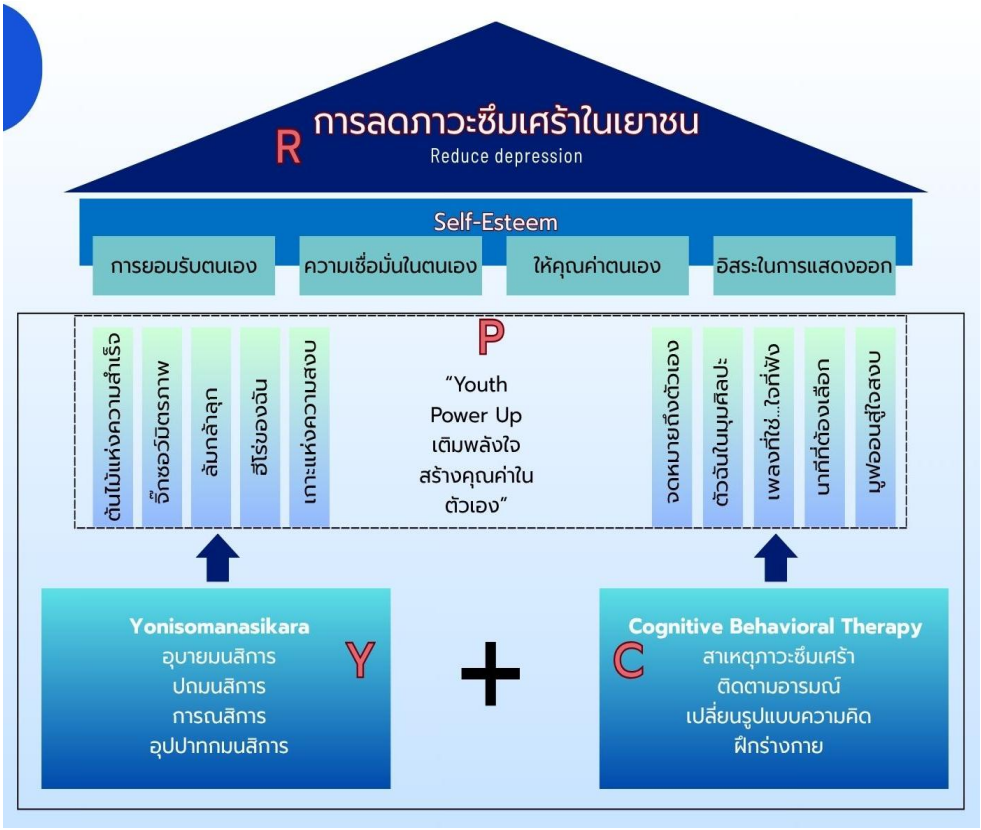
ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมที่พบว่า การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบและการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์สามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย เดวิด และคณะ (David et al., 2018) รายงานว่า CBT เป็นหนึ่งในแนวทางที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนมากที่สุดในการรักษาภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ คาบัท ซิน (Kabat-Zinn, 2013) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต รวมทั้ง งานของ บราวน์ และไรอัน (Brown & Ryan (2003) ที่พบว่า การมีสติสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตและการยอมรับตนเองที่สูงขึ้น

การที่ผลลัพธ์ยังคงปรากฏในระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงให้เห็นว่า เยาวชนสามารถนำทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางปัญญาและพฤติกรรมที่เชื่อว่าการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้มีระยะติดตามผลเพียง 1 เดือน จึงยังไม่สามารถสรุปถึง

ประสิทธิผลในระยะยาวได้อย่างชัดเจน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยบางส่วนที่มีการติดตามผลระยะ 3–6 เดือน ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไปควรขยายระยะเวลาติดตามผลเพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ในระยะยาวต่อไป

## องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัย ทำให้ได้ YCPSR MODEL ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ การลดอารมณ์เชิงลบ การคิดอย่างมีเหตุผล การเสริมพลังใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** YCPSR Moel

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ สามารถนำโปรแกรมโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมชุมนุมเพื่อป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าในเยาวชน

2) หน่วยงานด้านสาธารณสุขและองค์กรชุมชน สามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลประกอบการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของพื้นที่

3) ครู ผู้ปกครองและผู้ดูแลเยาวชน ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับหลักโยนิโสมนสิการและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสามารถนำไปใช้ในการดูแลและช่วยเหลือเยาวชนได้อย่างเหมาะสม

4) สามารถนำแบบประเมินมาตรฐานที่ใช้ในงานวิจัย เช่น แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปใช้ในการติดตามและประเมินผลสุขภาพจิตของเยาวชนอย่างต่อเนื่อง

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมเยาวชนในพื้นที่อื่นของจังหวัดเชียงใหม่ หรือจังหวัดใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบผลและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

2) ควรศึกษาเชิงทดลองในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อติดตามผลของโปรแกรมโยนิโสมนสิการต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

3) ควรนำตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สติ (Mindfulness) หรือการสนับสนุนทางสังคม เข้ามาศึกษาร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) ควรพัฒนาและทดสอบรูปแบบโปรแกรมที่หลากหลาย เช่น โปรแกรมออนไลน์หรือแบบผสมผสาน (Hybrid Program) เพื่อให้เข้าถึงเยาวชนได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ISSN: 3056-9834

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) หน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่ ควรกำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตเยาวชนอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในสถานศึกษา ชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาเยาวชนกลุ่มเสี่ยงตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

2) กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ควรสนับสนุนการพัฒนาและนำโปรแกรมพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะการฝึกโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนและศูนย์เยาวชน

3) ควรจัดสรรงบประมาณและบุคลากรด้านสุขภาพจิตให้เพียงพอในระดับพื้นที่ โดยเฉพาะการเพิ่มนักจิตวิทยา ครูแนะแนวและบุคลากรสาธารณสุข เพื่อรองรับปัญหาภาวะซึมเศร้าในเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

4) ควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา หน่วยงานสาธารณสุข วัดและชุมชน ในการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพจิตเยาวชนอย่างรอบด้านและยั่งยืน

## รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานสถิติสุขภาพจิตของประชากรไทย ปีงบประมาณ 2566*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

“_____”. (2567). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ประจำปี 2567*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570)*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2540). การพัฒนาแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42*(1), 2–13.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC : Author.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY : Penguin.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry, 9*, 4.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). New York, NY : Bantam Books.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA : Houghton Mifflin.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 139*(1), 213–240.

Spirito, A., Esposito-Smythers, C., Wolff, J., & Uhl, K. (2011). Cognitive-behavioral therapy for adolescent depression and suicidality. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 20*(2), 191–204.

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva, Switzerland : World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

ISSN: 3056-9834

ISSN: 3056-9834

# แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร

# Guidelines for Enhancing Work Performance Based on Buddhist Psychology of Employees in Medium-Sized Enterprises in Bangkok

Received: May 17, 2026
Revised: June 16, 2026
Accepted: June 19, 2026

**พชราพรรณ์ เขมชินวงศ์กิตติ**[1]
Pacharapan Khemachinvongkitti[1]
(changshoptshirt@gmail.com)

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามแนวพุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร 2. วิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอแนวปฏิบัติในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และด้านการบริหารธุรกิจ รวมทั้ง การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบนำการสนทนากลุ่ม ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.80–1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยเทคนิคการยืนยัน 3 เส้า

[1] หลักสูตรพุทธศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkomrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดทฤษฎีตามแนวพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน คือ หลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถบูรณาการร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ได้อย่างเป็นระบบ 2. แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยภายในของพนักงาน ปัจจัยภายนอกขององค์กร องค์ประกอบของการส่งเสริมประสิทธิภาพและกระบวนการส่งเสริมตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยเน้นการพัฒนาความรู้ ทักษะ การทำงานเป็นทีม การบริหารเวลา การแก้ปัญหา การฝึกสติและการสร้างคุณธรรม 3. แนวปฏิบัติการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานประกอบด้วย 7 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ บทบาทผู้นำองค์กร การวิเคราะห์ปัญหาบุคลากร การสังเคราะห์ปัญหาธุรกิจ หลักพละ 5 ทฤษฎีมาสโลว์ และโมเดล 3 Ups ได้แก่ Upskill (พัฒนาคน) UpScore (พัฒนางาน) และ Upscale (พัฒนาองค์กร)

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, พละ 5, ประสิทธิภาพการทำงาน, ธุรกิจขนาดกลาง, การพัฒนาบุคลากร

## Abstract

This research aimed to: 1. examine Buddhist psychological concepts and theories related to promoting work performance among employees in medium-sized businesses in Bangkok; 2. analyze approaches to enhancing work performance based on Buddhist psychology; and 3. propose practical guidelines for promoting work performance based on Buddhist psychology. A qualitative research methodology was employed, comprising documentary research, in-depth interviews with 17 key informants purposively selected from three groups of experts in Buddhist studies, psychology/Buddhist psychology, and business administration, and focus group discussions with 12 experts from the same groups. The research instruments consisted of semi-structured interview

questions and a focus group discussion guide. Instrument quality was verified through the Item-Objective Congruence (IOC) index, with values ranging from 0.80 to 1.00. Data were analyzed using content analysis, and trustworthiness was established through triangulation.

The findings revealed that: 1. the most appropriate Buddhist psychological principle for promoting work performance was the Five Strengths (*Pañcabala*)—faith, effort, mindfulness, concentration, and wisdom—which can be systematically integrated with Maslow's Hierarchy of Needs Theory; 2. approaches to enhancing work performance encompass four dimensions: internal employee factors, external organizational factors, performance-enhancing components, and Buddhist psychological development processes, emphasizing knowledge and skill development, teamwork, time management, problem-solving, mindfulness practice, and ethical cultivation; and 3. the proposed guidelines consist of seven key components: organizational leadership, personnel problem analysis, business problem synthesis, the Five Strengths (Pañcabala), Maslow's Hierarchy of Needs Theory, and the 3 Ups Model, comprising Upskill (people development), UpScore (work performance development), and Upscale (organizational development).

**Keywords:** Buddhist Psychology, Five Strengths (Pañcabala), Work Performance, Medium-Sized Business, Personnel Development

## บทนำ

อุตสาหกรรมเสื้อผ้าสำเร็จรูปเป็นภาคการผลิตที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจไทย โดยเฉพาะด้านการจ้างงานและการสร้างรายได้ในระดับภูมิภาค ข้อมูลจากหน่วยงานด้านอุตสาหกรรมระบุว่า อุตสาหกรรมสิ่งทอ เครื่องนุ่งห่มของไทยมีแรงงานรวมกว่า 400,000 คน

และมีสัดส่วนต้นทุนด้านแรงงานและการผลิตสูงกว่าร้อยละ 60 ของต้นทุนรวมทั้งหมด (สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม, 2566) ธุรกิจในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมที่อาศัยแรงงานเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนการผลิต ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จขององค์กร หากพนักงานขาดแรงจูงใจหรือความผูกพันต่อองค์กร ย่อมส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพงาน ความต่อเนื่องของการผลิต และศักยภาพในการแข่งขันของธุรกิจ

ปัญหาประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลางพบได้ใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านภาระงานและกระบวนการทำงาน พนักงานฝ่ายผลิตมีภาระงานสูงและต้องปฏิบัติงานภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าและกระทบต่อคุณภาพงานและความต่อเนื่องของการผลิต 2) ด้านการสื่อสารและการประสานงาน การสื่อสารระหว่างฝ่ายผลิตและฝ่ายสำนักงานยังขาดความชัดเจนในบางขั้นตอน ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนและลดความราบรื่นของกระบวนการทำงาน และ 3) ด้านแรงจูงใจและการพัฒนาบุคลากร พนักงานบางส่วนมองว่าองค์กรขาดแนวทางที่เป็นระบบในการสร้างแรงจูงใจและพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อความผูกพันต่อองค์กรในระยะยาว (บริษัท ทเวนตี้โฟร์ สปอร์ตแวร์ จำกัด, 2568)

แม้ว่าธุรกิจจะนำแนวทางบริหารทรัพยากรมนุษย์มาปรับใช้หลายรูปแบบ แต่มาตรการเหล่านั้นยังเน้นการแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างและสิ่งจูงใจภายนอกเป็นหลัก การวิจัยนี้จึงนำแนวคิดพละ 5 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา มาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) การผสานแนวคิดทั้งสองช่วยให้ผู้บริหารสามารถเข้าใจและตอบสนองความต้องการของพนักงานได้อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติเชิงจิตวิทยาและมิติเชิงธรรมะ อันส่งผลให้การทำงานของพนักงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น นำไปสู่การลดความผิดพลาด เพิ่มคุณภาพงานและสร้างความผูกพันต่อองค์กรอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจขนาดกลาง

การวิจัยครั้งนี้จึงนำแนวคิดพละ 5 ในพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นกำลังภายในของจิตใจที่ส่งเสริมความมั่นคง ความมุ่งมั่นและสมาธิ

ในการปฏิบัติหน้าที่ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/14/23) มาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1954) ที่อธิบายว่าแรงจูงใจของมนุษย์มีพัฒนาการตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายและความปลอดภัย ไปจนถึงความต้องการด้านสังคม การยอมรับและการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง (self-actualization) การผสานแนวคิดทั้งสองช่วยให้ผู้บริหารสามารถเข้าใจและตอบสนองความต้องการของพนักงานได้อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติเชิงจิตวิทยาและมิติเชิงธรรมะ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพ มหานคร” แม้ว่าในปัจจุบันจะมีงานวิจัยด้านการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานและแรงจูงใจของบุคลากรอยู่จำนวนหนึ่ง แต่งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงอิงกรอบแนวคิดจากจิตวิทยาตะวันตกเป็นหลักและมุ่งเน้นองค์กรขนาดใหญ่หรือหน่วยงานภาครัฐ ยังขาดการศึกษาที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับบริบทของธุรกิจขนาดกลางในเชิงระบบและเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในมิติของการเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน การพัฒนาทักษะทางจิตใจและการจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์อย่างยั่งยืน งานวิจัยนี้จึงมีความจำเป็นในการพัฒนากรอบแนวทางเชิงระบบที่ช่วยให้ผู้บริหารและนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาด้านแรงจูงใจและสมรรถนะของบุคลากรได้อย่างมีเหตุผลและยั่งยืน นำไปสู่องค์กรที่มีประสิทธิภาพสูงและบุคลากรที่พร้อมบรรลุเป้าหมายร่วมกันอย่างแท้จริง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามแนวพุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ขั้นตอนตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** การวิจัยเอกสาร

ผู้วิจัยศึกษาทบทวนหนังสือ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมพละ 5 และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์ เพื่อสร้างกรอบแนวคิดด้านพุทธจิตวิทยาสำหรับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน ผลที่ได้คือกรอบแนวคิดการวิจัยและเครื่องมือสัมภาษณ์

**ขั้นตอนที่ 2 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 7 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดจากขั้นตอนที่ 1 แล้วตรวจสอบความตรงเชิงพินิจโดยอาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน และตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence : IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80–1.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ IOC ≥ 0.75 แสดงว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในระดับดีมาก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 17 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 6 คน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 6 คนและด้านการบริหารธุรกิจขนาดกลาง 5 คน เกณฑ์การคัดเลือกคือมีความเชี่ยวชาญในด้านที่เกี่ยวข้องและมีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยเทคนิคการยืนยัน 3 เส้า ผลที่ได้จากขั้นตอนนี้ถูกนำไปใช้ร่างแนวปฏิบัติฉบับเบื้องต้นสำหรับขั้นตอนที่ 3

**ขั้นตอนที่ 3 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผู้วิจัยนำผลจากขั้นตอนที่ 1 และ 2 มาร่างแนวปฏิบัติฯ แล้วจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน คัดเลือกจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 3 กลุ่มในสัดส่วนเท่ากัน กลุ่มละ 4 คน ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง เพื่อตรวจสอบ ยืนยันและปรับปรุงแนวทางที่ได้ให้เป็นแนวปฏิบัติฉบับสมบูรณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือเลขที่ ว.260/2569 ได้รับการอนุมัติวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2569

## ผลการวิจัย

**1. ผลศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามแนวพุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

หลักพละ 5 ในพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นกลไกทางจิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งภายในบุคคล ในบริบทการทำงาน หลักธรรมดังกล่าวช่วยให้พนักงานมีความเชื่อมั่นในเป้าหมาย มีความเพียรพยายามรอบคอบ มีสมาธิและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล อันส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยวัดได้จากตัวชี้วัด 3 ด้าน ได้แก่ ปริมาณงาน คุณภาพงานและเวลาในการปฏิบัติงาน ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์สอดคล้องกับแนวพุทธจิตวิทยา โดยเมื่อความต้องการพื้นฐานของพนักงานได้รับการตอบสนอง บุคคลจะมุ่งพัฒนาศักยภาพในระดับที่สูงขึ้น การบูรณาการหลักพละ 5 กับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสามารถอธิบายพฤติกรรมการทำงานได้ครอบคลุมทั้งมิติจิตใจ จริยธรรมและการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ

**2. ผลวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 4 ประเด็นดังนี้**

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิเคราะห์เนื้อหาด้วยวิธียืนยัน 3 เส้า พบว่าแนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานครอบคลุม 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

**ประเด็นที่ 1** ปัจจัยภายในของพนักงาน ประกอบด้วย สมาธิในการทำงาน ความรับผิดชอบ ความเพียร ทัศนคติเชิงบวกต่อองค์กร และแรงจูงใจ โดยหลักพละ 5 ทำหน้าที่เสริมสร้างปัจจัยภายในเหล่านี้จากภายในจิตใจ ศรัทธาก่อให้เกิดความเชื่อมั่น วิริยะสร้างความเพียร สติควบคุมการกระทำ สมาธิทำให้จดจ่อกับงานและปัญญาช่วยในการตัดสินใจ

ISSN: 3056-9834

**ประเด็นที่ 2** ปัจจัยภายนอกขององค์กร ประกอบด้วย ภาวะผู้นำแบบกัลยาณมิตร วัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมคุณธรรม ระบบบริหารที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน ในส่วนของทฤษฎีมาสโลว์ทำหน้าที่เป็นกรอบความต้องการภายนอกที่องค์กรต้องตอบสนอง โดยเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ช่วยให้พนักงานสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

**ประเด็นที่ 3** องค์ประกอบของการส่งเสริมประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ความรู้และทักษะในการปฏิบัติงาน การทำงานเป็นทีม การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และความสามารถในการแก้ปัญหา องค์ประกอบเหล่านี้เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและภายนอกร่วมกัน

**ประเด็นที่ 4** กระบวนการส่งเสริมประสิทธิภาพตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) การนำหลักธรรมมาใช้ในการทำงาน 2) การนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ในการบริหารพัฒนาบุคลากร 3) การฝึกสติในองค์กร 4) การสร้างคุณธรรม และ 5) การพัฒนาจิตสำนึกต่อองค์กรและสังคม กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางปฏิบัติที่เชื่อมโยงข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 และ 2 สู่การพัฒนาแนวปฏิบัติฉบับสมบูรณ์ในขั้นตอนที่ 3

**3. ผลการวิเคราะห์การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) จากนั้น ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลกับบันทึกภาคสนาม พบว่า แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 7 ประการ ได้แก่ 1) บทบาทผู้นำองค์กร 2) การวิเคราะห์ปัญหาด้านบุคลากร 3) การสังเคราะห์ปัญหาด้านธุรกิจ 4) หลักพละ 5 ในฐานะกลไกภายใน 5) ความต้องการภายนอกเพื่อปรับพฤติกรรมและแรงจูงใจของมนุษย 6) กรอบ 3 Ups Model ได้แก่ Upskill พัฒนาคน Up Score พัฒนางาน และ Upscale พัฒนาองค์กร และ 7) แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยาที่ครอบคลุมกระบวนการดำเนินงาน หลักการปฏิบัติ คู่มือการทำงาน และการประเมินผลแบบบูรณาการ

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามแนวพุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

การส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานที่ได้ผลดีที่สุด คือ การบูรณาการหลักพละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) เข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์อย่างเป็นระบบ ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปทิตตา วิเศษบุปผากุล (2567) ที่ชี้ว่า การรวมพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพงานได้จริง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ธันยพร กริชติทายาวุธ (2564) ที่พบว่า การบูรณาการพละ 5 ช่วยสร้างสุขภาวะทางจิตและความงอกงามแห่งตน เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะพละ 5 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายใน ส่วนทฤษฎีมาสโลว์ตอบโจทย์ความต้องการภายนอก ทำให้เกิดการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่บูรณาการหลักพละ 5 กับทฤษฎีมาสโลว์ครอบคลุมทั้ง 4 ประเด็น ได้แก่ ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก องค์ประกอบการส่งเสริมและกระบวนการส่งเสริม การบูรณาการดังกล่าวทำให้พละ 5 (แรงขับเคลื่อนจิตใจ) และมาสโลว์ (กรอบความต้องการ) เสริมกันในลักษณะ “พลังภายใน-โครงสร้างภายนอก” ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วุฒิชัย นัยรัตนหิรัญ (2563) ที่พบว่า แรงจูงใจตามแนวคิดมาสโลว์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพการทำงาน โดยเฉพาะในด้านการบรรลุเป้าหมายงาน คุณภาพผลลัพธ์และความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร และสอดคล้องกับ Burhanudin et al. (2022) ที่พบว่า ทุกระดับความต้องการในทฤษฎีมาสโลว์ส่งผลบวกต่อประสิทธิภาพในด้านปริมาณงาน คุณภาพงานและความร่วมมือในทีม อย่างไรก็ตาม บทบาทของวัฒนธรรมองค์กรและภาวะผู้นำแบบกัลยาณมิตรในบริบทพุทธจิตวิทยายังไม่ปรากฏในงานวิจัยที่ผ่านมาในลักษณะนี้ ซึ่งถือเป็นข้อค้นพบใหม่

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานในธุรกิจขนาดกลาง กรุงเทพมหานคร**

ผลการวิจัยพบว่า แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยาที่มี 7 องค์ประกอบหลัก ซึ่งได้จากขั้นตอนที่ 3 (การสนทนากลุ่ม) สะท้อนบทบาทสำคัญของผู้นำองค์กรในการขับเคลื่อนแนวปฏิบัตินี้สอดคล้องกับแนวคิดภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง ในแง่ที่ว่าผู้นำต้องสร้างแรงบันดาลใจและยกระดับแรงจูงใจภายในของผู้ตาม ซึ่งคู่ขนานกับหลักพละ 5 ที่มุ่งพัฒนาพลังจิตใจ แนวปฏิบัตินี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Martin Seligman (2011) ด้านจิตวิทยาเชิงบวก ในแง่ที่ 3 Ups Model มุ่งสร้างความเติบโต ความหมายในงานและความสำเร็จทั้งในระดับบุคคลและองค์กร รวมถึง สอดคล้องกับแนวคิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของ Albert Bandura (1997) ในแง่ที่กระบวนการ Upskill ช่วยสร้างความสามารถและความเชื่อมั่นให้พนักงาน ทำให้กล้าลงมือทำและรับผิดชอบผลงาน จุดที่โดดเด่นคือ การนำเสนอ “3 Ups Model” ซึ่งเป็นกรอบบูรณาการใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในองค์กรธุรกิจขนาดกลาง

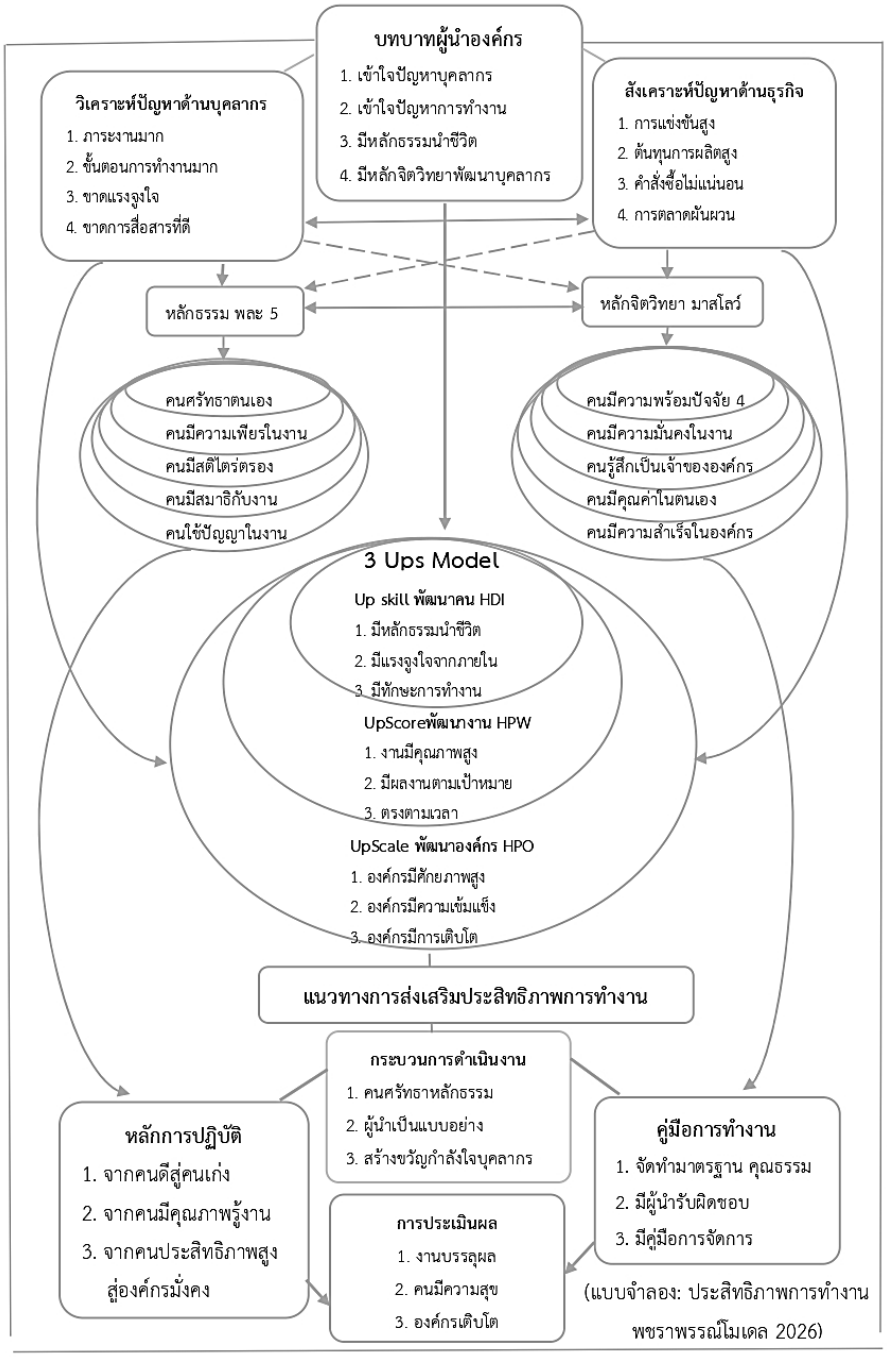
## องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการบูรณาการผลการวิจัยทั้ง 3 ขั้นตอน ได้องค์ความรู้จากการวิจัย คือ “ประสิทธิภาพการทำงานพชราพรรณ์โมเดล 2026” ซึ่งเป็นแบบจำลองเชิงบูรณาการที่ผสานหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาตะวันตกอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ชั้น ดังนี้ ชั้นที่ 1 พลังภายใน หลักพละ 5 ทำหน้าที่เป็นกลไกขับเคลื่อนพฤติกรรมและคุณภาพงานจากภายใน ชั้นที่ 2 โครงสร้างภายนอก ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ 5 ขั้น เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแรงจูงใจ และชั้นที่ 3 การพัฒนา 3 มิติ (3 Ups Model) ได้แก่ การพัฒนาคน (Upskill ⟶ Human Development Index : HDI) จุดเริ่มต้นของโมเดลคือการพัฒนาบุคลากรให้เป็น “คนดีและคนเก่ง” ผ่านกระบวนการเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การมีศรัทธาในหลักธรรม การมีผู้นำเป็นแบบอย่างและการสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากร ส่งผลให้บุคลากรเกิดแรงจูงใจภายใน มีคุณธรรม มีทักษะการทำงานและมีความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับมิติ Upskill ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของคนเป็นพื้นฐานสำคัญของ

องค์กร การพัฒนางาน (UpScore ⟶ High Performance Work : HPW) เมื่อบุคลากรได้รับการพัฒนาแล้ว จะเข้าสู่กระบวนการยกระดับคุณภาพงาน โดยใช้หลักการ “จากคนดีสู่คนเก่ง จากคนมีคุณภาพสู่งานคุณภาพ” ควบคู่กับการจัดทำมาตรฐานคุณธรรม การมีผู้นำรับผิดชอบและการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ทำให้การทำงานมีมาตรฐานเดียวกัน ส่งผลให้งานมีคุณภาพ บรรลุเป้าหมายและส่งมอบได้ตรงเวลา ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของมิติ UpScore ที่มุ่งสร้างงานที่มีประสิทธิภาพสูง การพัฒนาองค์กร (UpScale ⟶ High Performance Organization : HPO) เมื่อคนมีคุณภาพและงานมีประสิทธิภาพแล้ว จะนำไปสู่การยกระดับองค์กรให้มีความเข้มแข็งและเติบโตอย่างยั่งยืน โดยองค์กรสามารถบริหารจัดการทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีและมีศักยภาพในการแข่งขันสูง การประเมินผลจึงสะท้อนผลลัพธ์ 3 ด้าน คือ งานบรรลุผล คนมีความสุข และองค์กรเติบโต ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของมิติ UpScale

องค์ความรู้นี้มีความโดดเด่นคือ เป็นการสังเคราะห์ชุดความรู้ใหม่ที่ผสานปรัชญาตะวันออกกับจิตวิทยาตะวันตกในลักษณะที่เชื่อมโยง พัฒนาคน พัฒนางานและพัฒนาองค์กรไปพร้อมกันอย่างสมดุล โดยมีผู้นำที่มีคุณธรรมเป็นตัวขับเคลื่อนหลัก ดังแสดงในภาพที่ 1

ISSN: 3056-9834




**ภาพที่ 1** แนวปฏิบัติการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ผู้บริหารองค์กรสามารถนำหลักพุทธจิตวิทยา เช่น การมีสติ ความเพียร และความรับผิดชอบมาประยุกต์ใช้ในการบริหารทรัพยากรบุคคล เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น

2) หน่วยงานสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาบุคลากร เช่น การอบรมด้านการพัฒนาจิตใจ การฝึกสมาธิ หรือกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมในการทำงาน

3) พนักงานสามารถนำแนวคิดด้านพุทธจิตวิทยาไปปรับใช้ในการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติในการทำงานและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรประเภทอื่น ๆ เช่น ธุรกิจขนาดเล็กหรือองค์กรภาครัฐ เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 หรือพรหมวิหาร 4 กับการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน

3) ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธจิตวิทยากับประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในองค์กรธุรกิจ

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์กรธุรกิจขนาดกลางควรกำหนดนโยบายในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของพนักงานให้มีความรับผิดชอบ มีสติและมีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่

2) ผู้บริหารควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของพนักงานโดยการจัดกิจกรรมหรือโครงการฝึกอบรมด้านการพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสติ สมาธิและการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน

ISSN: 3056-9834

3) องค์กรควรกำหนดแนวทางในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันอย่างมีเมตตา เอื้อเฟื้อและเกื้อกูลกัน เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร

## รายการอ้างอิง

ชญานิษฐ์ เตชะ. (2561). *แรงจูงใจที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัท ทรัยโมทีฟ เอเชีย แปซิฟิค จำกัด* (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

ธันยพร กริชติทายาวุธ. (2564). *ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการพละ 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มสมาชิก สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

นาถลัดดา บุญประครอง. (2559). *แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท เฟล็กซ์โซกราฟฟิก (ประเทศไทย) จำกัด* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

บริษัท ทเวนตี้โฟร์ สปอร์ตแวร์ จำกัด. (2568). *ข้อมูลโครงสร้างองค์กร.* เอกสารภายใน (อัดสำเนา).

ปทิตตา วิเศษบุปผากุล. (2567). *ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วุฒิชัย นัยรัตนหิรัญ. (2563). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท ไทยสมายล์แอร์เวย์ จำกัด* (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.

สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม. (2566). *รายงานภาวะอุตสาหกรรมสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่มของไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงอุตสาหกรรม.

Abraham H. Maslow. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

"_____". (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

"_____". (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York: W.H. Freeman.

Burhanudin., Kuswantoro, F., & Mulyadi. (2022). Ferri Kuswantoro & Mulyadi, Motivation as the Predictor of Employee Performance. *International Journal of Economics Management, Business, and Social Science,* 3(1), 268-285.

Herzberg, F. (1966). *Work and Nature of Man.* Cleveland: Word Publishing Company.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.* New York: Free Press.

ISSN: 3056-9834

ISSN: 3056-9834

# แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดี ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

# Guidelines for Enhancing Civic Consciousness among Lower Secondary School Students in Mueang District, Lampang Province

Received: March 15, 2026
Revised: May 15, 2026
Accepted: May 21, 2026

**ไกรวิชญ์ บ้านสระ**[1] และ **ธนัสถา โรจนตระกูล**[2]
**Krivich Bansra**[1] and **Tanastha Rojanatrakul**[3]
(krivichnackky@gmail.com and tanastha.r@psru.ac.th)

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี 2. เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี 3. ศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 368 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.97 ค่า IOC 0.99 และวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 14 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

[1] นักศึกษาปริญญาโท คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Master's Degree, Faculty of Social Sciences and Local Development, Pibulsongkram Rajabhat University
[2] คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Faculty of Social Sciences and Local Development, Pibulsongkram Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัย พบว่า 1. ระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูง ได้แก่ ด้านการสร้างความยุติธรรมทางสังคม ($\bar{X}$ = 4.39) รองลงมาคือ ด้านความรับผิดชอบของพลเมือง ($\bar{X}$ = 4.32) 2. เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและบทบาทหน้าที่ส่งผลต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3. แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการปลูกฝัง ทัศนคติ ค่านิยม และคุณธรรมพื้นฐานการเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีของครู ผู้ปกครองและชุมชน การใช้บริบทท้องถิ่นเป็นแหล่งเรียนรู้ การจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติและจิตอาสา การส่งเสริมกิจกรรมประชาธิปไตยในโรงเรียนและการพัฒนาทักษะพลเมืองในยุคดิจิทัล

**คำสำคัญ :** พลเมืองดี, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น, จิตสำนึก, การมีส่วนร่วม

## Abstract

This study aimed to: 1. examine the level of opinions regarding roles, responsibilities, and the enhancement of civic consciousness; 2. compare personal factors affecting opinions toward the enhancement of civic consciousness; and 3. investigate guidelines for promoting civic consciousness among lower secondary school students in Mueang District, Lampang Province. A mixed-methods research design was employed. The quantitative phase involved 368 lower secondary school students selected using Taro Yamane's formula. The research instrument was a questionnaire with a reliability coefficient of 0.97 and an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 0.99. The qualitative phase consisted of in-depth interviews with 14 key informants. Data were analyzed using mean, standard deviation, t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA).

The findings revealed that: 1. the overall level of opinions regarding roles, responsibilities, and the enhancement of civic consciousness was high. The highest-rated aspect was social justice ($\bar{X}$ = 4.39), followed by civic responsibility

($\bar{X}$ = 4.32). 2. Personal factors, particularly educational level and roles and responsibilities, significantly influenced opinions toward civic consciousness enhancement at the .05 level. 3. Guidelines for promoting civic consciousness should be implemented systematically by emphasizing the cultivation of positive attitudes, values, and moral virtues; learning from role models such as teachers, parents, and community members; utilizing local contexts as learning resources; organizing practical and volunteer activities; promoting democratic activities in schools; and developing citizenship skills for the digital era.

**Keywords:** Good Citizenship, Lower Secondary School Students, Consciousness, Participation

## บทนำ

การพัฒนานักเรียนให้มีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีเป็นภารกิจสำคัญของการจัดการศึกษาไทย เนื่องจากเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต พลเมืองดีมิได้หมายถึงเพียงผู้ที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เคารพสิทธิของผู้อื่น มีวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสาธารณะและสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) ในบริบทของสังคมไทย การปลูกฝังความเป็นพลเมืองดีมีความเชื่อมโยงกับการสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักต่อสถาบันหลักของชาติ ได้แก่ ชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทยมาอย่างต่อเนื่อง สถาบันดังกล่าวมีบทบาทในการหล่อหลอมค่านิยม ความสามัคคี ความภาคภูมิใจในความเป็นไทยและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะสมาชิกของครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและประเทศชาติ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2566)

ปัจจุบันสังคมไทยอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร สื่อสังคมออนไลน์ วัฒนธรรมและค่านิยมของเยาวชน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ทำให้นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกและรวดเร็วมากขึ้น ขณะเดียวกันก็อาจได้รับอิทธิพลจากข้อมูลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาด้านความคิด อารมณ์ สังคมและอัตลักษณ์ของตนเอง จึงเป็นวัยที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักแยกแยะข้อมูล เคารพกฎกติกา เข้าใจสิทธิและหน้าที่ของตนเองและมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567)

แนวทางการพัฒนาผู้เรียนในช่วงหลังให้ความสำคัญกับการสร้างคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะและความเป็นพลเมืองดีอย่างชัดเจน โดยแผนส่งเสริมคุณธรรมของกระทรวงศึกษาธิการ ระยะที่ 2 พ.ศ. 2566–2570 กำหนดแนวทางให้มีการบูรณาการเรื่องความพอเพียง ความซื่อสัตย์ วินัย คุณธรรม จริยธรรม สิ่งแวดล้อมและการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ทั้งในและนอกสถานศึกษา รวมถึงส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานยังมีการขับเคลื่อนการเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง คุณธรรม และจริยธรรม ในสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้บทบาทของตนเองในฐานะพลเมืองและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2566) การเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีในโรงเรียนจึงไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะการเรียนการสอนในรายวิชาเท่านั้น แต่ควรดำเนินการผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมประชาธิปไตยในโรงเรียน การเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่น ตลอดจนกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจและลงมือปฏิบัติจริง การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจคุณค่าของการเคารพกติกา ความรับผิดชอบ การช่วยเหลือผู้อื่นและการมีส่วนร่วมเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566)

ในระดับนโยบาย การศึกษาไทยยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับความเปลี่ยนแปลง โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้เสนอแนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่าง

เหมาะสม แนวคิดดังกล่าวสัมพันธ์กับการสร้างพลเมืองดีในยุคปัจจุบัน เพราะพลเมืองที่มีคุณภาพจำเป็นต้องมีทั้งความรู้ คุณธรรม ความรับผิดชอบและความสามารถในการใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างมีสติ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567)

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นกลุ่มที่มีความเหมาะสมต่อการศึกษา เนื่องจากอยู่ในช่วงวัยที่เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง มีความสนใจต่อสังคมรอบตัวและสามารถพัฒนาทัศนคติด้านความเป็นพลเมืองได้อย่างต่อเนื่อง หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชน นักเรียนจะสามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความเป็นพลเมืองดี เช่น การมีวินัย ความรับผิดชอบ การเคารพผู้อื่น การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2565) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็น เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความคิดเห็นและศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำไปใช้วางแผนกิจกรรมหรือแนวทางพัฒนานักเรียนให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีจิตสาธารณะและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นในบทบาทหน้าที่ของการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ISSN: 3056-9834

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง สามารถกำหนดได้อย่างเป็นระบบ และมีความสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่อย่างเหมาะสม

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งเชิงประจักษ์และเชิงลึก โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

***การวิจัยเชิงปริมาณ*** ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 9 โรงเรียน ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 4,527 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่ในอำเภอเมืองลำปาง 9 โรงเรียนมีจำนวนนักเรียน 4,527 คน ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2568 (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดลำปาง, 2568) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามระดับชั้นและสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน รวม 9 โรงเรียน จากนั้น ใช้การสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) โดยกำหนดช่วงการสุ่มประมาณ 12 คน ต่อช่วง จนได้จำนวนตัวอย่างครบตามที่กำหนด โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในเดือน ธันวาคม 2568

***การวิจัยเชิงคุณภาพ*** ผู้ให้ข้อมูลสำคัญใน ได้แก่ ศึกษาธิการจังหวัด นักวิชาการศึกษา วิทยากรและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่ จำนวน 14 คน โดยเลือกมาจากบุคลากรทางการศึกษาและวิทยากรในพื้นที่อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (แบบตรวจสอบรายการ) ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบของพลเมือง ด้านการมีส่วนร่วมของพลเมือง ด้านการสร้างความยุติธรรมทางสังคม ตอนที่ 3 ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียน

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.99 โดยผู้วิจัยได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไข หรือคัดเลือกตัดข้อคำถามที่ไม่เหมาะสมออก จากนั้นได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาและปรับปรุงแล้วไปทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน ในพื้นที่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยเลือกเป็นพื้นที่ในจังหวัดพิษณุโลก ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) จากการคำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.973 ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จึงนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยการแจกแบบสอบถามให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 368 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ ส่วนการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยมีการนัดหมายล่วงหน้า บันทึกเสียง จดบันทึกภาคสนามและศึกษาข้อมูลจากเอกสารและแหล่งข้อมูลสารสนเทศเพิ่มเติม

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent Sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและการจำแนกประเภทข้อมูล เพื่อนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะการบรรยายเชิงพรรณนา

## การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างและหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยให้ทราบอย่างชัดเจน กลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยชื่อหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนได้และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

## ผลการวิจัย

1. ระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.32, S.D. = 0.480) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทัศนคติส่วนตัวมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 4.37, S.D. = 0.528) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านประสบการณ์ ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.553) และด้านค่านิยมและศีลธรรม ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.554) ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด แต่ยังอยู่ในระดับมาก คือ ด้านบุคลิกภาพและแรงจูงใจ ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.574) ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยภาพรวม

| ที่ | ระดับความคิดเห็น | ระดับความคิดเห็น | | |
|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{X}$ | S.D. | แปรผล |
| 1 | ด้านทัศนคติส่วนตัว | 4.37 | 0.528 | มาก |
| 2 | ด้านค่านิยมศีลธรรม | 4.34 | 0.554 | มาก |
| 3 | ด้านการรับรู้ตนเอง | 4.32 | 0.539 | มาก |
| 4 | ด้านบุคลิกภาพแลแรงจูงใจ | 4.24 | 0.574 | มาก |
| 5 | ด้านประสบการณ์ | 4.34 | 0.553 | มาก |
| 6 | ด้านการศึกษาเพื่อเป็นประชาธิปไตย | 4.30 | 0.604 | มาก |
| 7 | ด้านจิตสำนึกความเป็นพลเมือง | 4.33 | 0.597 | มาก |
| | **รวม** | **4.32** | **0.480** | **มาก** |

2. เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นในบทบาทหน้าที่ของการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ระดับการศึกษาและบทบาทหน้าที่ของการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีมีผลต่อความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นในบทบาทหน้าที่ของการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

| สมมุติฐาน | ผลการวิเคราะห์ | | t | F | P- value |
|---|---|---|---|---|---|
| | ต่าง | ไม่ต่าง | | | |
| 1. เพศมีความคิดเห็นต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | | √ | - 0.175 | - | 0.861 |
| 2. อายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | | √ | | 2.369 | 0.070 |

ISSN: 3056-9834

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นฯ ***(ต่อ)***

| สมมุติฐาน | ผลการวิเคราะห์ | | t | F | P- value |
|---|---|---|---|---|---|
| | ต่าง | ไม่ต่าง | | | |
| 3. ระดับการศึกษามีความคิดเห็นต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | √ | | | 3.950 | 0.020 |
| 4. ระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่ การเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมีความคิดเห็นต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | √ | | | 168.629 | <0.001* |

**p<.001

3. ข้อเสนอแนะการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ โดยยึดหลักการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง การเป็นแบบอย่างที่ดีและความร่วมมือของทุกภาคส่วน โดยสังเคราะห์ได้ดังนี้

3.1 การเป็นพลเมืองดีและการปฏิบัติของนักเรียน ต้องเคารพกฎหมาย กฎระเบียบ มีคุณธรรม รู้สิทธิและหน้าที่ของตนเอง มีจิตสาธารณะและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียนและชุมชน

3.2 แนวทางการส่งเสริมจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียน ควรส่งเสริมร่วมกันทั้งครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและสถาบันหลักของชาติ โดยปลูกฝังวินัย คุณธรรม ความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วมและความรักชาติผ่านการอบรมและการปฏิบัติจริง

3.3 ด้านความรับผิดชอบของพลเมือง แสดงออกได้จากการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎระเบียบ ทำหน้าที่ของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

3.4 ด้านการมีส่วนร่วมของพลเมือง ควรมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมจิตอาสา การพัฒนาชุมชน การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ การสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องและการรักษาวัฒนธรรมประเพณี

3.5 ด้านการสร้างความยุติธรรมทางสังคมของพลเมือง ควรเริ่มจากการซื่อสัตย์ เคารพสิทธิผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ ไม่เพิกเฉยต่อความไม่ยุติธรรม แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

3.6 ด้านทัศนคติส่วนตัวต่อการเป็นพลเมืองดี การมีจิตสำนึก คุณธรรม เคารพผู้อื่น คำนึงถึงส่วนรวมและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

3.7 ด้านค่านิยมศีลธรรม การมีจิตสำนึก ความรับผิดชอบและแรงจูงใจในการทำความดีจากภายใน ควบคู่กับการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

3.8 ด้านการรับรู้ตนเอง การรับรู้ข้อดีและความสามารถของตนเอง จะช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและนำศักยภาพไปใช้พัฒนาโรงเรียน ชุมชนและสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

3.9 ด้านบุคลิกภาพและแรงจูงใจ การเป็นพลเมืองดีเกิดจากความสุข ความภาคภูมิใจ จิตสำนึกทางศีลธรรม ต้นแบบที่ดีและการยอมรับจากสังคม

3.10 ด้านประสบการณ์การเรียนรู้ทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนหรือชุมชน ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือทำจริง ทั้งด้านความรู้ ทักษะการอยู่ร่วมกัน ความรับผิดชอบและจิตสาธารณะ

3.11 ด้านการศึกษาเพื่อเป็นประชาธิปไตย ช่วยให้นักเรียนเข้าใจสิทธิ หน้าที่ การเคารพกติกา การยอมรับความแตกต่างและการมีส่วนร่วมอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเป็นพลเมืองดี

3.12 แนวทางการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดีของนักเรียน ควรเสริมสร้างจากการปลูกฝังจิตสำนึก คุณธรรมและความรับผิดชอบ ควบคู่กับการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง โดยอาศัยความร่วมมือจากโรงเรียน ครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่และการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก สะท้อนว่านักเรียนมีพื้นฐานด้านทัศนคติ ค่านิยม คุณธรรมและประสบการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเป็นพลเมืองดี ซึ่งสอดคล้องกับ

แนวคิดของ โจเอล เวสไฮเมอร์ และโจเซฟ คาห์น (Joel Westheimer และ Joseph Kahne) ที่อธิบายว่า การพัฒนาความเป็นพลเมืองควรครอบคลุมทั้งด้านความรับผิดชอบส่วนบุคคล การมีส่วนร่วมและการมุ่งสร้างความยุติธรรมในสังคม (Westheimer & Kahne, 2004) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านทัศนคติส่วนตัวและค่านิยมศีลธรรมมีระดับสูง แสดงถึงการปลูกฝังคุณธรรมและความรับผิดชอบในตนเองด้านการรับรู้ตนเองสะท้อนความสามารถในการตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของพลเมืองด้านประสบการณ์และการศึกษาเพื่อประชาธิปไตย ชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงมีบทบาทสำคัญผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ที่มองว่า การศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการมีส่วนร่วมในสังคมประชาธิปไตย (Dewey, 1916) อย่างไรก็ตาม แม้ระดับความคิดเห็นจะอยู่ในระดับสูง แต่ด้านการมีส่วนร่วมเชิงสังคมยังมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น สะท้อนว่ายังมีช่องว่างในการพัฒนาพลเมืองเชิงรุก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เวสไฮเมอร์ และคาห์น ที่เน้นว่า พลเมืองควรก้าวจากระดับความรับผิดชอบส่วนบุคคลไปสู่การมีส่วนร่วมและการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม

2. การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็น พบว่า ระดับการศึกษา มีผลต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี โดยนักเรียนระดับชั้นที่สูงขึ้นมักมีโอกาสเรียนรู้ผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมประชาธิปไตยและการมีส่วนร่วมในโรงเรียนมากกว่า จึงทำให้เข้าใจบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิศาล ศรีมหาวโร และคณะ (2563) ที่พบว่า ประสบการณ์การเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมมีผลต่อพฤติกรรมและจิตสำนึกความเป็นพลเมืองของเยาวชน รวมทั้ง สอดคล้องกับ ธัญลักษณ์ บุญลือ (2563) ที่อธิบายว่า อัตลักษณ์และความเข้าใจตนเองของเยาวชนจะพัฒนาชัดเจนขึ้นตามช่วงวัยและประสบการณ์และระดับความคิดเห็นต่อบทบาทหน้าที่มีผลต่อแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี โดยการสร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีเชิงพุทธบูรณาการ โดยเน้นการพัฒนาปัจจัยภายในของผู้เรียนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีวินัยในตนเอง มีความอดทน อดกลั้นและมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ พระอนุสรณ์ กิตติวณโณ และคณะ (2564)

3. แนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดี เห็นว่า แนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีควรมุ่งเน้นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมสาธารณะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เช่น กิจกรรมจิตอาสา หรือโครงการพัฒนาชุมชนการปลูกฝังค่านิยมด้านความยุติธรรม ความเท่าเทียมและการเคารพสิทธิผู้อื่น แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเบิร์ต Robert D. Putnam) ที่ชี้ว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม (social capital) เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประชาธิปไตยและความเข้มแข็งของสังคม (Putnam, 1993)

## องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการเสริมสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ก่อให้เกิดองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถอธิบายได้อย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. มโนทัศน์ของจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีเป็นโครงสร้างเชิงพหุมิติที่ประกอบด้วย ความรู้ (cognitive) เจตคติ (affective) และพฤติกรรม (behavioral) ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยสะท้อนผ่าน 1) การเคารพกฎหมายและสิทธิผู้อื่น 2) ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตน 3) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 4) การยึดมั่นในคุณธรรมและค่านิยมประชาธิปไตย ทั้งนี้ จิตสำนึกดังกล่าวมิใช่คุณลักษณะโดยกำเนิด แต่เป็นผลของกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง

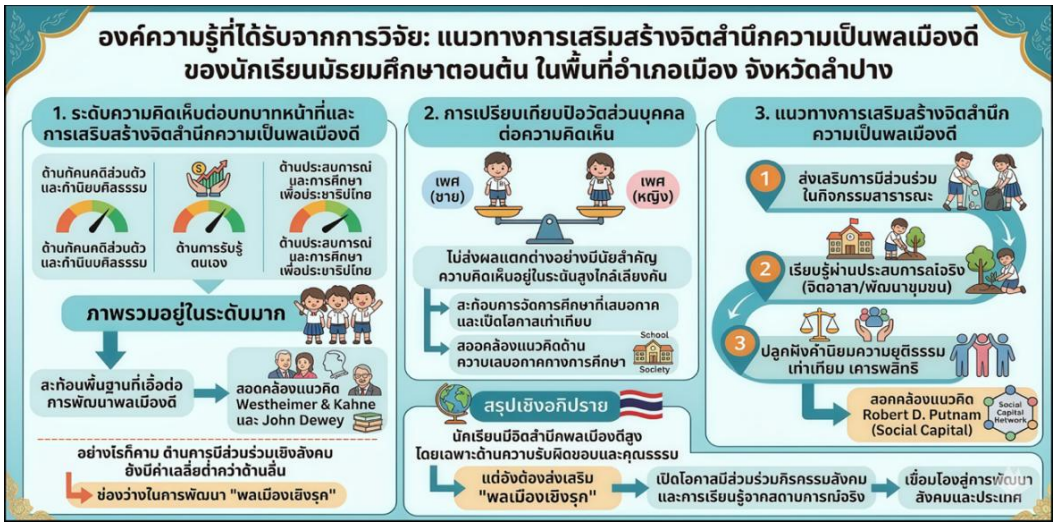
2. ระดับจิตสำนึกของนักเรียนผลการวิจัยชี้ว่าจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง สะท้อนความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาทพื้นฐานได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบส่วนบุคคล แต่มิติการมีส่วนร่วมเชิงสาธารณะและการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลยังอยู่ในระดับที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติม

3. โครงสร้างปัจจัยที่มีอิทธิพล (Multilevel Factors) ปัจจัยที่กำหนดการพัฒนาจิตสำนึกสามารถอธิบายเชิงระบบได้ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล (Micro level) ความรู้ด้านสิทธิและหน้าที่ เจตคติทางสังคม วินัยและคุณธรรม เป็นฐานกำหนดพฤติกรรมพลเมืองระดับสถาบันการศึกษา (Meso level) บทบาทครู กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก บรรยากาศประชาธิปไตยและแบบอย่างเชิงพฤติกรรม เป็นกลไกสำคัญในการหล่อหลอม ระดับครอบครัว

ISSN: 3056-9834

และชุมชน (Macro level) การปลูกฝังค่านิยมและการมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นปัจจัยเสริมสร้างประสบการณ์จริงและการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ

4. แนวทางเชิงระบบในการเสริมสร้าง (Systemic Approach) จากการสังเคราะห์สามารถกำหนดแนวทางพัฒนาได้ในลักษณะบูรณาการทั้งระบบ โดยกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ เช่น ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา สภานักเรียน และโครงงาน เพื่อสร้างประสบการณ์ตรงการสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยในโรงเรียน




**ภาพที่ 2** องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน เช่น กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมสะท้อนคิด การวางแผนชีวิตและกิจกรรมเสริมสร้างภาวะผู้นำ

2) สถานศึกษาควรส่งเสริมกิจกรรมประชาธิปไตยและจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง เช่น สภานักเรียน การเลือกตั้งในโรงเรียน กิจกรรมบริการสังคมและกิจกรรมชุมชน เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

3) สถานศึกษาควรใช้ครู ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนเป็นแบบอย่างที่ดี รวมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม เช่น ค่ายคุณธรรม กิจกรรมยกย่องนักเรียนต้นแบบ และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อปลูกฝังค่านิยมที่ดีอย่างต่อเนื่อง

**2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป**

ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมนักเรียนระดับอื่น โรงเรียนต่างสังกัด หรือพื้นที่อื่น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) หน่วยงานต้นสังกัดควรส่งเสริมนโยบายพัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบ ภาวะผู้นำ จิตสาธารณะ และบุคลิกภาพเชิงบวก ผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมภาวะผู้นำ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและระบบพี่เลี้ยง

2) หน่วยงานต้นสังกัดควรส่งเสริมการจัดการศึกษาเชิงประชาธิปไตยในโรงเรียน โดยสนับสนุนกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น สภานักเรียน การแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจร่วมและกิจกรรมจำลองสถานการณ์ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบและการเคารพสิทธิของผู้อื่น

## รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). *แผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรม กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2566*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2569, จาก https://ops.moe.go.th/wp-content/uploads/2023/04/แผนส่งเสริมคุณธรรม-ศธ-พ.ศ.-2566.pdf

กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). *แผนส่งเสริมคุณธรรม กระทรวงศึกษาธิการ ระยะที่ 2 พ.ศ. 2566–2570*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2569, จาก https://ops.moe.go.th/wp-content/uploads/2024/04/แผนส่งเสริมคุณธรรม-ศธ-ระยะที่2-2566-2570.pdf

ธัญลักษณ์ บุญลือ. (2563). *การสร้างพื้นที่ทางสังคมและการแสดงอัตลักษณ์แห่งตัวตนด้านจริยธรรมบนสื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชนไทย*. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.

วิศาล ศรีมหาวโร และคณะ. (2563). ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย : กรณีศึกษาเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 7*(1), 154–170.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2566). *รายงานสรุปผลตัวชี้วัดนโยบายเร่งด่วน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2569, จาก https://eva.obec.go.th/wp-content/uploads/2024/09/รายงานสรุปผลตัวชี้วัดนโยบายเร่งด่วน-QP-ปี-2566.pdf

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2565). *รายงานการศึกษาไทย พ.ศ. 2562–2564*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2569, จาก https://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/1922-file.pdf

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2567). *แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน : กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ ฉบับเข้าใจง่าย*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2569, จาก https://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/2116-file.pdf

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดลำปาง. (2568). *ระบบบริหารข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาจังหวัดลำปาง: รายงานจำแนกผู้เรียนตามระดับชั้น สังกัด และพื้นที่บริการ ปีการศึกษา 2568*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก https://edc.lpgpeo. https://edc.lpgpeo.go.th/student/age_analyze

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York, NY: Macmillan.

Putnam, R. D. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Westheimer, J., & Kahne, J. (2004). What kind of citizen? The politics of educating for democracy. *American Educational Research Journal, 41*(2), 237–269.

# การพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร ด้วยการจัดการความเครียด

# The Development and Evaluation of a Stress-Management Innovation to Enhance Human Capital among Nursing Students at Private Universities in Bangkok

**ณฤดี ชลชาติบดี**[1], **วงศ์วิศว์ หมื่นเทพ**[2] และ **บุษกร วัฒนบุตร**[3]
**Narudee Chonlachatbodee**[1], **Wongwit Muenthep**[2] and **Busakorn Watthanabut**[3]
(Narudee.ch@northbkk.ac.th)

Received: February 26, 2026
Revised: March 24, 2026
Accepted: March 24, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการจัดการความเครียดเพื่อส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมนวัตกรรมการจัดการความเครียด ระยะเวลา 2 วัน จำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด การจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจและการสร้างความหมายและเป้าหมาย

[1] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาธุรกิจและทุนมนุษย์ คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Doctor of Philosophy Program in Business and Human Capital Development, Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand
[2, 3] คณะศิลปะศาสตร มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand

ISSN: 3056-9834

ในชีวิต แบบประเมินความเครียด SPST-20 และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Dependent t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมมีความตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจปัจจัยกระตุ้นความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ ลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบ และใช้เทคนิคการจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทัศนคติเชิงบวก และแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตและวิชาชีพได้ชัดเจน รวมทั้งมองความเครียดในเชิงท้าทายมากขึ้น คะแนนความเครียดเฉลี่ย ($\overline{X}$) ก่อนการทดลองเท่ากับ 45.30 (SD = 6.85) และลดลงเหลือ 36.10 (SD = 6.20) หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.217$, $p < .001$) ขณะที่ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.65, SD = 0.42) โดยด้านบรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = 4.73) สรุปได้ว่า นวัตกรรมดังกล่าวมีประสิทธิผลในการลดความเครียดและส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ :** นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์, นักศึกษาพยาบาล, มหาวิทยาลัยเอกชน, การจัดการความเครียด

## Abstract

This study aimed to implement and evaluate a stress management innovation designed to enhance human capital among nursing students at a private university in Bangkok. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The sample consisted of 30 second-year nursing students from North Bangkok University selected through purposive sampling according to predetermined inclusion criteria. The research instruments included a two-day stress management innovation program comprising four activities: self-awareness and stress recognition, emotional management, resilience enhancement, and meaning and goal setting in life. The Stress Test (SPST-20) and a satisfaction questionnaire were used for data collection. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and dependent t-test.

ISSN: 3056-9834

The findings revealed that after participating in the program, the students demonstrated greater self-awareness, improved understanding of stressors, better emotional regulation, reduced negative responses, and enhanced emotional management skills. They also exhibited increased resilience, more positive attitudes, stronger intrinsic motivation, clearer life and career goals, and a greater tendency to perceive stress as a challenge. The mean stress score significantly ($\overline{X}$) decreased from 45.30 (SD = 6.85) before the intervention to 36.10 (SD = 6.20) after the intervention ($t = 6.217$, $p < .001$). Overall satisfaction was at the highest level (M = 4.65, SD = 0.42), with the learning environment and instructional process receiving the highest rating (M = 4.73). In conclusion, the stress management innovation was effective in reducing stress and enhancing human capital among nursing students.

**Keywords:** Human Capital Innovation, Nursing Students, Private University, Stress Management

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีสถาบันการศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีรวมทั้งสิ้น 111 แห่ง ประกอบด้วยสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/ในกำกับของรัฐ 47 แห่ง สถาบันหรือวิทยาลัยพยาบาลสังกัดหน่วยงานอื่น 5 แห่ง คณะพยาบาลศาสตร์ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 30 แห่ง และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 29 แห่ง (มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 2567) การจัดการเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์ประกอบด้วยทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการผลิตบัณฑิตวิชาชีพ เนื่องจากเป็นกระบวนการบูรณาการองค์ความรู้ทางทฤษฎีสู่การดูแลผู้ป่วยจริงอย่างเป็นองค์รวม (ประวีดา คำแดง, 2562) การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพบัณฑิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งส่งผลต่อความถูกต้องและประสิทธิภาพในการปฏิบัติการพยาบาล (ศุภวดี แถวเพีย และคณะ, 2560) บริบทการฝึกปฏิบัติทางคลินิกเป็นสถานการณ์ที่มีความ

ซับซ้อนและเกี่ยวข้องโดยตรงกับความปลอดภัยของผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลต้องรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ ภายใต้ความคาดหวังสูงจากอาจารย์ผู้สอน พยาบาลพี่เลี้ยงและระบบกำกับดูแล ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะความกลัวความผิดพลาดในการปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโดยตรง (Shultz, 2011) นอกจากนี้ การกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดแม้มีวัตถุประสงค์เพื่อความปลอดภัย แต่กลับเพิ่มแรงกดดันทางจิตใจแก่นักศึกษา (Pulido-Martos, Augusto Landa, & Lopez-Zafra, 2012) สะท้อนลักษณะของ “ความตึงเครียดเชิงโครงสร้างทางการศึกษา” ที่เกิดจากบริบทการเรียนรู้ที่เข้มข้น

งานวิจัยในประเทศไทยรายงานสอดคล้องกันว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง แต่ยังมีสัดส่วนที่มีความเครียดระดับสูงในอัตราที่น่ากังวล (วิสุทธ์ โนจิตต์, 2563) บางการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดสูงกว่าปกติร้อยละ 38–39 (กัญญาวีณ์ โมกขาว, 2564) แสดงให้เห็นว่า ความเครียดเป็นประเด็นเชิงระบบที่ต้องได้รับการจัดการอย่างจริงจังในเชิงทฤษฎี ความเครียดเป็นการตอบสนองทางจิตใจและร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถในการรับมือ โดยกระบวนการเผชิญปัญหามีทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (สุวรรณา สี่สมประสงค์, 2552) หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สมรรถนะทางวิชาชีพและความยั่งยืนในการดำรงอยู่ในวิชาชีพพยาบาลในระยะยาว

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การจัดการความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาเชิงป้องกัน การฝึกสติ โปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ การตอบสนองทางชีวภาพ การทำสมาธิและการนวดกดจุด ซึ่งล้วนมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าสามารถลดความเครียดและเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาได้ (Delaney, 2016; Ratana Siripong, 2016; Yildirim, 2022; Torné-Ruiz, 2023) ตัวอย่างเช่น โปรแกรม NURSE (Nurture nurse, Use resources, foster Resilience, Stress and Environment management) ที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาแผนการจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น การพัฒนานวัตกรรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็นทั้งในเชิงการศึกษาและเชิงนโยบาย เพื่อเสริมสร้าง “ทุนมนุษย์” ของนักศึกษาพยาบาลให้มีทั้งความรู้ สมรรถนะวิชาชีพ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการ

ปรับตัวต่อบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดความเครียดและสนับสนุนการฝึกปฏิบัติให้สำเร็จลุล่วง แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันผลกระทบระยะยาวจากภาวะเครียดและสนับสนุนความยั่งยืนของวิชาชีพพยาบาลในอนาคต (สืบตระกูล ตันตลานุกุล, 2560)

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

## วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งประกอบด้วยเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดหนึ่งกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest–Posttest Design) ใช้ระยะเวลาทดลอง 2 วัน

ประชากร (Population) ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สมัครใจเข้าร่วม และผ่านการคัดกรองระดับความเครียดตามแบบประเมินทั้งนี้ ผู้ที่มีข้อจำกัดตามเกณฑ์คัดออกจะไม่ได้รับการคัดเลือก

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจากใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพโดยระยะเวลาดำเนินการวิจัยวันที่ 29 – 30 พฤศจิกายน 2568 เวลา 9.00 – 15.00 น.)

ISSN: 3056-9834

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1.1) นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดระยะเวลาทดลอง 2 วัน ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ กิจกรรมที่ 4 การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยได้นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด มาจากการเก็บข้อเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน สภาพปัญหาและความต้องการแล้วตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นผู้พิจารณาความเห็นและให้คะแนนเพื่อพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item–Objective Congruence: IOC )ค่า IOC ทั้งฉบับ = 0.80 ผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามที่ควรปรับปรุงไปแก้ไขถ้อยคำให้ชัดเจนและสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป แล้วจึงนำแบบสอบถามไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวแทนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาก (Cronbach’s Alpha) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับดี สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงได้

1.2) คู่มือนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด เอกสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาสภาพปัจจุบันสภาพปัญหาความต้องการการจัดการความเครียด ประกอบด้วยรายละเอียดทั้งหมด 4 กิจกรรม โดยผ่านการสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มที่เลือกมาแบบเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติให้เป็นผู้ที่ความเชี่ยวชาญในวัยรุ่นและการจัดการฝึกอบรมสัมมนาด้านการจัดการความเครียดจำนวน 10 คน โดยจำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มยึดตามแนวคิดของ ครูเกอร์ และเคเซย์ (Krueger; & Casey, 2009)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลที่ ได้จากการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในลักษณะข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ Content analysis ของเครื่องมือการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครในการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมิน โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และกำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนตามแนวคิดของ Best (1997: 190)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1) ประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ โดยมีคำชี้แจงว่า ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้างและคุณรู้สึกอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น ให้ใส่ เครื่องหมายลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อใหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด

1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

1.2) แบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร

การตรวจสอบเครื่องมือประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธี Cronbach's Alpha พบว่า แบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งอยู่ในระดับดีและแบบประเมินความพึงพอใจพบว่าแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดี สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3. การทดลองและการเก็บรวบรวมขอมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวของผู้วิจัยและผู้ชวยผู้วิจัยกอนเริ่มดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ล่วงหน้าจากตำรา เอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการส่งเสริมทุนมนุษย์ด้วยการจัดการความเครียดและเชิญผู้เชี่ยวชาญในการจัดการความเครียดมาเป็นวิทยากรโดยได้อธิบายความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจนและชี้แจงความสำคัญของการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิตและแบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด โดยผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการทำแบบประเมินความเครียด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามซักถามข้อสงสัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองที่มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากคณะศิลปะศาสตร์มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพถึงกลุ่มเป้าหมายเพื่อเชิญเข้าร่วมการนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

2) จัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

3) กำหนดระยะเวลาในการนำนวัตกรรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพฯ ด้วยการจัดการความเครียดไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยเข้าพบ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ โดยดำเนินการสร้างสัมพันธภาพแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และตารางการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ รวมทั้ง ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและให้นักศึกษาพยาบาลทำแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ก่อนเข้าร่วมอบรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

2. ดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดระยะเวลาทดลอง 2 วัน และประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ กิจกรรมที่ 4 การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิต

3. หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิตและแบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวัดผลความเครียดก่อนและหลังเข้าอบรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลองและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการศึกษาอย่างชัดเจน การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถยินยอมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อสิทธิหรือประโยชน์ที่พึงได้รับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนบุคคลและจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาและการวิจัยเท่านั้น

## ผลการวิจัย

**1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดประกอบด้วย 4 กิจกรรมดังนี้**

***กิจกรรมที่ 1*** การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ ผู้เข้าร่วมสามารถ

รับรู้ระดับความเครียดของตนเองได้ชัดเจนขึ้นเข้าใจ สาเหตุปัจจัยกระตุ้นความเครียด ทั้งด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติเกิดการสะท้อนตนเอง และเริ่มมีทักษะในการประเมินตนเอง

***กิจกรรมที่ 2*** การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมสามารถ ควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด

***กิจกรรมที่ 3*** การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมมี ความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์กดดันเพิ่มขึ้น มีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น และไม่ยอมแพ้ง่าย สามารถเผชิญปัญหาและฟื้นตัวจากความเครียดได้ดีขึ้นมีทักษะการใช้เทคนิค เช่น การหายใจ การปรับความคิด

***กิจกรรมที่ 4*** การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิตผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมสามารถ กำหนดเป้าหมายชีวิตและวิชาชีพได้ชัดเจนขึ้น เกิดแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ในการเรียนและฝึกปฏิบัติมองความเครียดเป็น “ความท้าทาย” มากกว่า “ปัญหา”

ผลการทดลองใช้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.30 ( $\overline{X}$ = 45.30, SD= 6.85) ขณะที่คะแนนเฉลี่ยความเครียดหลังการทดลอง ลดลงเหลือ 36.10 ( $\overline{X}$ =36.10, SD = 6.20) เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า t แบบ Dependent t-test พบว่า ค่า t เท่ากับ 6.217 และมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value < .001.

**2. ผลการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัย**

เอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ( $\overline{X}$ = 4.65, SD = 0.42) แสดงให้เห็นว่า นวัตกรรมมีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้ ( $\overline{X}$ = 4.73) ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

**ตารางที่ 1** คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลอง (n=30)

| ช่วงเวลาในการประเมิน | n | $\overline{X}$ | SD | t-test | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| ก่อนการฝึกอบรม ($X_1$) | 30 | 45.30 | 6.85 | 6.217* | .000 |
| หลังการฝึกอบรม ($X_2$) | 30 | 36.10 | 6.20 | | |

p-value < .05

**ตารางที่ 2** ผลการประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร (n = 30)

| ด้านการประเมิน | $\overline{X}$ | SD | ระดับ |
|---|---|---|---|
| ความเหมาะสมของเนื้อหา | 4.63 | 0.49 | มากที่สุด |
| ความชัดเจนของกิจกรรม | 4.57 | 0.50 | มากที่สุด |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม | 4.70 | 0.46 | มากที่สุด |
| ความสามารถนำไปใช้จริง | 4.60 | 0.50 | มากที่สุด |
| บรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้ | 4.73 | 0.45 | มากที่สุด |
| **รวม** | **4.65** | **0.42** | **มากที่สุด** |

ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการอบรม โดยใช้แบบประเมินมาตราส่วน 5 ระดับ (5 = มากที่สุด, 1 = น้อยที่สุด)

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่า นวัตกรรมการจัดการความเครียดสามารถช่วยลดระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและส่งเสริมความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ ตอร์เน และรุยซ์ (Torné-Ruiz et al., 2023) ซึ่งพบว่า ความเครียดทางวิชาการส่งผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ขณะที่ทักษะการเผชิญปัญหาและความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญต่อสุขภาวะทางจิตใจ ทั้งนี้ งานวิจัยของ ตอร์เน และรุยซ์ ยังชี้ให้เห็นว่า ความยืดหยุ่น

ทางจิตใจมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ระหว่างความเครียดทางวิชาการกับสุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งสามารถอธิบายผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การที่ผู้เข้าร่วมมีความสามารถในการปรับตัว ฟื้นตัวจากความเครียดและมองความเครียดในเชิงท้าทายมากขึ้น เป็นผลมาจากการพัฒนา “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” ผ่านกิจกรรมในโปรแกรมนวัตกรรม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่พบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมอารมณ์ ลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบและมีทัศนคติเชิงบวกเพิ่มขึ้น ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ระบุว่า ทักษะการเผชิญปัญหา (Coping skills) โดยเฉพาะการจัดการอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจและสามารถช่วยลดผลกระทบของความเครียดได้นวัตกรรมการจัดการความเครียดในงานวิจัยนี้ไม่เพียงช่วยลดระดับความเครียดเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมกลไกทางจิตวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและทักษะการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาล อันแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องทั้งในเชิงผลลัพธ์และเชิงกลไกกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ว่า บทบาทของความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) ในฐานะตัวแปรส่งผ่านผลการวิจัยสอดคล้องอย่างยิ่งกับ ตอร์เน และรุยซ์ (Torné-Ruiz et al., 2023) ที่ชี้ให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางที่ส่งผลต่อสำคัญที่เปลี่ยนความเครียดทางวิชาการให้กลายเป็นสุขภาวะทางจิตที่ดี นวัตกรรมนี้จึงเป็นกลไกที่เข้าไปจัดกระทำกับตัวแปรกลางนี้โดยตรงการจัดการความเครียดเชิงระบบสอดคล้องกับข้อค้นพบของ วิสุทธ์ โนจิตต์ (2563) ที่รายงานถึงระดับความเครียดสูงในนักศึกษาพยาบาลไทย งานวิจัยนี้ จึงเป็นการตอบโจทย์เชิงระบบด้วยการให้ทักษะการเผชิญปัญหาที่ครอบคลุมทั้งการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์การบูรณาการทัศนคติเชิงบวก การเปลี่ยนทัศนคติให้มองความเครียดเป็นความท้าทาย สอดคล้องกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ของ ลูแธนส์ และคณะ (Luthans et al.) ถือว่าความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเองและการมองโลกในแง่ดีเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สามารถวัดผลและพัฒนาได้ นวัตกรรมนี้ จึงเป็นการบูรณาการแนวคิดการพัฒนาทุนมนุษย์ร่วมกับหลักการจัดการความเครียดทางจิตวิทยาอย่างสอดคล้องและเหมาะสม ส่งผลให้เกิดกลไกป้องกันเชิงองค์รวมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษา ทำให้สามารถรับมือกับความเครียดปรับตัวต่อสถานการณ์กดดันและพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำเสนอ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ผลลัพธ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพฯ ด้วยการจัดการความเครียด โดยนำเสนอในรูปแบบแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นสำคัญที่ค้นพบอย่างเป็น ระบบและเข้าใจได้ง่ายขึ้น สรุปเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. รูปแบบนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลโดยใช้การจัดการความเครียด 2. แนวคิดการจัดการความเครียดเชิงป้องกันโดยใช้ระบบคัดกรอง เฝ้าระวังและจัดการตามระดับความเครียด 3. การบูรณาการแนวคิดนวัตกรรม การพัฒนาทุนมนุษย์ และการจัดการความเครียดเป็นรูปแบบเดียวกันและ 4. องค์ความรู้ว่าการจัดการความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังแสดงในแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1

ISSN: 3056-9834




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้จากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผลวิจัยในครั้งนี้สามารถเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) คณะพยาบาลศาสตร์สามารถนำรูปแบบนวัตกรรมการจัดการความเครียดที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้จริง โดยปรับระยะเวลา รูปแบบกิจกรรมและวิธีการดำเนินงานให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนแต่ละชั้นปี เช่น การจัดกิจกรรมในรูปแบบอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น การบูรณาการกิจกรรมบางส่วนเข้าในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง หรือการจัดเป็นกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษานอกเวลาเรียน

2) อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาควรได้รับการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะด้านการจัดการความเครียด การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสนับสนุนทางอารมณ์ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้และเป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจแก่นักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

### 2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1) ควรขยายขอบเขตจากการเน้นสมรรถนะทางวิชาชีพเชิงเทคนิคไปสู่การพัฒนาศักยภาพภายในด้านจิตใจ อารมณ์และแรงจูงใจภายในอย่างเป็นองค์รวม ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรนำกรอบแนวคิดการจัดการความเครียด จิตวิทยาเชิงบวกและทฤษฎีทุนมนุษย์มาบูรณาการในการออกแบบหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนพัฒนานักศึกษา

2) สามารถใช้เป็นต้นแบบเชิงแนวคิดและเชิงกระบวนการสำหรับการพัฒนานวัตกรรมด้านสุขภาวะและการพัฒนาทุนมนุษย์ในสาขาวิชาชีพสุขภาพอื่น เช่น แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ หรือสหสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพ

### 3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาติดตามผลในระยะยาว (longitudinal study) เพื่อประเมินความคงอยู่ของผลลัพธ์ด้านการลดความเครียด การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการเสริมสร้างทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3–6 เดือน หรือ 1 ปี

2) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐหรือในภูมิภาคอื่น เพื่อเปรียบเทียบบริบทและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

รวมทั้งศึกษาตัวแปรเพิ่มเติม เช่น ภาวะหมดไฟทางการเรียน ความผูกพันต่อวิชาชีพ หรือความตั้งใจคงอยู่ในสายงานพยาบาล เพื่อขยายองค์ความรู้ด้านการพัฒนาทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

**4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) สถาบันอุดมศึกษาเอกชนควรกำหนด นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาทุนมนุษย์เชิงป้องกัน ให้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการพัฒนานักศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการโปรแกรมการจัดการความเครียดและการพัฒนาศักยภาพภายในไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหรือแผนยุทธศาสตร์ของคณะพยาบาลศาสตร์

2) หน่วยงานกำกับด้านการศึกษาและวิชาชีพพยาบาลควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาแนวทางหรือกรอบนโยบายที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในระดับสถาบัน เพื่อเตรียมความพร้อมของบัณฑิตพยาบาลให้มีทั้งสมรรถนะทางวิชาชีพและความเข้มแข็งทางจิตใจ อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนของกำลังคนทางการพยาบาลในระยะยาว

## รายการอ้างอิง

กชกร ธรรมนำศีล, สุปราณี น้อยตั้ง, และกาญจนา ปัญญาเพ็ชร์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลสถาบันเอกชนแห่งหนึ่งกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 7*(1), 60–75.

กรวิกา บวชชุม. (2565). ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารวิจัยทางการพยาบาล, 23*(1), 98–104.

กรวิกา บวชชุม, อรวรรณ หนูแก้ว และจุฑามาศ สุวรรณวัฒน์. (2565). ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 42*(2), 98–109.

กัญญาวีณ์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์ และวลัยนารี พรมลา. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 44*(2), 60–71.

นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทัศน์. (2560). ภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา. *วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา, 4*(2), 107–116.

ประวีดา คำแดง และกาญจนา ใจจ้อย. (2562). ความคาดหวังและความเป็นจริงต่อผลการเรียนรู้รายวิชา พบ. 282 ปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ. *วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ, 35*(1), 36–48.

พรเพ็ญ แดงรักษา. (2569). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความเครียดและความเครียดในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารครุศาสตร์ปัญญา, 5*(1), 19-29.

วิสุทธิ์ โนจิตต์ และคณะ. (2563). ปัจจัยทำนายความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 10*(1), 118–128.

อัจฉรา ยศปัญญา, กนกวรรณ เหมือนพันธ์ และสุวิมล แสนเวียงจันทร์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง. ใน *รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 13* (น. 1123–1131).

Becker, G. S. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York, NY: Oxford University Press.

Nadler, L., & Nadler, Z. (1980). *Corporate human resource development*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

Rothwell, R., & Gardiner, P. (1985). Innovation and re-innovation: A role for the user. *Technovation, 3*(3), 167–186.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.

Swanson, R. A., & Holton, E. F. (2001). *Foundations of human resource development*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.

Terp, U., Hølge-Hazelton, B., & Petersen, K. S. (2019). A cognitive behavioral stress management intervention for nursing students: Effects on stress management competencies, self-efficacy and self-esteem. *Nurse Education Today, 76*, 100–107.

Terp, U., Petersen, K. S., & Hølge-Hazelton, B. (2022). Short cognitive behavioral stress management intervention for nursing students: Implementation and practice implications. *Nurse Education in Practice, 62*, 103349.

Torné-Ruiz, A., Andrés, A., et al. (2023). Mindfulness training to reduce stress and anxiety in nursing students during clinical simulation: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today, 122*, 105708.

Van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2015). The effectiveness of mindfulness meditation for nursing students: A stress management program evaluation. *Nurse Education Today, 35*(1), 44–49.

Wexley, K. N., & Latham, G. P. (1981). *Developing and training human resources in organizations*. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Wright, P. M., & McMahan, G. C. (1992). Theoretical perspectives for strategic human resource management. *Journal of Management, 18*(2), 295–320.

# พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

# Buddhist Integration for Promoting Public Participation in Preventing and Solving Drug Problems at Mueang Nan District in Nan Province

**คณิศร อาสมะ**[1], **ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล**[2] และ **เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง**[3]
**Kanitsorn Arsama**[1], **Theeratas Rojkitjakul**[2], and **Kiettisak Suklueang**[3]
(seksan110140@gmail.com)

Received: March 23, 2026
Revised: June 06, 2026
Accepted: June 09, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3. เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยการวิจัยเป็นแบบผสานวิธี ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ มีกลุ่มตัวอย่าง 398 คน โดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

[1] หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Public Administration, Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Public Administration, Master's Degree, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ F-test และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน โดยใช้แบบสัมภาษณ์และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2. ผลการเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ที่ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ส่วนประชาชนที่มีอาชีพแตกต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3. พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยส่งเสริมให้ประชาชนรู้เท่าทันโทษของยาเสพติด มีการจัดกิจกรรมอบรมค่ายคุณธรรมสำหรับเยาวชน หรือการจัดตั้งศูนย์พักใจเพื่อฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดด้วยหลักธรรม บูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปกครองท้องที่ กรรมการหมู่บ้านและวัด เพื่อสอดส่องดูแลและสร้างมาตรการทางสังคมในระดับตำบล และคนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกฎระเบียบชุมชน และการเฝ้าระวังภัยในพื้นที่

**คำสำคัญ :** การมีส่วนร่วมของประชาชน, การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, พุทธบูรณาการ, การมีส่วนร่วมของชุมชน, จังหวัดน่าน

## Abstract

The objectives of this research were to: 1. examine the level of public participation in drug prevention and control in Mueang Nan District, Nan Province; 2. compare public participation according to personal factors; and 3. propose a Buddhist-integrated approach to promote public participation in drug prevention and control in the area. A mixed-methods research design

was employed. The quantitative phase involved 398 participants selected using Taro Yamane's formula at a 95% confidence level. Data were collected through questionnaires and analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and F-test. The qualitative phase consisted of in-depth interviews with 10 key informants. Qualitative data were analyzed through descriptive content analysis.

The findings revealed that: 1. the overall level of public participation in drug prevention and control in Mueang Nan District was moderate. 2. When classified by personal factors, public participation did not differ significantly according to gender, age, educational level, or income; therefore, the research hypotheses regarding these variables were rejected. However, participation differed significantly among respondents with different occupations, supporting the research hypothesis at the .05 level of statistical significance. 3. The proposed Buddhist-integrated approach emphasizes raising public awareness of the dangers of drug abuse, organizing moral development camps for youth, and establishing rehabilitation centers based on Buddhist principles for individuals with drug addiction. The approach also promotes collaboration among local administrative leaders, village committees, and temples to monitor drug-related issues and implement community-based social measures at the sub-district level. In addition, community members are encouraged to participate in formulating local regulations and strengthening community surveillance systems to prevent and address drug-related problems effectively.

**Keywords:** Public Participation, Drug Prevention and Control, Buddhist Integration, Community Participation, Nan Province

## บทนำ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคมในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระดับประเทศ ประเทศไทยเผชิญกับปัญหายาเสพติดมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคเหนือซึ่งมีเส้นทางลำเลียงยาเสพติดจากประเทศเพื่อนบ้านเข้าสู่ประเทศไทย โดยอำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหานี้ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมที่สามารถใช้เป็นเส้นทางขนส่งยาเสพติด รวมถึงมีเยาวชนและประชาชนบางส่วนที่ตกเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน พบผู้เข้ารับบริการและบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด (ส่วนใหญ่เป็นยาบ้า) ประมาณ 100-200 รายต่อปี โดยหน่วยงานสาธารณสุขและฝ่ายปกครองได้ร่วมกันเปิดปฏิบัติการกวาดล้างและติดตามผู้ป่วยเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการบำบัดฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2556) แต่ปัญหายาเสพติดยังคงมีความซับซอนและแพรกระจายในระดับชุมชน สะทอนใหเห็นวา การแกไขปญหาดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคสวน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่ แนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า เป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและช่วยให้การดำเนินนโยบายสาธารณะเกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานที่ผ่านมาในหลายพื้นที่ ยังขาดมิติด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่ช่วยหล่อหลอมพฤติกรรมของคนในชุมชนใหเกิดความตระหนักและความยั่งยืนในการแกไขปญหาหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักอปริหานิยธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่มุ่งเสริมสร้างความสามัคคี ความพรอมเพรียงและความเจริญมั่นคงของหมู่คณะซึ่งมีศักยภาพในการนำมาประยุกตใชเพื่อเสริมพลังการมีส่วนร่วมของประชาชนในการแกไขปญหายาเสพติดในชุมชนได้อย่างเหมาะสมแนวทางการแกไข ปญหายาเสพติดในชุมชนโดยการประยุกตใชหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อเสนอองคความรูและรูปแบบที่สามารถนำไปประยุกตใชในการพัฒนาชุมชนใหมีความเขมแข็งและยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2555)

การแกไขปญหายาเสพติดในชุมชนด้วยหลักพุทธธรรม ถือว่าเป็นการปองกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนเป็นลำดับแรก เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกลชิดและสอดสองดูแล

เบื้องต้น ได้เมื่อพบเบาะแสการกระทำความผิดก็สามารถแจ้งต่อผู้นำชุมชนเพื่อประสานความร่วมมือไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวในระดับสูงขึ้นไปได้อีก การมีส่วนร่วมและบทบาทของผู้นำชุมชนและประชาชนจึงมีความสำคัญที่จะเป็นกลไกสำคัญในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงการแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนด้วยหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีบริบททางศาสนาและวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง วัดและพระสงฆ์สามารถทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับภาครัฐ ภาคประชาสังคมและประชาชนทั่วไปเพื่อร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด แนวทางพุทธบูรณาการสามารถนำมาใช้ผ่านกระบวนการอบรมคุณธรรมจริยธรรม การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ การใช้สมาธิและสติบำบัด รวมถึง การเสริมสร้างค่านิยมและจิตสำนึกที่ดีในชุมชน (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2560)

ปัญหายาเสพติดส่งผลกระทบในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจและความมั่นคงของประเทศ ในระดับชุมชน ปัญหานี้ยังก่อให้เกิดอาชญากรรม ความรุนแรงและปัญหาครอบครัวที่รุนแรงขึ้น การเพิ่มการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการลดผลกระทบเหล่านี้ หากประชาชนมีความตระหนักรู้และเข้ามามีบทบาทในการเฝ้าระวังและป้องกัน ก็จะสามารถลดจำนวนผู้เสพและผู้ค้ายาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของประชาชนยังช่วยให้เกิดความร่วมมือระหว่างหน่วยงานรัฐและองค์กรภาคประชาสังคม ส่งผลให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างยั่งยืนและครอบคลุมมากขึ้น (สมชาย มณีโชติ, 2565) อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานเชิงชุมชนจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้นเมื่อได้รับการหนุนเสริมจากฐานคุณคาทางศีลธรรมและวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งในสังคมไทย พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญที่หล่อหลอมหลอมวิถีคิดและพฤติกรรมของประชาชนมาอย่างยาวนาน พระพุทธศาสนาไม่ได้เป็นเพียงศาสนาแห่งความศรัทธา หากแต่เป็นระบบความคิดและจริยธรรมที่สามารถประยุกตใช้กับการจัดการปญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะหลักธรรมในพระไตรปฎกที่มุ่งเน้นการอยูร่วมกันอย่างสันติ ความสามัคคีและการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน หนึ่งในหลักธรรมที่มีความสำคัญตอการพัฒนาชุมชนคือ “อปริหานิยธรรม 7” ซึ่งเป็นหลักธรรมว่าด้วยเงื่อนไขแห่งความไม่เสื่อมของหมู่คณะ ประกอบด้วย การหมั่นประชุม

การพรอมเพรียงกัน ความเคารพตอกติกา การยกย่องผู้อาวุโส การคุมครองคนดี การเคารพสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และการส่งเสริมบัณฑิต หลักธรรมชุดนี้สามารถตีความได้ว่าเป็น หลักการบริหารสังคมและชุมชน ที่เน้นการมีส่วนร่วม ความสามัคคีและศีลธรรมเป็นฐานของการพัฒนาเมื่อพิจารณาปญหายาเสพติดในบริบทของชุมชน จะพบว่าปัญหาดังกล่าวมิได้เป็นเพียงเรื่องของพฤติกรรมสวนบุคคล หากแต่เป็นผลจากโครงสรางทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม การนำหลักอปริหานิยธรรม 7 มาประยุกตใชจึงสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคุณคาทางพุทธเพื่อเสริมสร้างความเข่มแข็งของชุมชนให่สามารถปองกัน เฝ้าระวังและฟื้นฟูผู้ที่เกี่ยวของกับยาเสพติดได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะบทบาทของผู้นำชุมชน ซึ่งเปรียบเสมือนแกนกลางทางศีลธรรมและการจัดการพลวัตของการมีส่วนร่วมเชิงชุมชนได้อย่างรอบด้าน (สุวรรณา สถาอานันท์, 2563)

การนำหลักธรรมเหล่านี้มาบูรณาการใช้ในการแก้ไขปัญหายาเสพติดจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในลักษณะที่เป็นระบบและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนไทย อันจะนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืน งานวิจัยนี้จะช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมทั้ง นำเสนอแนวทางที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในอนาคต เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืนและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน
2. เพื่อเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยใช้แบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

การวิจัยนี้ดำเนินภายใตกรอบแนวคิดการวิจัยด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอปริหานิยธรรม 7 ประกอบด้วย 1. หมั่นประชุมเป็นนิตย์ 2. พร้อมเพรียงกันเลิกประชุมพร้อมเพรียงกันทำกิจกรรม 3. ไม่ตั้งกฎระเบียบที่ขัดต่อชุมชน 4. มีความเคารพนับถือต่อผู้บังคับบัญชา 5. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน 6. ปฏิบัติตามจารีตประเพณีของชุมชน 7.ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) ร่วมกับทฤษฎีการมีส่วนร่วมของโคเฮนและอัฟฮอฟ (Cohen J.M. and Uphoff) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2. ด้านการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ 3. ด้านการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ 4. ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Cohen, J. M. and Uphoff, N. T., 1997)

ประชากรในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จำนวน 10 ตำบล ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้ง – 61 ปีขึ้นไป จำนวน 63,128 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2567) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 398 คน จากการคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (Taro Yamane, 1973) และวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน ประกอบด้วย กลุ่มผู้บริหาร 2 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน 2 คน กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ 2 คน และกลุ่มผู้นำชุม 2 คน เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและครอบคลุมโจทยการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับหลักอปริหานิยธรรม 7 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม

เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended Questionnaire) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยตอนที่ 2 และตอนที่ 3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยใช้มาตราวัดแบบ Likert Scale ซึ่งจะมีข้อคำถามแบบประมาณค่าที่ใช้วัด 5 ระดับ (Rating Scale) (ชุติ ระบอบ และคณะ, 2552)

ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาด้วยผู้เชี่ยวชาญ ด้านรัฐประศาสนศาสตร์ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านกลุ่มงานข่าว กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในจังหวัดน่าน และด้านการปฏิบัติงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด 5 ท่าน (Content Validity) โดยหาคา IOC ซึ่งมีค่ารายข้ออยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) Try Out จำนวน 30 ชุด ในพื้นที่ตำบลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.978 คำนวณโดยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ($\alpha$ Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) (สิน พันธุ์พินิจ, 2547) ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใชโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อแสดงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลกับตัวแปรด้วยการทดสอบค่า F (F-test) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Signification Difference :LSD) ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เครื่องมือในการสัมภาษณ์ ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวของ วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## ผลการวิจัย

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

**1. ผลการวิเคราะห์ระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน**

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน (n = 398)

| การมีส่วนร่วมของประชาชน | ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | S.D. | แปลผล |
| 1. ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ | 3.40 | 0.92 | ปานกลาง |
| 2. ด้านการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ | 3.34 | 0.97 | ปานกลาง |
| 3. ด้านการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ | 3.57 | 0.84 | มาก |
| 4. ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผล | 3.37 | 0.92 | ปานกลาง |
| **รวม** | **3.42** | **0.83** | **ปานกลาง** |

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.42 S.D. = 0.83) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.57 S.D. = 0.84) ด้านการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ($\bar{X}$ = 3.40 S.D. = 0.92) ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผล ($\bar{X}$= 3.37 S.D. = 0.92) และด้านการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ ($\bar{X}$= 3.34 S.D. = 0.97) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าประชาชนมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด แต่ก็ยังให้ความสำคัญการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การประเมินผล การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลตามสมมติฐานที่ 1 – 5 (n = 398)

| สมมติฐาน | ตัวแปรต้น | ตัวแปรตาม | ค่า F | Sig. | ผลการศึกษา | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ยอมรับ | ปฏิเสธ |
| 1 | อายุ | การมีส่วนร่วมของประชาชน | 1.366 | 0.235 | | ✓ |
| 2 | ระดับการศึกษา | การมีส่วนร่วมของประชาชน | 1.637 | 0.136 | | ✓ |
| 3 | อาชีพ | การมีส่วนร่วมของประชาชน | 2.563* | 0.027 | ✓ | |
| 4 | รายได้ | การมีส่วนร่วมของประชาชน | 1.325 | 0.266 | | ✓ |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 3 ผลสรุปโดยรวมการเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ดังนี้

ประชาชนที่มีอายุ ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ส่วนประชาชนที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ประชาชนที่มีอาชีพ ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย และประชาชนที่มีรายได้ ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ISSN: 3056-9834

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สามารถสังเคราะห์พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยการจัดสภากาแฟภายในชุมชน การกำหนดระเบียบวาระและระยะเวลาในการประชุม กำหนดกฎระเบียบการปฏิบัติงานที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ การกำหนดอัตลักษณ์ของผู้นำ กำหนดสัดส่วนให้กลุ่มต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วม การจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นความสามัคคี และการส่งเสริมประเพณีนิยมพร้อมให้ประชาชนและบุคลากรเข้าร่วม

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน**

การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เข้าร่วมประชุมหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแผนการป้องกันยาเสพติดในชุมชน การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์หรืออบรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ ครอบครัวหรือคนรอบข้างได้รับประโยชน์จากการดำเนินการป้องกันยาเสพติด มีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหายาเสพติดและการมีส่วนร่วมในการประเมินผล ข้อมูลจากประชาชนสามารถนำไปใช้ปรับปรุงกิจกรรมป้องกันยาเสพติดให้ดีขึ้น

ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ อัศนัย ทวีสาร (2566) ที่ศึกษาเรื่อง “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ในเขตจังหวัดปทุมธานี” พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดของประชาชนในเขตจังหวัดปทุมธานี ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และ 4) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ์ พันธุ์ปิว (2568) เรื่อง “ชุมชนสีขาว: การเสริมพลังอำนาจประชาชนเพื่อยกระดับความปลอดภัย จากยาเสพติดในชุมชนบ้านคลองแนวลิขิต อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ที่พบว่า กิจกรรมชุมชนสีขาวเป็นการสร้างพื้นที่ที่ปราศจากยาเสพติด โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนทุกภาคส่วน เพื่อป้องกันและลดการแพร่ระบาดของยาเสพติด รวมถึง การเสริมสร้างความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล**

พบผลการวิจัยว่า ประชาชนที่มีอายุ ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ประชาชนที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ส่วนประชาชนที่มีอาชีพ ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย และประชาชนที่มีรายได้ต่างกัน การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ บรรณารักษ์ ฟั่นสิม (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การมีส่วนร่วมของเยาวชนในการแก้ไขปัญหายาเสพติดขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงพิณ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี” พบว่า ผลการเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของประชาชนในการแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงพิณ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยจำแนกตามเพศ อายุระดับการศึกษาและอาชีพ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ ปัญญา โสภาสุวพันธุ์ (2566) เรื่อง “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนตามหลักอปริหานิยธรรมของเทศบาลตำบลสระกระโจม อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยพบว่า ประชาชนที่มี เพศและอายุต่างกันมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน ส่วนประชาชนที่มีระดับการศึกษา อาชีพและรายได้แตกต่างกัน มีส่วนรวมในการพัฒนาชุมชนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

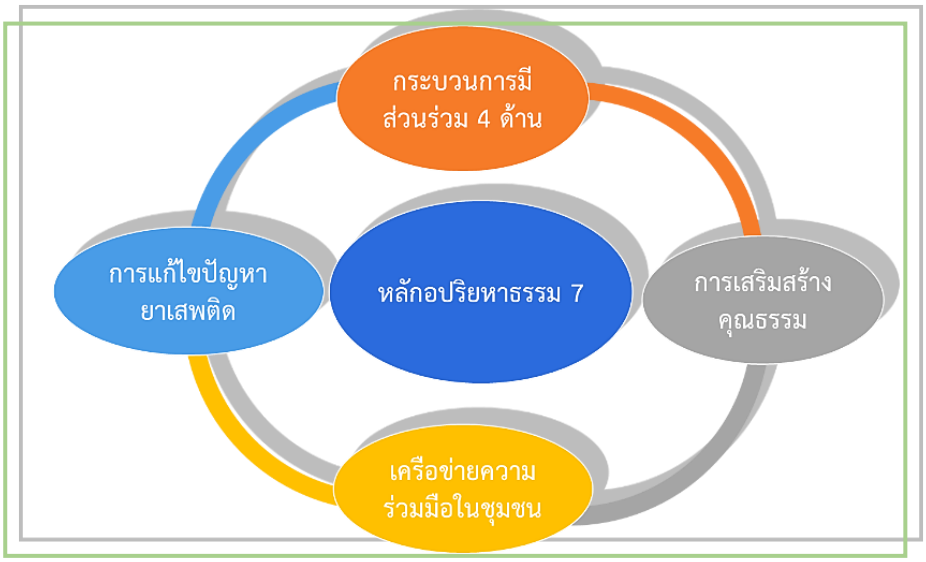
**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน**

หลักอปริยหาธรรม 7 เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน การหมั่นประชุมเนืองนิตย์ การจัดเวทีประชาคมหรือการประชุมหมู่บ้านเพื่อหารือแนวทางในการเฝ้าระวังและปองกันยาเสพติดในชุมชน พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม การจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด การจัดโครงการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน หรือการร่วมกันเฝ้าระวังปญหายาเสพติดในพื้นที่ การไม่ตั้งข้อบัญญัติ กฎระเบียนที่ขัดต่อวิถีของชุมชน การไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและการสนับสนุนมาตรการของภาครัฐในการปราบปรามยาเสพติด การปฏิบัติเคารพนับถือให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยผู้นำชุมชนสามารถทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการประสานความร่วมมือระหว่างประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวของในการแกไขปญหายาเสพติด การให้เกียรติและคุ้มครองสิทธิสตรี การให้ความเคารพสถานศักดิ์สิทธิของชุมชน เชน วัด โรงเรียน หรือศูนย์ชุมชน สามารถใชเป็นพื้นที่ในการจัดกิจกรรมให้ความรูเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด รวมทั้ง เป็นสถานที่ในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้กับคนในชุมชนและใหความคุมครองและสนับสนุนผู้มีคุณธรรม เชน พระสงฆ ผู้นำชุมชน ครู หรืออาสาสมัครจะช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีบทบาทในการให้คำแนะนำ ให้ความรู้และเป็นแบบอย่างที่ดีในการปองกันและแกไขปญหายาเสพติดในชุมชน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพล วิระขันคำ (2568) เรื่อง การประยุกต์หลักอปริหานิยธรรมเพื่อการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ตำบลน้ำปาย อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน พบว่า หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

ควรศึกษาปัจจัยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ เพื่อที่จะพัฒนาให้ประชาชนและหน่วยงานราชการในทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น แนวทางหรือกระบวนการนำนโยบายการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนไปสู่การปฏิบัติแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ ศึกษาแนวทางการพัฒนาแบบยั่งยืนในการมีส่วนร่วมของประชาชนในการมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่

## องค์ความรู้จากการวิจัย




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้จากการวิจัย

การบูรณาการหลักอปริหานิยธรรม 7 กับแนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ดังนี้

1. หลักอปริหานิยธรรม 7 “ฐานคุณธรรม” ของการขับเคลื่อนงานในชุมชน โดยเนนความพรอมเพรียง การเคารพกติกา การให้เกียรติผู้นำและการประชุมปรึกษาหารืออย่างสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี ความไววางใจและความต่อเนื่องในการดำเนินงาน ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการปองกันและแกไขปญหายาเสพติดได้

2. กระบวนการมีส่วนร่วม 4 ด้าน เป็นกลไกการทำงานเชิงปฏิบัติที่ทำให้ชุมชนเกิดพลังร่วม ประกอบด้วย

การตัดสินใจ : เปิดโอกาสให้ประชาชนร่วมวิเคราะห์ปัญหาและกำหนดแนวทาง

การดำเนินงาน : การร่วมลงมือปฏิบัติของทุกภาคส่วน

การรับผลประโยชน : การกระจายผลลัพธ์อย่างเป็นธรรม

การประเมินผล : การติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงร่วมกัน

3. การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม การหล่อหลอมพฤติกรรมของคนในชุมชนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อยาเสพติดผ่านบทบาทผู้นำชุมชน วัด ครอบครัวและสถาบันทางสังคม การปลูกฝังคุณธรรมช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและสร้างค่านิยมเชิงบวกในชุมชน

4. เครือข่ายความร่วมมือในชุมชน ประกอบด้วยความร่วมมือระหว่างประชาชน ผู้นำชุมชน วัด องคกรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐ โดยเครือข่ายทำหน้าที่สนับสนุนทรัพยากร ข้อมูลข่าวสารและการประสานงาน ทำให้การดำเนินงานมีพลังและความต้อเนื่อง

5. การแก้ไขปญหายาเสพติดในชุมชน เมื่อองค์ประกอบเชื่อมโยงกัน จะนำไปสู่การลดปัญหายาเสพติด การเพิ่มความเขมแข็งของชุมชนและการเกิดระบบเฝ้าระวังทางสังคม

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ฝ่ายปกครองของจังหวัดและอำเภอ ควรสร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสังคมในภาพรวมมากยิ่งขึ้น หากร่วมมือกับหลากหลายชุมชนในพื้นที่ ทำให้เกิดเป็นเครือข่ายชุมชนขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนเป็นอย่างมาก

2) ฝ่ายปกครองของจังหวัด และอำเภอ ควรดำเนินการให้เกิดการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหายาเสพติดของเยาวชนให้มากที่สุด เนื่องจากเยาวชนเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับปัญหายาเสพติดมากที่สุด

3) ฝ่ายปกครองของจังหวัดและอำเภอ ควรรณรงค์ให้ความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ โดยเน้นชุมชนที่ยังไม่เข้าใจในการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

ISSN: 3056-9834

**2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ศึกษาวิจัยพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดเชิงเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นเนื่องจากแต่ละชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน สภาพปัญหาจึงแตกต่างกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบายการดำเนินการป้องกันยาเสพติดของภาครัฐต่อไป

2) ศึกษาวิจัยถึงกระบวนการมีส่วนร่วมการแก้ไขปัญหายาเสพติดของฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่ตำรวจและสาธารณสุข เพื่อรับทราบกระบวนการของการแก้ไขในภาพรวม ทำให้สามารถเป็นแนวทางช่วยเหลือเยาวชนให้ห่างไกลยาเสพติด อย่างมีประสิทธิภาพ

3) การพัฒนาเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน รวมถึง บูรณาการหลักธรรมที่เหมาะสมกับพื้นที่ให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) ผู้นำชุมชนควรส่งเสริมให้กับคนในชุมชนมีบทบาทร่วมมือในการจัดการแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน เพื่อเป็นชุมชนตัวอย่างที่สามารถแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างต่อเนื่องและสามารถดำรงอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามกระแสสังคมในอนาคต

2) ฝ่ายปกครองของจังหวัด อำเภอและชุมชนควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมโดยการสร้างการตระหนักรู้ของปัญหาในชุมชนและเพื่อสร้างการยอมรับปัญหาว่าเป็นปัญหาของชุมชนที่ต้องดำเนินการแก้ไขด้วยชุมชนเองโดยร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ของรัฐในการดำเนินงาน

3) ชุมชนควรมีการจัดประชุมเครือข่ายเพื่อหาแนวทางการทำงานร่วมกัน แสดงศักยภาพเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่ที่มีระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนระดับไม่มากนักและไม่เป็นไปในทิศทางที่ต้องการมากนัก

## รายการอ้างอิง

ชุติ ระบอบ และคณะ. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ณัฐพล วิระขันคำ. (2568). *การประยุกต์หลักอปริหานิยธรรมเพื่อการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ตำบลน้ำปาย อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน* (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

บรรณารักษ์ ฟั่นสิม. (2564). การมีส่วนร่วมของเยาวชนในการแก้ไขปัญหายาเสพติดขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงพิณอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, *4*(2), 86-98.

ปัญญา โสภาสุวพันธุ์. (2566). *การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนตามหลักอปริหานิยธรรมของเทศบาลตำบลสระกระโจม อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี* (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

“_____”. (2556). *ธรรมนูญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

วิไลวรรณ์ พันธุปิว. (2568). *ชุมชนสีขาว: การเสริมพลังอำนาจประชาชนเพื่อยกระดับความปลอดภัยจากยาเสพติดในชุมชนบ้านคลองแนวลิขิต อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สมชาย มณีโชติ. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันยาเสพติดในชุมชน. *วารสารการบริหารและพัฒนา*, *12*(2), 45-62.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2560). *ศาสนากับการพัฒนาสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวรรณา สถาอานันท. (2563). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปองกันและแกไขปญหายาเสพติดในชุมชน. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน*. *10*(1), 55–67.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2566). *รายงานสถานการณ์ยาเสพติดในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, (อัดสำเนา).

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2567). *จำนวนหมู่บ้าน ตำบลและ ประชากรของ 15 อำเภอในจังหวัดน่าน ปี 2567*. สืบค้น 4 มกราคม 2567, จาก http://www.bora.dopa.go.th /index.php/th/vision.

อัศนัย ทวีสาร. (2566). *การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในเขตจังหวัดปทุมธานี* (การศึกษาค้นคว้าอิสระ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี.

Cohen, J. M. and Uphoff, N. T.. (1997). *Rural development participation*. New York: concepts and measures for project design implementation and evaluation.

Taro Yamane. (1973). *Statistics : An Introductory Analysis* (3rd Edition). Tokyo: Aoyama Gakuin University.

# การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

# Buddhadhamma Application for Improving the Quality of Service of Santisuk Hospital at Santisuk District in Nan Province

**วนาลี บูรณสันติพงศ์**[1], **พระครูสุตนันทบัณฑิต**[2] และ **เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง**[3]
**Vanalee Buranasuntipong**[1], **Phrakru Sutananthapandit**[2] and **Kiettisak Suklueang**[3]
(suntipong.vanalee@gmail.com, watcharapong-2006@hotmail.com and kietsn@hotmail.com)

Received: March 12, 2026
Revised: May 12, 2026
Accepted: May 16, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน และ 3.นำเสนอการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน วิจัยเป็นแบบผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ มีกลุ่มตัวอย่าง 390 คน โดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน โดยใช้แบบสัมภาษณ์และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

[1] หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
Master of Public Administration Program in Public Administration Nan Buddhist College
[2,3] หลักสูตรรัฐประศาสนศาตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
Program in Public Administration< Nan Buddhist College

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.62) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข โดยภาพรวมมีระดับความสัมพันธ์สูงมาก (R = 0.847**) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ เมื่อโรงพยาบาลสันติสุขได้มีการประยุกต์การนำหลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการประชาชนก็จะส่งผลให้ประชาชนได้รับการบริการที่ดีมากขึ้น จึงยอมรับสมมติฐาน และ 3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน พบว่า 1) ทาน เจ้าหน้าที่ควรให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการ ด้วยความสุจริต 2) ปิยวาจา เจ้าหน้าที่ควรให้บริการด้วยหน้าตายิ้มแย้ม วาจาสุภาพอ่อนโยน มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี 3) อัตถจริยา เจ้าหน้าที่ควรอธิบาย ระเบียบขั้นตอนการให้บริการที่ชัดเจน แก่ผู้มารับบริการ 4) สมานัตตตา เจ้าหน้าที่ควรให้บริการด้วยความยุติธรรม เท่าเทียมกันโดยไม่เลือกปฏิบัติ

**คำสำคัญ :** การพัฒนา, คุณภาพ, การให้บริการ, สังคหวัตถุธรรม

## Abstract

The objectives of this research were to: 1. examine the level of public service quality at Santisuk Hospital, Santisuk District, Nan Province; 2. investigate the relationship between the principles of Sangahavatthu Dhamma and the service quality of Santisuk Hospital; and 3. propose the application of Buddhist principles for improving public service quality at Santisuk Hospital, Santisuk District, Nan Province. This study employed a mixed-methods research design. The quantitative phase involved 390 participants selected as the sample group, and data were collected using questionnaires. The statistical methods used for data analysis included frequency, percentage, mean, and standard deviation. The qualitative phase involved in-depth interviews with 10 key informants using a structured interview guide, and the data were analyzed through descriptive content analysis.

ISSN: 3056-9834

The findings revealed that: 1. the overall level of public service quality at Santisuk Hospital was at a high level ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.62); 2. the relationship between the principles of Sangahavatthu Dhamma and the public service quality of Santisuk Hospital was very high and statistically significant at the .01 level (R = .847**), indicating that the application of these Buddhist principles contributed to improved service quality and greater public satisfaction; and 3. the application of Buddhist principles for service quality development consisted of four aspects: 1) Dāna (generosity), whereby staff should provide assistance with honesty and sincerity; 2) Piyavācā (kind speech), whereby staff should provide services with friendliness, politeness, and good interpersonal relations; 3) Atthacariyā (helpful conduct), whereby staff should clearly explain service procedures and regulations; and 4) Samānattatā (impartiality), whereby staff should provide services fairly and equally without discrimination.

**Keywords:** Development, Quality, Service Quality, Sangahavatthu Dhamma

## บทนำ

การพัฒนาประเทศไทยในปัจจุบันอยู่ภายใต้กรอบของ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อมุ่งให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วในศตวรรษที่ 21 ภายใต้วิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”ด้วย แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) เป็นกลไกสำคัญในการแปลงยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติ พัฒนาศักยภาพของคนไทยในทุกช่วงวัย การสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม รวมถึงการพัฒนาการบริหารจัดการภาครัฐให้มีประสิทธิภาพ โปร่งใสและตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน โดยมีการนำแนวคิดการบริหารภาครัฐแนวใหม่ (New Public Management) มาใช้ ซึ่งมุ่งเน้นการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและให้ความสำคัญกับการให้บริการประชาชนเป็น

ศูนย์กลาง เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐสามารถตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนได้อย่างเหมาะสมและทันต่อสถานการณ์ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพตามแนวทาง 4 Excellences Strategy เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” โดยเน้นการพัฒนาระบบบริการสุขภาพให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กองบริหารการสาธารณสุข, 2567)

โรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง สังกัดกระทรวงสาธารณสุข รับผิดชอบ 3 ตำบล ประชากร 15,439 คน (สำนักบริหารการทะเบียน, 2567) และพื้นที่ใกล้เคียง เจ้าหน้าที่ทั้งหมด 104 คน แพทย์ 3 คน พยาบาล 25 คน จากข้อมูลทางสถิติประเทศไทยกำหนดให้ แพทย์ : ประชาชน(1:1,536) ,พยาบาล (1:334) (สำนักงานสถิติ, 2566) ด้วยบทบาทสำคัญในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนในพื้นที่และพื้นที่ใกล้เคียง โรงพยาบาลจึงได้ดำเนินการพัฒนาคุณภาพการให้บริการตามมาตรฐาน Hospital Accreditation (HA) ซึ่งเป็นกระบวนการรับรองคุณภาพสถานพยาบาลที่มุ่งเน้นการจัดระบบบริการที่มีประสิทธิภาพ ปลอดภัยและมีการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง จากการดำเนินงานที่ผ่านมาของโรงพยาบาลสันติสุข ปีงบ ประมาณ พ.ศ. 2566–2567 พบว่ามีเรื่องร้องเรียน จำนวน 5 เรื่อง โดยประเด็นที่ร้องเรียนมากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการให้บริการ ค่าล่าช้า การสื่อสารของเจ้าหน้าที่กับผู้รับบริการ (โรงพยาบาลสันติสุข, รายงานประจำปี, 2567) จึงจำเป็นต้องได้รับการปรับปรุง แก้ไขเร่งด่วน

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการให้บริการ ได้แก่ สังคหวัตถุธรรม ซึ่งประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อัตถจริยาและสมานัตตตาอันเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเกื้อกูล(พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2550) นอกจากนี้ การให้บริการประชาชนควรยึดหลักการให้บริการที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ การให้บริการอย่างเสมอภาค การให้บริการอย่างทันต่อเวลา การให้บริการอย่างเพียงพอ การให้บริการอย่างต่อเนื่อง และการให้บริการอย่างก้าวหน้า (John D. Millet, 1954) เพื่อยกระดับคุณภาพการบริการให้ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนตามหลักธรรมมาภิบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพการให้บริการของหน่วยงาน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการประยุกต์หลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

## สมมติฐานการวิจัย

หลักสังคหวัตถุธรรม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)**

ประชากร ได้แก่ ประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มาใช้บริการของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน จำนวน 14,720 คน (ข้อมูลจากโปรแกรม Hos XP ของโรงพยาบาลสันติสุข, 2567) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 390 คน จากการคำนวณโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อน

0.05 (Taro Yamane, 1973) และวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close ended Questionnaire) และเป็นแบบสอบถามที่เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended -Question) ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามกรอบของการวิจัย มี 4 ตอน โดยตอนที่ 1 – 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามหลักการลิเคิร์ท (Likert) ตอนที่ 4 แบบสอบถามแบบปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้โปรดระบุปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาด้วยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (Content Validity) มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 ถือว่าผ่านเกณฑ์นำไปใช้ได้ และนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนในโรงพยาบาลใกล้เคียงที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา($\alpha$ Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) (สินพันธุ์พินิจ, 2547) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.945 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อแสดงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐานเนื่องจากระดับของตัวแปรที่ใช้เป็นระดับอันตราภาค และสามารถคำนวณได้ทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

**ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)**

ศึกษาข้อมูลทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก) และทุติยภูมิ (งานวิจัยและทฤษฎีต่าง ๆ) ที่เกี่ยวข้องกับหลักสังคหวัตถุธรรม และทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และสัมดภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน ประกอบด้วยกลุ่มผู้บริหาร 2 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน 2 คน กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ 2 คน

และกลุ่มผู้นำชุม 2 คน เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและครอบคลุมโจทย์การวิจัย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้น วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique ) เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## ผลการวิจัย

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนตามหลักสังคหวัตถุธรรมของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

| หลักสังคหวัตถุธรรม | ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | S.D. | แปลผล |
| 1. ทาน คือ การให้ | 3.56 | 0.65 | มาก |
| 2. ปิยวาจา คือ วาจาที่เป็นที่รัก | 3.46 | 0.74 | ปานกลาง |
| 3. อัตถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ | 3.50 | 0.68 | ปานกลาง |
| 4. สมานัตตตา คือ การวางตนสม่ำเสมอ | 3.52 | 0.66 | มาก |
| **รวม** | **3.51** | **0.63** | **มาก** |

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุธรรมของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 3.51 S.D. = 0.63) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุธรรม ด้านทาน คือ การให้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 3.56, S.D. = 0.65) รองลงมาคือ ด้านสมานัตตตา คือ การวางตนสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 3.52, S.D. = 0.66) และน้อยที่สุด ด้านปิยวาจา คือ วาจาที่เป็นที่รัก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 3.46, S.D. = 0.74) ตามลำดับ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสะท้อน

ให้เห็นว่าโรงพยาบาลสันติสุขมีการนำหลักสังคหวัตถุธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการในระดับที่ดี โดยเฉพาะด้านการให้และการวางตนอย่างเสมอภาค ส่วนด้านการใช้วาจาที่ไพเราะและสร้างความประทับใจต่อผู้รับบริการนั้นควรได้รับการปรับปรุง ส่งเสริม พัฒนาทักษะการสื่อสารของบุคคลากรเพื่อให้บริการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอ สันติสุข จังหวัดน่าน โดยภาพรวม

| คุณภาพการให้บริการประชาชน | ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|---|---|---|
| | $\overline{X}$ | S.D. | แปลผล |
| 1. ด้านการให้บริการอย่างเสมอภาค | 3.53 | 0.70 | มาก |
| 2. ด้านการให้บริการอย่างทันต่อเวลา | 3.47 | 0.69 | ปานกลาง |
| 3. ด้านการให้บริการอย่างเพียงพอ | 3.55 | 0.68 | มาก |
| 4. ด้านการให้บริการอย่างต่อเนื่อง | 3.49 | 0.67 | ปานกลาง |
| 5. ด้านการให้บริการอย่างก้าวหน้า | 3.51 | 0.70 | มาก |
| **รวม** | **3.51** | **0.62** | **มาก** |

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับคุณภาพการให้บริการประชาชน ของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.51, S.D.=0.62) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านการให้บริการอย่างเพียงพอ ($\overline{X}$ = 3.55, S.D.=0.68) รองลงมา คือ ด้านการให้บริการอย่างเสมอภาค มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.53, S.D.=0.70) และน้อยที่สุด ด้านการให้บริการอย่างทันต่อเวลา มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 3.47, S.D.=0.69) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าโรงพยาบาลมีการให้บริการประชาชนในระดับที่ดี โดยเฉพาะด้านความเพียงพอของการให้บริการแต่ก็ควรพัฒนาในด้านความรวดเร็วและความทันต่อเวลาในการให้บริการมากยิ่งขึ้น

ISSN: 3056-9834

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน แสดงดังตาราง

**ตารางที่ 3** สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

| สมมติฐาน | ตัวแปรต้น | ตัวแปรตาม | ค่าสหสัมพันธ์ | ค่า P | ระดับความสัมพันธ์ | ผลการศึกษา | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ยอมรับ | ปฏิเสธ |
| 1 | สังคหวัตถุ 4 | การให้บริการประชาชน | 0.847** | 0.01 | สูงมาก | √ | |
| 2 | ทาน | | 0.721** | 0.01 | ค่อนข้างสูง | √ | |
| 3 | ปิยวาจา | | 0.754** | 0.01 | ค่อนข้างสูง | √ | |
| 4 | อัตถจริยา | | 0.796** | 0.01 | ค่อนข้างสูง | √ | |
| 5 | สมานัตตตา | | 0.840** | 0.01 | สูงมาก | √ | |

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ พบว่า หลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์สูงมาก ( R= 0.847)

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการศึกษพบว่า การพัฒนาคุณภาพการให้บริการของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน สามารถประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมในการยกระดับการบริการได้อย่างเหมาะสม โดยหลักทานเน้นการให้บริการด้วยความจริงใจ เมตตาและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าเพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้รับบริการ หลักปิยวาจาช่วยสร้างความประทับใจและความไว้วางใจผ่านการสื่อสารที่สุภาพ อ่อนโยนและเข้าใจง่าย หลักอัตถจริยาส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์ของประชาชน พร้อมทั้งเชื่อมโยงการให้บริการกับชุมชนผ่านกิจกรรมสุขภาพเชิงรุก ส่วนหลักสมานัตตตาเน้นการให้บริการอย่างเสมอภาคและเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ นอกจากนี้ โรงพยาบาลมี

การดำเนินการบริการประชาชน 5 ด้าน ทั้งด้านความเสมอภาค ความตรงต่อเวลา ความเพียงพอ ความต่อเนื่องและความก้าวหน้าแม้จะมีการบริการที่เท่าเทียมและตรงต่อเวลาตามระเบียบราชการ แต่ยังจำเป็นต้องพัฒนาการบริหารจัดการภายในให้รวดเร็วทันใจ โดยเฉพาะในภาวะฉุกเฉิน เพื่อให้สอดรับกับความคาดหวังของประชาชนในยุคปัจจุบัน การให้บริการต้องมีความ "ต่อเนื่องและก้าวหน้า" ผ่าน 5 มิติหลัก ได้แก่ ระบบบริการที่มีคุณภาพ การใช้นวัตกรรม การสร้างเครือข่าย การพัฒนาทักษะบุคลากรและการรับฟังเสียงของประชาชน ท้ายที่สุดคือ พัฒนาบริการด้วยการบูรณาการองค์ความรู้ร่วมกับหลักพุทธธรรมและการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อใดที่องค์กรสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เทคโนโลยี ควบคู่ไปกับจิตวิญญาณของการเป็นผู้ให้บริการ เมื่อนั้น โรงพยาบาลสันติสุขจะถูกยกระดับเป็นองค์กรคุณภาพอย่างแท้จริง

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน**

คุณภาพการให้บริการประชาชนโดยประยุกต์หลักพุทธธรรม ในการให้บริการประชาชน ของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย ด้านทาน การให้ เจ้าหน้าที่มีความรู้ความสามารถ ในการให้บริการ ให้คำแนะนำ ขั้นตอนการให้บริการ ด้านสมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตนและวางตนสม่ำเสมอ ต่อผู้มารับบริการอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เลือกปฏิบัติ ด้านอัตถจริยา การประพฤติประโยชน์ เจ้าหน้าที่มีการประพฤติตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้มารับบริการ มีความกระตือรือร้นในการให้บริการ ประการสุดท้าย ด้านปิยวาจา วาจาที่เป็นที่รัก เป็นด้านที่ควรปรับปรุง บุคลากรบางท่านอาจมีการใช้ถ้อยคำที่แข็งกระด้าง พฤติกรรมไม่เหมาะสมในบางสถานการณ์ ดังนั้น จึงยังคงเป็นประเด็นที่ต้องพัฒนา เน้นให้เจ้าหน้าที่ พูดจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนโยน จริงใจ ไม่หยาบคาย ด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งเป็นมิติที่ผู้รับบริการให้ความสำคัญสูงสุด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์รดา นิยมพัฒนารักษ์ (2565) พบว่า ระดับความคิดเห็นของประชาชนต่อประสิทธิภาพการให้บริการของเทศบาลตำบล ตำบลหนองล่อง อำเภอหนองล่อง จังหวัดลำพูน ตามหลักสังคหวัตถุธรรม ภาพรวมของความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากเช่นกัน โดยด้านทานมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านอัตถจริยา ด้านสมานัตตตา และด้านปิยวาจา และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกนิกา เจริญสุข (2566) พบว่า การให้บริการตามหลักสังคหวัตถุธรรม ของสำนักงานเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก การใช้หลักสังคหวัตถุธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์และความสามัคคีของบุคคลในสังคม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานบริการเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในหมู่ประชาชนได้และยังมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ พระธีรพงษ์ ธีรงฺกุโร (พลรักษา) (2564) ได้ศึกษาการให้บริการประชาชนตามหลักพุทธธรรม โดยใช้กรอบแนวคิดสังคหวัตถุธรรม ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินงานด้านการให้บริการโดยรวมอยู่ในระดับมากและการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมยังช่วยส่งเสริมคุณภาพการให้บริการสาธารณะของโรงพยาบาล ทำให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจและความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย การให้บริการอย่างเพียงพอ กล่าวคือ สถานที่ให้บริการ รวมถึง ความพร้อมของบุคลากร เครื่องมือ ยาและเวชภัณฑ์เพียงพอเหมาะสมต่อความต้องการของผู้รับบริการ แม้ว่าผลการวิจัยจะพบว่า ด้านความเพียงพอของการให้บริการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากแต่จากข้อมูลเชิงข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้รับบริการ ยังสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาเรื่องความไม่เพียงพอในบางช่วงเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่มีผู้มารับบริการจำนวนมาก ทำให้บุคคลากรทางการแพทย์ทรัพยากรที่มีอยู่ไม่สามารถรองรับความต้องการได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ควรได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มประสทธิภาพ ความเพียงพอของการให้บริการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการมากยิ่งขึ้น รองลงมาคือ การให้บริการอย่างเสมอภาค การปฏิบัติต่อผู้รับบริการทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ว่าจะใช้สิทธิ์การรักษาใด เพศ ฐานะ หรือเชื้อชาติ

ใช้มาตรฐานการให้บริการเดียวกัน ยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง การให้บริการอย่างก้าวหน้า ผู้รับบริการ มีความพึงพอใจต่อบุคลากร ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาอย่างก้าวหน้า หากนำนวัตกรรมมาใช้ในกระบวนการบริการให้มากขึ้นเพื่อตอบสนองความคาดหวังของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปและการให้บริการอย่างทันเวลา รวดเร็ว ลดระยะเวลาการรอคอยในทุกขั้นตอน เช่น การรอแพทย์ตรวจ การรอผลตรวจ การรอรับยา ล้วนแต่เป็นกระบวนการสำคัญที่มีผลต่อการให้บริการประชาชน แต่ยังคงพบปัญหาที่ทำให้ความพึงพอใจในการให้บริการโดยรวมลดลง โดยเฉพาะพฤติกรรม ความล่าช้าในการบริการ สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนมีความคาดหวังต่อการรับบริการสูงมาก แม้ว่าบุคลากรจะมีความกระตือรือร้นในการให้บริการแล้วก็ตาม ส่วนหนึ่งเกิดจากปัจจัยด้านการบริหารจัดการภายในองค์กรทั้งจำนวนบุคลากร รวมถึง ระบบขั้นตอนที่ยังไม่คล่องตัวและมีความซับซ้อนในบางกระบวนการ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัฐวิชญ์ ตันแก้ว (2566) พบว่า คุณภาพการให้บริการประชาชนของสำนักทะเบียน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน โดยภาพรวมของการให้บริการประชาชนมีระดับคุณภาพอยู่ในระดับมากและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิรินทิพย์ อรุณสวัสดิ์ฤกษ (2564) และคณะ พบว่า ประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณขององค์การบริหารส่วนตำบลบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยผลการประเมินรายด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด และด้านการให้บริการอย่างเสมอภาคเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ดีมั่น (2560) ที่พบว่าระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในอำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การให้บริการอย่างเสมอภาค การให้บริการอย่างต่อเนื่อง การให้บริการอย่างก้าวหน้า และการให้บริการอย่างทันเวลา

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน**

ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์สูงมาก กล่าวคือ เมื่อโรงพยาบาลสันติสุขได้มีการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการประชาชน ก็จะส่งผลให้ประชาชนได้รับการบริการที่ดี มีประสิทธิภาพ เกิดความพึงพอใจในการรับบริการเพิ่มมากขึ้น จึงยอมรับสมมติฐาน ซึ่งผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ เกนิกา เจริญสุข (2566) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การบูรณาการหลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการให้บริการประชาชน ของสำนักงานเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน” พบว่า การบูรณาการหลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการประชาชนของเทศบาลตำบลปัว มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการให้บริการในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสะท้อนว่า การบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพและความเหมาะสมของการบริการภาครัฐได้ รวมถึงเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ พระธีระพงษ์ ธีรงฺกุโร (พลรักษา) (2564) ชี้ให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการปฏิบัติงานของสำนักงานเขตบางพลัด กรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการให้บริการประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบุญ พูลเกลี้ยง และคณะ (2564) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับประสิทธิผลการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลท่างิ้ว อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

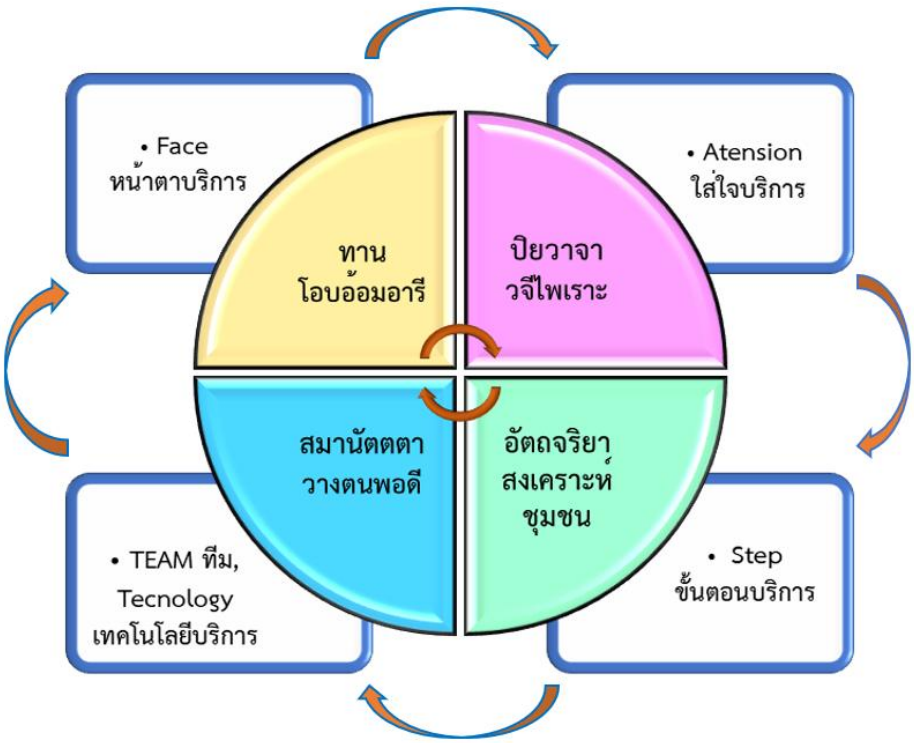
**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน**

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของโรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุขจังหวัดน่าน พบว่า เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลสันติสุขควรให้ความช่วยเหลือในการให้บริการ ด้วยความสุจริตไม่แสวงหาผลประโยชน์ในทางมิชอบ เป็นมิตรไมตรี ให้คำแนะนำ ให้ความสะดวกแก่ผู้มาติดต่อขอรับบริการด้วยท่าทีที่สุภาพอ่อนโยน ให้การต้อนรับด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เอาใจใส่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อผู้รับบริการ อธิบายระเบียบและขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง กระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน ตรงต่อเวลา ให้บริการด้วยความยุติธรรม โดยไม่เลือกปฏิบัติ

ISSN: 3056-9834

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัณฑ์ฉัตรีย์ ปานทรัพย์ (2567) ที่พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบล มีการกำหนดขั้นตอนและวิธีการให้บริการที่ชัดเจน เหมาะสมและสะดวกต่อผู้รับบริการ โดยเจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำและข้อมูลที่ถูกต้อง พร้อมให้บริการด้วยความสุภาพ เอาใจใส่และมีความกระตือรือร้น ส่งผลให้การให้บริการเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังปรากฏผลทำนองเดียวกับงานวิจัยของ พิมพ์รดา นิยมพัฒนารักษ์ (2565) ที่พบว่า การปลูกฝังจิตสาธารณะในการให้บริการช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีความเต็มใจในการให้บริการ เห็นคุณค่าของการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ให้บริการด้วยความสุภาพ จริงใจ วางตัวเหมาะสม ปฏิบัติงานตามมาตรฐาน ไม่เลือกปฏิบัติและให้ความเคารพต่อผู้รับบริการเสมือนคนในครอบครัว

## องค์ความรู้จากการวิจัย




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย $FAST_2$ Services Model

จากภาพอธิบายได้ว่า โมเดล $FAST_2$ Services ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมร่วมกับองค์ประกอบของการให้บริการสมัยใหม่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการบริการของหน่วยงาน โดยในโมเดลจะเชื่อมโยงหลักธรรมกับมิติของการบริการ ได้แก่ หลักทาน สัมพันธ์กับหน้าตาการบริการ ซึ่งสะท้อนถึงการแสดงออกด้วยความมีน้ำใจ ความเป็นมิตรและความเอื้อเฟื้อของผู้ให้บริการต่อผู้รับบริการ หลักปิยวาจา สัมพันธ์กับ การใส่ใจในการให้บริการ โดยเน้นการสื่อสารที่สุภาพ อ่อนโยนและสร้างความเข้าใจที่ดีระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ หลักอัตถจริยา สัมพันธ์กับขั้นตอนการให้บริการ ซึ่งหมายถึง การช่วยเหลือและดำเนินการให้บริการตามกระบวนการอย่างเป็นระบบและเกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการ และหลักสมานัตตตา สัมพันธ์กับการทำงานร่วมกันของบุคลากรและการใช้เทคโนโลยีในการบริการอย่างเหมาะสม โดยยึดหลักความเสมอภาคและความเป็นธรรมในการให้บริการ ทั้งนี้การเชื่อมโยงกันภายในโมเดลแสดงถึงความสัมพันธ์แบบบูรณาการของหลักธรรมกับองค์ประกอบการบริการ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ มีคุณธรรมและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ควรมีการพัฒนาระบบและขั้นตอนการให้บริการ โดยจัดทำระบบนัดหมายล่วงหน้า ที่สามารถเข้าถึงได้หลายช่องทาง เช่น โทรศัพท์ ไลน์ หรือแอปพลิเคชัน พร้อมทั้งจัดทำป้ายบอกขั้นตอนการรับบริการและข้อมูลที่ชัดเจน เพื่อลดความแออัดและสับสนของผู้มารับบริการ

2) โรงพยาบาลสันติสุข ควรมีการพัฒนาศักยภาพบุคคลากรด้านบริการ ควรจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก มนุษยสัมพันธ์และการแสดงออกที่เหมาะสมในการให้บริการ โดยยึดหลักหลักสังคหวัตถุธรรม เพื่อสร้างความเป็นมิตร ความจริงใจและความเข้าใจต่อผู้รับบริการ

3) ควรปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงพยาบาลให้เพียงพอและเหมาะสม พร้อมทั้งจัดให้มีช่องรับฟังความคิดเห็น เช่น กล่องแสดงความคิดเห็น แบบสอบถามออนไลน์ หรือบริการปรึกษาทางไกล เพื่อเพิ่มความสะดวกและความพึงพอใจแก่ผู้รับบริการ

**2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมอื่นในการบูรณาการร่วมกับการให้บริการประชาชนที่มารับบริการ

2) ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพการให้บริการ เช่น ภาวะผู้นำของการบริหารองค์กรวัฒนธรรมองค์กร หรือการนำเทคโนยีดิจิทัลมาใช้ในการให้บริการ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ครอบคลุมและสามารถนำไปพัฒนาการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3) ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์หลังจากมีการนำหลักสังคหวัตถุธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณลักษณะของผู้ให้บริการที่พึงประสงค์ภายในโรงพยาบาล เพื่อปรับปรุง และเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการ

4) ควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังโรงพยาบาลหรือหน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่อื่น เพื่อเปรียบเทียบผลการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุธรรมกับคุณภาพการให้บริการประชาชนซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไปพัฒนาแนวทางการให้บริการได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

5) ควรใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี โดยเพิ่มการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยกับความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้รับบริการและบุคลากรทางการแพทย์

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) ควรกำหนดนโยบายที่ให้ความสำคัญกับการบริการที่ตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยแต่ละรายอย่างแท้จริง จัดทำแผนการรักษาเฉพาะบุคคล การเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ จัดให้มีช่องทางรับฟังความคิดเห็น ที่เข้าถึงง่ายและเป็นระบบ

2) ควรมีนโยบายพัฒนศักยภาพบุคลากรด้านมนุษย์สัมพันธ์ การสื่อสารเชิงบวกและการจัดการความเครียด พร้อมทั้งกำหนดรระบบประเมินผลและให้รางวัล สำหรับบุคลากรเพื่อสร้างแรงจูงใจและยำระดับคุณภาพการให้บริการ

3) ควรกำหนดนโยบายการนำเทคโนโลยีและข้อมูลเชิงสถิติมาใช้ในการบริหารจัดการเพื่อลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็นและเพิ่มความสะดวกทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ รวมทั้ง ส่งเสริม

ความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกเพื่อพัฒนาระบบข้อมูลและการส่งต่อผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพ กำหนดเป้าหมายเชิงคุณภาพชัดเจนและสามารถวัดผลได้ หัวใจสำคัญของการให้บริการที่ขาดไม่ได้ คือ ควรนำหลักสังคหวัตถุธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการ เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด อันจะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าทั้งต่อองค์กร และประชาชนในพื้นที่ก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## รายการอ้างอิง


เกนิกา เจริญสุข. (2566). *การบูรณาการหลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการให้บริการประชาชนของสำนักงานเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน* (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. น่าน.

ปัณฑ์ฉัตรีย์ ปานทรัพย์. (2567). *คุณภาพการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลสระทะเล อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ ตามหลักสังคหวัตถุธรรม* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. นครสวรรค์.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธีรพงษ์ ธีรงฺกุโร (พลรักษา). (2564). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการประชาชนของสำนักงานเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พิมพ์รดา นิยมพัฒนารักษ์. (2565). *การประยุกต์หลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการของเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน* (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ลำพูน.

รัฐวิชญ์ ตันแก้ว. (2566). *คุณภาพการให้บริการประชาชนตามหลักสังคหวัตถุธรรมของสำนักทะเบียน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. น่าน.

โรงพยาบาลสันติสุข อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน. (2567). *รายงานประจำปี โรงพยาบาลสันติสุข ปีงบประมาณ .2567*, สืบค้น 30 กันยายน 2567, จาก http://santisukhos.com/web/ index.php?module=knowledge&id=201

ศิรินทิพย์ อรุณสวัสดิ์ฤกษ และคณะ. (2564). *ประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลบางกร่างอำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา, 11*(4), 732-745.

สมบุญ พูลเกลี้ยง และคณะ. (2564). *ประสิทธิผลการให้บริการสาธารณะตามหลักสังคหวัตถุธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลท่างิ้ว อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์. วารสารวิจัยวิชาการ, 4*(2), 225-234.

สิน พันธุ์พินิจ. (2567). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : บริษัทจูนพับลิชชิ่ง จำกัด.

เสาวลักษณ์ ดีมั่น. (2560). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา* (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. ฉะเชิงเทรา.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสาม (พ.ศ.2566–2570)*. สืบค้น 29 พฤศจิกายน 2567, จาก https://www.nesdc. go.th/ewt_news.php?nid=13651

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2567). *สถิติประชากรทางทะเบียนราษฎร (รายเดือน).* น่าน : อำเภอสันติสุข.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. *สถิติประทศไทย.* (2566). สืบค้น 29 พฤศจิกายน 2567. จาก https://www.nso.go.th

John D. Millet. J. D. (1954). *Management in the Public Service*. New York: McGraw-Hill BookCompany.

Taro Yamane. (1973). *Statistics : An Introductory Analysis* (3rd Edition). Tokyo: Aoyama Gakuin University.

# ผลของกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมในจังหวัดศรีสะเกษ

# The Effects of Group Activities based on Buddhist Psychology on the Enhancement of Self-Esteem Among Novice Monks in Buddhist Scripture Schools in Sisaket Province

**ธนรัตน์ ตั้งสุขเสริมกุล**[1], **ประสิทธิ์ แก้วศรี**[2] และ **พระครูภัทรธรรมบัณฑิต**[3]
**Thanarat Tangsuksermkul**[1], **Prasit Kaewsri**[2] and
**Phrakhru Phattharathammabandit**[3]
(thanaratkatare@gmail.com, prasit008@gmail.com and
ekkapatr.abhi@ncu.ac.th)

Received: January 11, 2026
Revised: March 24, 2026
Accepted: March 27, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร 2. สร้างกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ และ 3. ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดศรีสะเกษ วิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) โดยการวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างสามเณร 194 รูป ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากนั้น นำคะแนนมาเป็นเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเจาะจง จำนวน 9 รูป (กลุ่มที่มีคะแนนระดับน้อยถึงปานกลาง) เข้าสู่การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One-Group Pretest-Posttest Design) เครื่องมือประกอบด้วย 1. แบบวัด

[1] ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts, Psychology of Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

การเห็นคุณค่าในตนเอง (อิงทฤษฎี Coopersmith) ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .939 และ 2. ชุดกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ สร้างจากการบูรณาการทฤษฎีพลวัตของกลุ่มและหลักโยนิโสมนสิการ โดยมีองค์ประกอบครอบคลุม วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการและการประเมินผล ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และ Wilcoxon Signed-Rank Test

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร (กลุ่มตัวอย่าง 194 รูป) ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.20, S.D. = 0.53) 2. กิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้น 6 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.72) 3. หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อมูลเชิงคุณภาพชี้ว่า สามเณรมีความเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าต่อผู้อื่นและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น

**คำสำคัญ :** กิจกรรมกลุ่ม, จิตวิทยาแนวพุทธ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, สามเณร, โรงเรียนพระปริยัติธรรม

## Abstract

This research aimed to: 1. examine the self-esteem levels of novice monks; 2. develop Buddhist psychology-based group activities; and 3. investigate the effects of these activities on the self-esteem of novice monks in Buddhist Scripture Schools in Sisaket Province. A mixed-methods approach was employed. The quantitative phase consisted of a survey of 194 novice monks selected through simple random sampling to assess their self-esteem levels. Based on the survey results, nine novice monks with low-to-moderate self-esteem scores were purposively selected to participate in a quasi-experimental study using a one-group pretest–posttest design. The research instruments included: 1) a self-esteem scale based on Coopersmith's theory, with a reliability coefficient (Cronbach's alpha) of .939; and 2) a Buddhist

psychology-based group activity package developed through the integration of group dynamics theory and the principle of Yoniso Manasikara. The activity package consisted of objectives, content, procedures, and evaluation criteria and was validated by experts. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The findings revealed that: 1. the overall self-esteem level of the 194 novice monks was at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.20, S.D. = 0.53); 2. the six developed group activities were evaluated by experts as highly appropriate ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.72); and 3. after participating in the activities, the experimental group demonstrated significantly higher self-esteem scores than before participation at the .05 level of statistical significance. Qualitative findings indicated that the novice monks developed greater self-understanding, became more aware of their value to others, and gained increased confidence in their own potential.

**Keywords:** Group Activities, Buddhist Psychology, Self-Esteem, Novice, Monks, Buddhist Scripture Schools

## บทนำ

สามเณรถือเป็นเยาวชนกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในฐานะศาสนทายาทของพระพุทธศาสนา การบรรพชาเป็นสามเณรไม่เพียงเป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางศาสนา แต่ยังเป็นการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นทั่วไปเข้าสู่เพศสมณะ ซึ่งต้องดำรงชีวิตภายใต้กรอบพระธรรมวินัยและระเบียบวินัยของวัด การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมากทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องค้นหาความหมายและสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553) อย่างไรก็ตาม ภายใต้บริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามเณรจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวและแรงกดดันทางจิตใจ จากรายงาน

ของกรมสุขภาพจิตพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าร้อยละ 10.28 และเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองร้อยละ 17.40 (กรมสุขภาพจิต, 2567) ปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับสถานการณ์ของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตอย่างฉับพลันจากการเป็นวัยรุ่นฆราวาสเข้าสู่เพศสมณะ จากการศึกษาของ พระนิพนธ์ โกวิโท และคณะ (2562) พบว่า สามเณรมาจากภูมิหลังและการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะใหญ่และรับผิดชอบบทบาทหน้าที่ใหม่ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปรับตัว สอดคล้องกับ พระครูศรีวิรุฬหกิจ และคณะ (2565) ที่ระบุว่า การต้องปฏิบัติตนภายใต้กรอบพระธรรมวินัย ระบบการบังคับบัญชาและการต้องจากครอบครัวมาอยู่ร่วมกับสังฆะ ถือเป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก หากสามเณรที่เป็นวัยรุ่นขาดวุฒิภาวะหรือความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพียงพอในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัวและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ ข้อมูลจากศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว (คิด for คิดส์, 2567) ระบุว่า สามเณรต้องเผชิญข้อจำกัดในการเข้าถึงระบบการศึกษา และมีอัตราการออกจากโรงเรียนกลางคันที่สูงมาก โดยพบว่า สามเณรที่เข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีอัตราการออกกลางคันเมื่อถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงถึงร้อยละ 29.3 และเมื่อก้าวเข้าสู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีอัตราการหลุดออกจากระบบการศึกษารวมสูงถึงร้อยละ 41.5 ซึ่งปัญหาความเครียดสะสม ข้อจำกัดทางการศึกษาและการขาดการดูแลจิตใจอย่างเหมาะสมเหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการทางจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในระยะยาว

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เลือกพื้นที่ จังหวัดศรีสะเกษ เนื่องจากเป็นจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวนถึง 10 แห่ง และมีสามเณรศึกษาอยู่รวมทั้งสิ้น 615 รูป พื้นที่นี้สะท้อนลักษณะสังคมชนบทที่วัด ชุมชน และเยาวชนยังคงมีความผูกพันกันอย่างแนบแน่น สามเณรส่วนใหญ่บรรพชาด้วยข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การศึกษาในพื้นที่นี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นต้นแบบ เพื่อพัฒนากระบวนการดูแลจิตใจของสามเณรในภูมิภาคที่มีข้อจำกัดทางทรัพยากร ซึ่งผลการวิจัยจะสามารถนำไปเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อขยายผลไปยังโรงเรียนพระปริยัติธรรมทั่วประเทศได้

ISSN: 3056-9834

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัวของวัยรุ่นมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งเป็นรากฐานของการรับรู้คุณค่าและความสามารถของตนเอง (Coopersmith, 1981) โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 4 มิติ ได้แก่ ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าในฐานะมนุษย์ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มเกิดความเครียดและปัญหาพฤติกรรมได้ง่าย งานวิจัยนี้บูรณาการจิตวิทยาตะวันตก เข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเชื่อมโยงการเห็นคุณค่าในตนเองกับเข้ากับการฝึก “โยนิโสมนสิการ” หรือการคิดพิจารณาอย่างแยบคายตามเหตุและผล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2533) ได้อธิบายว่า โยนิโสมนสิการเป็นรากฐานของการพัฒนาปัญญา ประกอบด้วยวิธีคิดหลากหลายรูปแบบ เช่น การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแยกแยะองค์ประกอบ การคิดแบบเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมและการคิดแบบเห็นทางออก ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตและสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การนำหลักโยนิโสมนสิการมาบูรณาการเข้ากับกระบวนการกลุ่ม ถือเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจวัยรุ่น ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ พระสมุห์สมลักษณ์ ติกฺขปญฺโญ และคณะ (2565) พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบการสร้างศรัทธาตามหลักโยนิโสมนสิการ ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างชัดเจน เนื่องจากกระบวนการดังกล่าวส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยมีผู้สอนเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งช่วยพัฒนาสมรรถนะด้านการคิดอย่างเป็นระบบและส่งผลให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ ณดล โตไทยะ และคณะ (2565) พบว่า การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ โดยการวิจัยครั้งนี้สร้างกรอบแนวคิดโดยบูรณาการ 3 แนวคิดหลัก ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) 2) หลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา (ป.อ. ปยุตฺโต, 2553) และ 3) ทฤษฎีพลวัตของกลุ่ม (Group Dynamics) ของ Yalom (2020) โดยมีสมมติฐานว่า การจัด

กิจกรรมกลุ่มที่บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการ จะสร้างกลไกการเปลี่ยนแปลงผ่านพื้นที่ปลอดภัย ให้สามเณรได้สะท้อนความคิด ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากกัลยาณมิตรในกลุ่มซึ่งจะส่งผลให้สามเณรมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อสร้างกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดศรีสะเกษ
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดศรีสะเกษ

## สมมติฐานการวิจัย

สามเณรที่เข้าร่วมเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)** : การวิจัยในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ สามเณรที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 615 รูป จากนั้น คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่

ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 194 รูป $n = N / (1 + Ne^2) = 615 / (1 + 615(0.05)^2) =$ 194 รูป โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีต้นแบบของ Coopersmith โดยแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก คือ ข้อมูลพื้นฐานและแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 21 ข้อ ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถและความสำเร็จ ความพอใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่น โดยใช้มาตรวัด 4 ระดับ คือ มากที่สุด = 4 คะแนน, มาก = 3 คะแนน, ปานกลาง = 2 คะแนน และน้อย = 1 คะแนน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยได้ค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปทุกข้อ ภายหลังการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับกลุ่มสามเณรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 รูป เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .939 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ทั้งนี้ ผลคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบวัดในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเพื่อเข้าสู่กระบวนการทดลองในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป

**ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)** : การวิจัยในขั้นตอนนี้ใช้แบบแผนการทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest–Posttest Design) กลุ่มทดลอง คือ สามเณร จำนวน 9 รูป โรงเรียนวัดประชานิมิตโสภิตธรรมภาณ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างการเห็น

คุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith) หลักโยนิโสมนสิการและทฤษฎีพลวัตของกลุ่ม (Yalom) 2) ร่างโครงร่างกิจกรรมจำนวน 6 กิจกรรม 3) ตรวจสอบและปรับปรุงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาสามเณร 1 ท่าน โดยประเมิน 4 ด้าน คือ 1) ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ 2) ความเหมาะสมของเนื้อหา 3) ความเหมาะสมของกระบวนการ และ 4) ความเหมาะสมของระยะเวลา ผลการประเมินพบว่า มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.42) และ 4) ปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์ ดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะเวลา 2 วัน และมีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ได้แก่ การทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed-Rank Test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเพื่อตรวจสอบสมมติฐานว่าสามเณรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่

**ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)** : การวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลควบคู่ไปกับกระบวนการทดลอง เพื่ออธิบายสนับสนุนผลเชิงปริมาณให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ สามเณรกลุ่มทดลอง จำนวน 9 รูป (เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้ที่ผ่านประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรม) โดยเก็บข้อมูลผ่านการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ระหว่างการทำกิจกรรม การสัมภาษณ์และการสะท้อนคิด (Reflection) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าใจถึงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงภายใน และประสบการณ์ตรงของสามเณรอย่างลึกซึ้ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดระเบียบข้อมูล จำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร

## การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว 579/2568 ผู้วิจัยดำเนินการโดยยึดหลักจริยธรรมการวิจัยอย่างเคร่งครัด ได้แก่ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย การขอความยินยอมโดยสมัครใจ (Informed Consent) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและการเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของสามเณรไว้เป็นความลับ โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

## ผลการวิจัย

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดศรีสะเกษ**

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดศรีสะเกษ จำแนกรายด้านและภาพรวม

| ตัวแปร | $\bar{X}$ | S.D. | แปลผล |
|---|---|---|---|
| ด้านความพอใจในตนเอง | 3.26 | 0.60 | มาก |
| ด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่น | 3.14 | 0.59 | ปานกลาง |
| ด้านความสามารถและความสำเร็จ | 3.21 | 0.63 | ปานกลาง |
| **รวม** | **3.20** | **0.53** | **ปานกลาง** |

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร (n = 194) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.20, S.D. = 0.53) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความพอใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 3.26) รองลงมาคือ ด้านความสามารถและความสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ($\bar{X}$ = 3.21) และด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.14) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สามเณรมีความพึงพอใจและยอมรับในตนเองได้ดี แต่ยังรู้สึกมั่นใจในความสามารถและเห็นความสำคัญของตนเองต่อผู้อื่นในระดับปานกลาง

ISSN: 3056-9834

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดศรีสะเกษ**

**ตารางที่ 2** สรุปกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร

| ชื่อกิจกรรม | หลักพุทธธรรม/ทฤษฎี/แนวคิด | วัตถุประสงค์ | ผลลัพธ์ที่คาดหวัง |
|---|---|---|---|
| 1. ปฐมนิเทศ | 1. กัลยาณมิตร<br>2. กิจกรรมกลุ่ม<br>3. การได้รับการยอมรับของ Coopersmith (1984) สร้างความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าในกลุ่ม | 1. สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจและบรรยากาศเชิงบวก<br>2. ส่งเสริมให้สามเณรตระหนักถึงคุณค่าของการเปิดใจและเป็นกัลยาณมิตร<br>3. ทำแบบวัด Pretest | สร้างบรรยากาศที่ดี สามเณรมีทัศนคติเชิงบวกต่อกิจกรรม |
| 2. คิดเป็น เห็นธรรม | 1. โยนิโสมนสิการ<br>2. การตระหนักถึงคุณค่าภายใน | 1. ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามหลักโยนิโสมนสิการ<br>2. ตระหนักรู้คุณค่าตนเองและผู้อื่น<br>3. พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการใช้สติ | 1. ตระหนักรู้คุณค่าและศักยภาพของตนเอง<br>2. มีทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงเหตุผล เห็นเหตุ-เห็นผลของการกระทำ |
| 3. ภาพในใจฉันคือใคร | 1. โยนิโสมนสิการ<br>2. กัลยาณมิตร<br>3. ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง | 1. ฝึกสติ ทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้ง<br>2. ตระหนักถึง ความภูมิใจการเปลี่ยนแปลง<br>3. เรียนรู้การยอมรับตนเองอย่างไม่ตัดสิน<br>4. สร้างทัศนคติเชิงบวก | 1. เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในสิ่งที่เป็น<br>2. มีทัศนคติเชิงบวก ยอมรับการเปลี่ยนแปลง<br>3. สามารถสะท้อนตนด้วยความจริงใจ |
| 4. สื่อสะท้อนใจ | 1. กัลยาณมิตร<br>2. ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง | 1. รับรู้ความสามารถ<br>2. สะท้อนจุดแข็งผ่านเรื่องราว | เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าตนเอง และยอมรับผู้อื่น |
| 5. ขอบคุณด้วยใจ | 1. กัลยาณมิตร<br>2. ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง | 1. ฝึกสติ<br>2. ขอบคุณตนเอง และผู้อื่น<br>3. เห็นคุณค่าในตนเอง และสิ่งรอบตัว | เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น มีเมตตา |
| 6. สรุปผล ถอดบทเรียน | 1. โยนิโสมนสิการ | 1. ทบทวนการเรียนรู้<br>2. ประเมินการเปลี่ยนแปลง | เข้าใจการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง |

จากตารางที่ 2 พบว่า กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร จำนวน 6 กิจกรรม คือ 1. ปฐมนิเทศ 2. คิดเป็นเห็นธรรม 3. ภาพในใจฉันคือใคร 4. สื่อสะท้อนใจ 5. ขอบคุณด้วยใจ และ 6. สรุปผล ถอดบทเรียน โดยผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{X}$ = 3.51, S.D. = 0.72) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความครอบคลุมทั้งหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม มีความเหมาะสมกับบริบทของสามเณร และพร้อมสำหรับนำไปใช้ในการทดลองจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดศรีสะเกษ**

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม Wilcoxon Signed-Rank Test (n=9)

| เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง | n | $\bar{X}$ | S.D. | Wilcoxon Value | Wilcoxon Prob |
|---|---|---|---|---|---|
| **ก่อนอบรม** | 9 | 2.84 | 0.74 | -2.826 | .015* |
| **หลังอบรม** | 9 | 4.11 | 0.54 | | |

* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการทดสอบทางสถิติ Wilcoxon Signed-Rank Test จากกลุ่มทดลอง (n = 9) สามเณรมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X}$ = 4.11, S.D. = 0.54) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X}$ = 2.84, S.D. = 0.74) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการของกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยยกระดับจิตใจ และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรให้เพิ่มสูงขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรมและเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

**ตารางที่ 4** สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร 3 ด้าน

| องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง | พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงของสามเณร (จากกระบวนการกลุ่ม) |
|---|---|
| 1. ด้านความพอใจในตนเอง | สามเณรสามารถรู้จักและเข้าใจความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ลึกซึ้งขึ้น กล้าเปิดเผยตัวตน เอาชนะความเขินอาย และเกิดความภาคภูมิใจใน "การกระทำเล็กๆ" (เช่น การกวาดลานวัด ล้างบาตร) โดยไม่ยึดติดกับคำตัดสินของผู้อื่น |
| 2. ด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่น | สามเณรมีพัฒนาการทักษะทางสังคม เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี (Deep Listening) รับรู้ว่าตนเองได้รับความรักความเมตตา เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และตระหนักว่าตนมีคุณค่าต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและชุมชนสงฆ์ |
| 3. ด้านความสามารถและความสำเร็จ | สามเณรมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เปลี่ยนจากการมองปัญหาเป็นภาระ มาเป็นการเรียนรู้ กล้าที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต (เช่น เรื่องการเรียน ทิศทางอนาคต) และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น |

จากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สามเณรมีพัฒนาการทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในเชิงบวกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความพอใจในตนเอง สามเณรสามารถรู้จัก เข้าใจอารมณ์และภูมิใจในตนเอง 2) ด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่น สามเณรตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีและเกิดความเห็นอกเห็นใจ และ 3) ด้านความสามารถและความสำเร็จ สามเณรเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองและกล้าตั้งเป้าหมายในอนาคต ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มไม่เพียงแต่เพิ่มระดับคะแนน (เชิงปริมาณ) แต่ยังสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงลึกภายในจิตใจของสามเณรได้อย่างแท้จริง

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร พัฒนากิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธและศึกษาผลของการใช้กิจกรรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดศรีสะเกษ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่สร้างขึ้นจำนวน 6 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

3. สามเณรกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม สามเณรมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ประเด็นนี้อาจเกิดจากความรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดการยืนยันคุณค่าจากคนรอบข้าง เนื่องจากการต้องจากครอบครัวมาบวชเรียน ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ในองค์ประกอบด้าน “ความสำคัญ (Significance)” ที่ระบุว่าบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับเป็นที่รักและมีความสำคัญต่อบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ รักษ์ปวงชน และคณะ (2566) ที่พบว่าความผูกพันกับผู้ปกครองและปัจจัยทางสังคมส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

2. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ สามเณรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาบูรณาการ ได้แก่ การประยุกต์ใช้หลัก “โยนิโสมนสิการ” ที่ช่วยให้สามเณรพิจารณาความจริงของชีวิตและรู้จักแยกแยะเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์สมลักษณ์ ติกฺขปญฺโญ และคณะ (2565) และ ณดล โตไทยะ และคณะ (2565) ที่พบว่ากระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการช่วยสร้างความตระหนักรู้และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในด้วยปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura (1977) ที่อธิบายว่ามนุษย์เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการสังเกตตัวแบบ (Modeling) และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การที่สามเณร

ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เห็นมุมมองจากเพื่อนและได้รับแรงสนับสนุนเชิงบวกผ่านบรรยากาศของ “กัลยาณมิตร” ช่วยเติมเต็มความรู้สึกขาดพร่องจากการห่างไกลครอบครัว ทำให้สามเณรรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชากร ศีลาภรณ์ และคณะ (2566) ที่ยืนยันว่า กระบวนการกลุ่มที่เน้นพื้นที่ปลอดภัยและกัลยาณมิตรสามารถช่วยยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาแนวพุทธ แต่การนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้อาจต้องพิจารณาถึงบริบทและข้อจำกัดบางประการ ประการแรก การวิจัยในขั้นตอนการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กเพียง 9 รูป และใช้แบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งไม่มีกลุ่มควบคุม (Control Group) จึงอาจมีตัวแปรแทรกซ้อนอื่นที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสามเณร และทำให้การอ้างอิงผล (Generalization) สู่ประชากรกลุ่มอื่นมีข้อจำกัด ประการที่สอง การศึกษาครั้งนี้ทดลองเฉพาะในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ การนำผลไปใช้กับภูมิภาคอื่นจึงควรพิจารณาความแตกต่างทางภูมิสังคมและวัฒนธรรมประกอบด้วย นอกจากนี้ระยะเวลาการจัดกิจกรรมที่กำหนดไว้เพียง 2 วัน อาจเป็นระยะเวลาที่สั้นเกินไป ซึ่งไม่อาจประเมินถึงความคงทนของผลลัพธ์ (Long-term retention) ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะยาวได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะให้มีการติดตามผลในระยะยาวในการศึกษาครั้งต่อไป

## องค์ความรู้จากการวิจัย

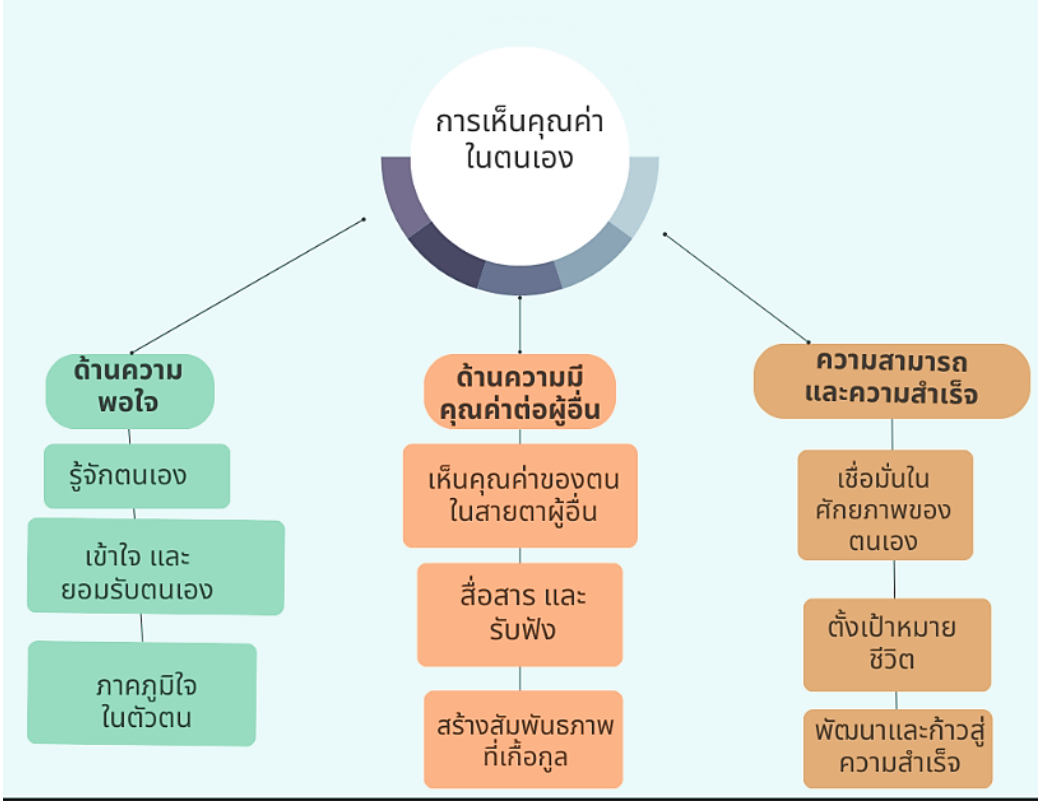
จากผลการวิจัยได้องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ "โมเดลการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 มิติของสามเณร" ซึ่งอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก ดังนี้

1. ด้านความพอใจในตนเอง เป็นรากฐานความมั่นคงทางจิตใจ กระบวนการกลุ่มช่วยให้สามเณรรู้จักและเท่าทันอารมณ์ตนเอง นำไปสู่การยอมรับข้อบกพร่องโดยไม่ตัดสินตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในวิถีสมณะอย่างแท้จริง

2. ด้านความมีคุณค่าต่อผู้อื่น กระบวนการกัลยาณมิตรช่วยให้สามเณรรับรู้ถึงความรักความเมตตา เกิดทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการสื่อสารเชิงบวก ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งและสร้างสัมพันธภาพที่เกื้อกูลต่อเพื่อนและชุมชนสงฆ์

3. ด้านความสามารถและความสำเร็จ การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการกระตุ้นให้สามเณรเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพ กล้าเผชิญปัญหา มองเห็นเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองทั้งด้านการศึกษาและการดำเนินชีวิต

สรุปภาพรวม โมเดลทั้ง 3 มิตินี้ทำงานเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรไม่สามารถเกิดขึ้นจากมิติใดมิติหนึ่งเพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ที่บูรณาการการตระหนักรู้ทางอารมณ์ สัมพันธภาพและการตั้งเป้าหมายชีวิตเข้าด้วยกัน จึงจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจอย่างมั่นคงและยั่งยืน ดังรายละเอียดในภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 3 ด้าน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ

1) ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร จึงเสนอว่า ก่อนนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ ควรศึกษาคู่มือกิจกรรมรายละเอียดขั้นตอนและหลักจิตวิทยาแนวพุทธที่เกี่ยวข้อง เช่น ไตรลักษณ์ กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถอธิบาย ชี้แนะและกำกับกระบวนการได้อย่างถูกต้อง

2) ควรจัดห้อง หรือพื้นที่กิจกรรมให้เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น การจัดวงสนทนาแบบเปิด พื้นที่ไม่แออัดและมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อให้สามเณรรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงความคิดเห็นและสะท้อนความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ

3) สามารถปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสำนักเรียน เช่น จำนวนสามเณร เวลาเรียน หรือกิจวัตรสงฆ์ หากไม่สามารถจัดกิจกรรมต่อเนื่องได้ ควรแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยที่ดำเนินได้ภายในเวลาอันจำกัด แต่ยังคงเป้าหมายหลักของกิจกรรมไว้

4) ผู้ดำเนินกิจกรรมควรใช้คำถามปลายเปิด กระตุ้นให้สามเณรคิดวิเคราะห์และทบทวนตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาเชิงลึกด้านการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ

5) ควรมีการสะท้อน หรือให้สามเณรเขียนบันทึก เพื่อให้มองเห็นพัฒนาการของตนเอง อันเป็นแรงเสริมสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้กิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธกับกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น นักเรียนทั่วไป เยาวชนในสถานพินิจ โรงเรียนพระปริยัติธรรมต่างพื้นที่ หรือผู้ปฏิบัติธรรม

2) ควรศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นที่อาจสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณร เช่น ความเข้มแข็งทางใจ ความรับผิดชอบตนเอง หรือความผูกพันต่อชุมชนสงฆ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถนำไปใช้พัฒนากิจกรรมในมิติต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของสามเณรหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียนพระปริยัติธรรม และกระทรวงศึกษาธิการ พิจารณาบรรจุกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นส่วนหนึ่งของแผนงานด้านการพัฒนาจิตใจและทักษะชีวิตของสามเณรในระดับสถาบัน

2) ควรสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรสำหรับการจัดกิจกรรมจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นการเสริมสร้างทักษะภายใน เช่น สติ การรู้จักคุณค่าของตนเอง การคิดอย่างมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) เพื่อให้โรงเรียนพระปริยัติธรรมสามารถดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

3) เสนอให้หน่วยงานทางการศึกษากำหนดนโยบายส่งเสริมการอบรมครูและพระอาจารย์ ให้มีทักษะกิจกรรมกลุ่มตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อให้สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้กับสามเณรในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2567). *รายงานสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย*. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

ณดล โตไทยะ. (2565). *การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.

ณิชากร ศีลาภรณ์, บุญโรม สุวรรณพาหุ, จิระวัฒน์ ตันสกุล และ พวงสร้อย วรกุล. (2566). ผลโปรแกรมการจัดการอบรมของกลุ่มงอกงามต่อการส่งเสริมคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 10*(1), 26-39.

พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร), ประยูร สุยะใจ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. (2565). โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียน แผนกนักธรรม-บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรมในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 8*(1), 1-17.

พระนิพนธ์ โกวิโท (และเชอะ), กมลาศ ภูวชนาธิพงธ์ และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5*(1), 259-269.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก.

พระสมุห์สมลักษณ์ ติกฺขปญฺโญ (รักน้อย), นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ และ สมชัย ศรีนอก. (2565). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบการสร้างศรัทธาตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 8*(1), 191-203.

Coopersmith (1981), อ้างใน สุพรรณี ทองนวล. (2562). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.

Bandura (1977), อ้างใน กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์. (2566). *กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Process)*, สืบค้น 25 เมษายน 2568, จาก https://www.thairath.co.th/content/2708704.

# การเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล

# Enhancement of Proactive Coping Strategies of LGBTQ Students Through Individual Counseling

**สุริษา สุทธิวรรณ**[1], **พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์**[2] และ **ครรชิต แสนอุบล**[3]
**Surisa Suittiwan**[1], **Patcharaporn Srisawat**[2], and **Kanchit Saenubol**[3]
(surisa.bacon@gmail.com, patcharapom@g.swu.ac.th and kanchit@g.swu.ac.th)

Received: January 10, 2026
Revised: March 23, 2026
Accepted: March 27, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ และ 2. เปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเชิงคุณภาพและการทดลอง คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 5 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลจำนวน 8 ครั้ง และเปรียบเทียบคะแนนก่อน–หลังด้วยสถิติทดสอบอันดับแบบวิลคอกสัน การวิจัยได้รับความยินยอมจากสถานศึกษา ผู้ปกครองและนักเรียนก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

[1] หลักสูตร กศ.ม. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
M.Ed. (Educational Psychology and Guidance), Faculty of Education, Srinakharinwirot University
[2, 3] คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75) โดยด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 2.85) ขณะที่ด้านการหลีกหนีปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 2.59) สะท้อนว่า นักเรียนมีศักยภาพในการจัดการตนเองเชิงรุกในระดับหนึ่ง แต่ยังขาดความเข้มแข็งด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์และการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหา 2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (Z = -2.023, p = .043) ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลเชิงปริมาณ โดยสะท้อนการเปลี่ยนแปลง ด้านการยอมรับตนเอง การมองความเครียดเป็นความท้าทายและการวางแผนชีวิตเชิงรุกอย่างเป็นรูปธรรม

**คำสำคัญ :** การเผชิญความเครียดเชิงรุก, ความหลากหลายทางเพศ, การให้คำปรึกษา, สุขภาพจิตวัยรุ่น

## Abstract

This research article aimed to: 1. investigate the level of proactive coping among gender-diverse lower secondary school students and 2. compare their proactive coping strategies before and after participation in an individual counseling program. A mixed-methods approach integrating quantitative and qualitative methods was employed. In the quantitative phase, the participants consisted of 436 lower secondary school students from a school in Bangkok. Data were collected using a proactive coping scale and analyzed using descriptive statistics, including means and standard deviations. In the intervention phase, five students whose scores fell at or below the 25th percentile were purposively selected to participate in an eight-session individual counseling program. Differences between pretest and posttest scores were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Ethical approval procedures were followed, and informed consent was obtained from the school, parents, and participating students.

The findings revealed that the overall level of proactive coping was moderate ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36). Goal setting and proactive self-regulation showed the highest mean score ($\bar{X}$ = 2.85), whereas avoidance coping had the lowest mean score ($\bar{X}$ = 2.59). These findings suggest that students possessed a moderate capacity for proactive self-management but still lacked strong strategic planning skills and effective reduction of avoidant behaviors. Following participation in the counseling program, students demonstrated significantly higher proactive coping scores ($Z = -2.023$, $p = .043$). Qualitative findings supported the quantitative results, indicating improved self-acceptance, a shift from perceiving stress as a threat to viewing it as a challenge, and more concrete proactive life planning.

**Keywords:** Proactive Coping, Sexual Diversity, Counseling, Adolescent Mental Health

## บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยมีความก้าวหน้าด้านการยอมรับความหลากหลายทางเพศเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งในมิติการสื่อสารสาธารณะ การเคลื่อนไหวทางสังคมและการผลักดันเชิงนโยบายเพื่อความเสมอภาค อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าดังกล่าวมิได้หมายความว่าประสบการณ์ของเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในบริบทสถานศึกษา จะปลอดจากการตีตราและการเลือกปฏิบัติ งานศึกษาด้านสุขภาวะ LGBTIQN+ ในประเทศไทยระบุว่า แม้ระดับการรับรู้ของสังคมจะมีแนวโน้มในทิศทางที่ดีขึ้น แต่เยาวชนกลุ่มนี้ยังคงเผชิญแรงกดดันทางสังคมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มรักต่างเพศ (ชเนตตี โกสุมรัตนา, 2564) ประเด็นดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการที่เยาวชนกำลังสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเอง พร้อมทั้งต้องปรับตัวต่อความคาดหวังจากครอบครัว เพื่อนและสถาบันการศึกษา

ข้อมูลเชิงประจักษ์ในประเทศไทยสะท้อนภาพของความท้าทายดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม รายงานการสำรวจระดับชาติเรื่องประสบการณ์การเลือกปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทย พบว่า นักเรียนจำนวนไม่น้อยเคยถูกตักเตือนหรือควบคุมการแสดงออกทางเพศในโรงเรียน และบางส่วนเผชิญการล้อเลียนหรือกลั่นแกล้ง (UNDP & Love Frankie, 2019) ขณะเดียวกัน รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทยของ UNICEF Thailand (2021) ระบุว่า การกลั่นแกล้งในโรงเรียนยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลงในกลุ่มนักเรียน LGBTQ+

แนวโน้มดังกล่าวมิได้จำกัดเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น งานวิจัยระดับสากลยืนยันว่าเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศมีความเสี่ยงต่อภาวะเครียดและความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ (Meyer et al., 2021) โดยเฉพาะในกรณีที่เผชิญประสบการณ์การถูกรังแกจากเพื่อน (Peer Victimization) หรือขาดการสนับสนุนทางสังคม (Garthe et al., 2022) นอกจากนี้ รายงานของ UNESCO (2022) เกี่ยวกับความรุนแรงจากอคติทางเพศในภูมิภาคเอเชีย–แปซิฟิก ยังระบุว่า สถานศึกษายังคงเป็นพื้นที่ที่เยาวชน จำนวนหนึ่งรู้สึกไม่ปลอดภัยทางจิตใจ แม้จะมีนโยบายคุ้มครองสิทธิในระดับประเทศก็ตาม

เมื่อพิจารณาบริบทของกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยของการศึกษาครั้งนี้ ภาพสะท้อนมีลักษณะซับซ้อนยิ่งขึ้น กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การศึกษาและวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายสูง แต่ขณะเดียวกัน โรงเรียนมัธยมศึกษายังคงดำเนินไปภายใต้บรรทัดฐานเรื่องเพศที่มีความคาดหวังชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งนักเรียนอยู่ในวัย 12–15 ปี อันเป็นช่วงที่การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลสูงต่อความมั่นคงทางอารมณ์ จากการสำรวจเบื้องต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัย พบว่า นักเรียนที่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคมบางประเภทและรายงานความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับหนึ่ง แม้โรงเรียนจะมีระบบแนะแนวทั่วไป แต่ยังไม่มีโปรแกรมเฉพาะที่มุ่งพัฒนากลไกการรับมือกับความเครียดที่เชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ทางเพศโดยตรง

ปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่านกรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดของชนกลุ่มน้อย ซึ่งเสนอว่า บุคคลที่อยู่ในสถานะชายขอบทางสังคมต้องเผชิญแรงกดดันจากการตีตรา การเลือกปฏิบัติและความคาดหวังทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมที่แตกต่างจากความเครียดทั่วไป (Meyer et al., 2021) ความเครียดจำเพาะดังกล่าวมิได้เกิดจากอัตลักษณ์ของบุคคลโดยตรง หากแต่เกิดจากบริบททางสังคมที่ไม่เอื้อต่อการยอมรับ ดังนั้น การพัฒนาปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

หนึ่งในแนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ การเผชิญความเครียดเชิงรุก ซึ่งมองว่าบุคคลมิได้รอให้ปัญหาเกิดขึ้นก่อนจึงค่อยรับมือ แต่สามารถคาดการณ์ เตรียมการและวางแผนเพื่อป้องกันหรือบรรเทาผลกระทบล่วงหน้าได้ (Aspinwall & Taylor, 1997) กลวิธีดังกล่าวครอบคลุมการตั้งเป้าหมาย การจัดการตนเองเชิงรุก การสะท้อนปัญหา การวางแผนเชิงกลยุทธ์ การเตรียมการป้องกันและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม งานวิจัยร่วมสมัยพบว่าการเผชิญความเครียดเชิงรุกมีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อกลางระหว่างทัศนคติต่อความเครียดกับสุขภาวะทางจิต (Mansell & Turner, 2023) และมีความสัมพันธ์กับระดับการปรับตัวทางจิตสังคมที่ดีขึ้นในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ (Garthe et al., 2022)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณางานวิจัยในบริบทประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่ยังมุ่งสำรวจระดับปัญหาสุขภาพจิตหรือประสบการณ์การถูกเลือกปฏิบัติ มากกว่าการทดลองพัฒนาโปรแกรมแทรกแซงที่มุ่งเสริมสร้างกลวิธีเชิงรุกอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะการกำกับตนเอง ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นในการศึกษา ที่มิได้เพียงระบุปัญหาแต่ต้องมุ่งสร้างแนวทางแก้ไขเชิงประจักษ์ที่เหมาะสมกับบริบทไทย

การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นหนึ่งในกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้อต่อการเสริมสร้างกลไกภายในของผู้เรียน เนื่องจากเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สะท้อนประสบการณ์ อารมณ์และความคิดของตนอย่างลึกซึ้ง (ลักขณา สริวัฒน์, 2560) สำหรับนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ ซึ่งประสบการณ์บางส่วนอาจมีความละเอียดอ่อนหรือเกี่ยวข้องกับการตีตราทางสังคม การให้คำปรึกษารายบุคคลจึงอาจเหมาะสมกว่ากิจกรรมกลุ่มในบางกรณี เนื่องจากช่วยลดความกังวลเรื่องการเปิดเผยตัวตนและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ

แม้ในต่างประเทศจะมีงานวิจัยสนับสนุนประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญความเครียด แต่ในบริบทประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยเชิงทดลองที่มุ่งพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคลในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างเป็นระบบ การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยมุ่งสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของการแทรกแซงที่สอดคล้องกับบริบทโรงเรียนไทย

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนากลไกปกป้องทางจิตใจที่เหมาะสมกับบริบทไทยและเติมเต็มช่องว่างองค์ความรู้ด้านการแทรกแซงทางจิตวิทยาสำหรับเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในระบบการศึกษาไทย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคล

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยวิธีดำเนินการวิจัยถูกออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย กล่าวคือ ระยะเชิงปริมาณใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ในการศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก และระยะกึ่งทดลองใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ในการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย :** ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 ซึ่งมีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดจำนวน 1,489 คน จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเพศโดยความสมัครใจและไม่เปิดเผยตัวตน พบว่านักเรียนที่ระบุว่าตนเองเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศและยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย มีจำนวน 436 คน คิดเป็นร้อยละ 29.28 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด ทั้งนี้ นักเรียนกลุ่มดังกล่าวถือเป็นประชากรเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างในระยะทดลองเป็นนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ อายุระหว่าง 12–15 ปี ซึ่งมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จากการประเมินด้วยแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 5 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาจากคะแนนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่ำสุด ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงแทรกแซงที่มุ่งพัฒนากลุ่มเป้าหมายที่มีความจำเป็นเฉพาะ

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย :** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (Proactive Coping Scale) ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตรประมาณค่าและโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นเครื่องมือเชิงทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

1) แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก : ใช้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก พัฒนาโดย Greenglass, Schwarzer และ Talbert ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถในการคาดการณ์ วางแผนและเตรียมการรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดล่วงหน้า ฉบับภาษาไทยดัดแปลงโดย อรพรรณ ตาทา (2556) ประกอบด้วย 7 มิติ รวม 55 ข้อคำถาม ผู้วิจัยได้ปรับถ้อยคำบางข้อให้เหมาะสมกับบริบทนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยคงโครงสร้างเดิมของแบบวัดไว้และปรับเหลือจำนวน 53 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงมาก” ใช้การตรวจสอบ

คุณภาพของเครื่องมือดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการวัดผล จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการประเมินพบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความชัดเจนของถ้อยคำและความเหมาะสมของเนื้อหา ก่อนนำไปใช้จริง ภายหลังการทดลองใช้ ได้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 ซึ่งอยู่ในระดับดี แสดงถึงความสอดคล้องภายในของข้อคำถามและความเหมาะสมของเครื่องมือสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ และ

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล : โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยบนพื้นฐานแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุก และแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ครอบคลุมกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนเชิงรุก การฝึกทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ ตลอดจนการประเมินตนเองภายหลังการเรียนรู้ โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน ก่อนนำไปทดลองใช้จริง

**การเก็บรวบรวมข้อมูล :** ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการขออนุญาตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่วิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ประสานงานกับครูแนะแนวเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินการวิจัยแก่ครู ผู้ปกครองและนักเรียน พร้อมทั้งขอความยินยอมจากผู้ปกครองและนักเรียนก่อนเริ่มเก็บข้อมูล

ในระยะเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมตอบแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกภายในช่วงเวลาที่กำหนด หลังจากรวบรวม

ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ได้วิเคราะห์คะแนนเพื่อจัดลำดับเปอร์เซ็นไทล์และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมระยะทดลอง

ในระยะเชิงทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1) คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จากผลการวัดในระยะเชิงปริมาณ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2) ดำเนินการวัดก่อนการทดลอง (pretest) โดยใช้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับเดียวกัน

3) ดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้

4) ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม ดำเนินการวัดหลังการทดลอง (post-test) ด้วยแบบวัดฉบับเดียวกัน

5) นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

**การวิเคราะห์ข้อมูล** : การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก และใช้สถิติ Shapiro–Wilk Test เพื่อตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล จากนั้นใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง และ 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดหมวดหมู่ สังเคราะห์ประเด็นและตีความเชิงความหมายตามกรอบแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุก นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากทั้งสองแหล่งเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

ISSN: 3056-9834

## การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยให้ความสำคัญต่อการคุ้มครองสิทธิและสวัสดิภาพของกลุ่มตัวอย่างอย่างเคร่งครัด โดยดำเนินการดังนี้

1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้ปกครองและนักเรียนอย่างชัดเจนก่อนการเก็บข้อมูล

2) ขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครอง และขอความยินยอมจากนักเรียนก่อนเข้าร่วมการวิจัย

3) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่ส่งผลกระทบต่อสิทธิหรือสวัสดิการใด ๆ

4) รักษาความลับของข้อมูลโดยใช้รหัสแทนชื่อจริง และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

5) จัดกระบวนการให้คำปรึกษาในสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ปลอดภัยและเหมาะสมต่อสภาพจิตใจของผู้เข้าร่วม

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยมีดังนี้

**1. เพื่อศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 436 คน พบว่า ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36) แสดงด้วยตารางที่ 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (n = 436)

| มิติของกลวิธีเชิงรุก | $\bar{X}$ | SD | ระดับความคิดเห็น |
|---|---|---|---|
| การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก | 2.85 | 0.38 | ปานกลาง |
| การสะท้อนปัญหา | 2.79 | 0.49 | ปานกลาง |
| การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ | 2.71 | 0.58 | ปานกลาง |
| การเตรียมการป้องกัน | 2.76 | 0.52 | ปานกลาง |
| การแสวงหาความช่วยเหลือ | 2.75 | 0.51 | ปานกลาง |
| การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ | 2.79 | 0.69 | ปานกลาง |
| การหลีกหนีปัญหา | 2.59 | 0.75 | ปานกลาง |
| **ภาพรวม** | **2.75** | **0.36** | **ปานกลาง** |

จากตารางที่ 1 พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก ($\bar{X}$ = 2.85) สะท้อนว่า นักเรียนมีศักยภาพในการกำกับตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การหลีกหนีปัญหา ($\bar{X}$ = 2.59) ซึ่งแม้อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูง (SD = 0.75) แสดงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลสูงและบ่งชี้ว่า มีนักเรียนบางส่วนยังคงใช้กลไกหลีกเลี่ยงปัญหาอยู่พอสมควร ผลดังกล่าวสะท้อนว่า แม้นักเรียนมีทรัพยากรทางจิตใจบางด้าน แต่ยังไม่พัฒนาไปสู่ระดับเชิงรุกอย่างเข้มแข็ง โดยเฉพาะมิติด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์

**2. เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคล** กลุ่มทดลองจำนวน 5 คน ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล 8 ครั้ง ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วย Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ISSN: 3056-9834

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อน–หลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n = 5)

| ตัวแปร | Mean Rank ก่อน | Mean Rank หลัง | Z | p-value |
|---|---|---|---|---|
| กลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวม | 0.00 | 3.00 | -2.023* | 0.043 |

*p<.05

ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้ ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลดังกล่าว โดยนักเรียนสะท้อนถึงการยอมรับตนเองมากขึ้น การมองความเครียดเป็นความท้าทายแทนภัยคุกคามและมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

## สรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อค้นพบสำคัญ 2 ประการ ซึ่งสามารถอภิปรายเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

ประการแรก ผลการวิจัยพบว่า ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36) โดยมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 2.85) ขณะที่มิติด้านการหลีกหนีปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 2.59) และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง (SD = 0.75) สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในระดับสูงในมิติของการหลีกเลี่ยงปัญหา

ผลดังกล่าวบ่งชี้ว่า แม้นักเรียนกลุ่มนี้จะมีศักยภาพในการกำกับตนเองและตั้งเป้าหมายในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถพัฒนากลวิธีเชิงรุกได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในมิติที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาอย่างเป็นระบบ ซึ่งยังคงมีการใช้กลไกการหลีกเลี่ยงอยู่ในบางส่วน ประเด็นนี้ สามารถอธิบายได้ภายใต้กรอบทฤษฎีความเครียดของ

ชนกลุ่มน้อยของ เมเยอร์ และคณะ (Meyer et al., 2021) ที่เสนอว่า บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศต้องเผชิญแรงกดดันจากการตีตรา การเลือกปฏิบัติและความคาดหวังทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ทรัพยากรทางจิตใจถูกใช้ไปกับการรับมือเชิงป้องกันมากกว่าการวางแผนเชิงรุกในระยะยาว

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับรายงานของ UNICEF Thailand (2021) ที่พบว่า ประสบการณ์การกลั่นแกล้งและการไม่ยอมรับในบริบทโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการปรับตัวเชิงลบ และสอดคล้องกับงานของ Garthe และคณะ (2022) ที่ชี้ว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ มีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกการหลีกเลี่ยงปัญหามากขึ้น อย่างไรก็ตาม การที่ทุกมิติของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกยังคงอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มิใช่ “ต่ำ” อาจสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีทรัพยากรสนับสนุนบางประการ เช่น ระบบแนะแนวในโรงเรียน หรือเครือข่ายเพื่อน ซึ่งช่วยพยุงระดับการปรับตัวทางจิตใจไว้ได้ในระดับหนึ่ง

ประการที่สอง ผลการวิจัยเชิงทดลองพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล นักเรียนมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -2.023$, $p = .043$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถส่งเสริมและพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิผล

ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ แอสพินวอลล์และเทย์เลอร์ (Aspinwall & Taylor, 1997) ที่เสนอว่า บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถในการคาดการณ์ วางแผนและเตรียมการรับมือกับความเครียดล่วงหน้าได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการสะท้อนตนเอง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของ แมนเซล และเทอร์เนอร์ (Mansell & Turner, 2023) ที่พบว่า การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดจากการมองเป็นภัยคุกคามไปสู่การมองเป็นความท้าทาย มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

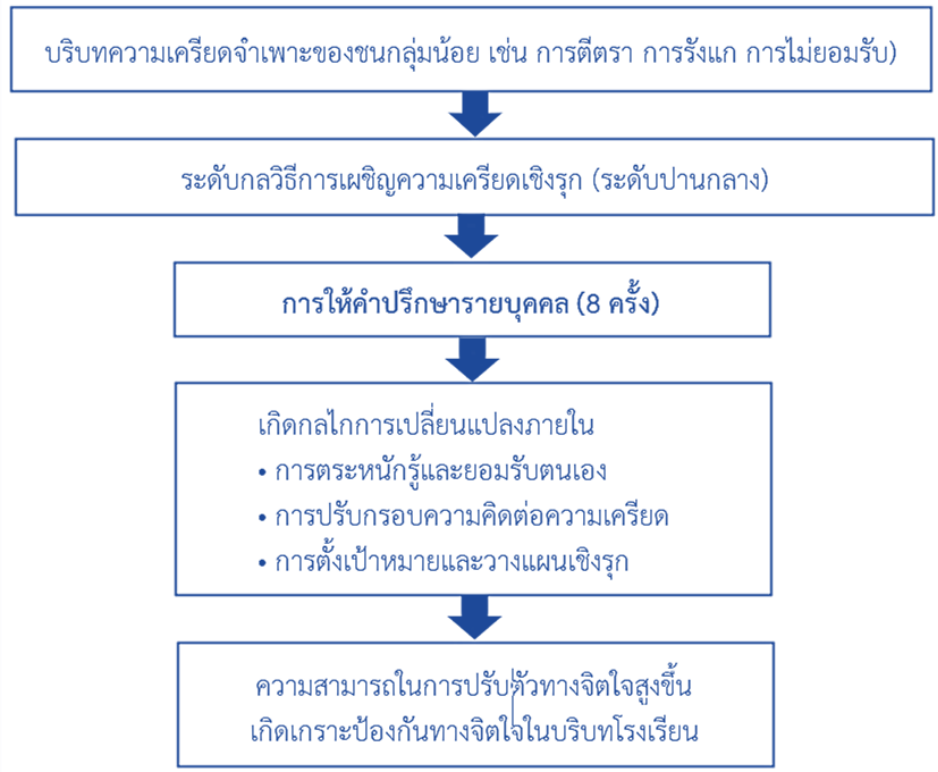
เมื่อพิจารณาร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นผ่านกลไกภายในที่สำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดและการพัฒนาการวางแผนชีวิตเชิงรุกอย่างเป็นรูปธรรม กลไกเหล่านี้สะท้อนกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากการรับมือเชิงตั้งรับไปสู่การจัดการเชิงรุก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุกในเชิงกระบวนการ

ในบริบทของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ การให้คำปรึกษารายบุคคลมีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจซึ่งเอื้อต่อการเปิดเผยตนเองและการสะท้อนประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่อาจมีข้อจำกัดด้านความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ทางเพศที่มีความละเอียดอ่อน ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การแทรกแซงเชิงรายบุคคลมีความเหมาะสมในบริบทที่ผู้รับบริการเผชิญความเครียดเฉพาะกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า แม้นักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศจะมีระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง แต่สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลอย่างเป็นระบบ ข้อค้นพบดังกล่าวไม่เพียงสนับสนุนกรอบทฤษฎีความเครียดของชนกลุ่มน้อยและการเผชิญความเครียดเชิงรุกเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของกระบวนการแทรกแซงทางจิตวิทยาในการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องทางจิตใจในบริบทสถานศึกษาไทยอย่างเป็นรูปธรรม

## องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยกระบวนการสำคัญมิได้อยู่ที่การลดความเครียดโดยตรง แต่เป็นการพัฒนากลไกภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดและการวางแผนเชิงรุก เมื่อผู้เรียนสามารถเปลี่ยนมุมมองจากการมองความเครียดเป็นภัยคุกคามไปสู่การมองเป็นความท้าทาย จะนำไปสู่การใช้กลวิธีเชิงรุกเพิ่มขึ้น กลวิธีดังกล่าวทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องทางจิตใจที่ช่วยลดผลกระทบของความเครียดจำเพาะในบริบทโรงเรียน งานวิจัยนี้จึงเสนอโมเดลกระบวนการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคลซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศในระบบการศึกษาไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังแสดงในภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** โมเดลการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคล

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้และการพัฒนางานวิจัยในอนาคต ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) นักจิตวิทยา ครูแนะแนวและผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตในสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการประเมินระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการช่วยเหลือ

2) การส่งเสริมกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกควรคำนึงถึงระดับความพร้อม ความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทชีวิตของนักเรียนแต่ละราย เพื่อให้การช่วยเหลือมีความเหมาะสมและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

3) กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศได้ จึงควรนำกระบวนการดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มนี้อย่างต่อเนื่อง

**2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

1) สถานศึกษาควรนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเครียดสูงหรือขาดทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก

2) ครูแนะแนวและนักจิตวิทยาโรงเรียนสามารถนำเทคนิคสำคัญจากโปรแกรม เช่น การตั้งเป้าหมายชีวิต การปรับโครงสร้างความคิดและการเสริมสร้างการยอมรับตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

3) สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่นักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน

**3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักเรียนในระดับการศึกษาอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับอาชีวศึกษา เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกในแต่ละช่วงวัย

2) ควรศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยา สังคมและครอบครัวที่อาจมีอิทธิพลต่อการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ

3) ควรดำเนินการวิจัยติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อประเมินความคงทนของผลการให้คำปรึกษา และศึกษาการนำกลวิธีที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

**4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) หน่วยงานด้านการศึกษาและสถานศึกษาควรกำหนดนโยบายการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

2) ควรสนับสนุนให้สถานศึกษามีระบบบริการให้คำปรึกษาที่เป็นมิตรกับความหลากหลายทางเพศ รวมทั้ง จัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาและเพศวิถีอย่างเพียงพอ

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตร แนวปฏิบัติและสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัย

## รายการอ้างอิง

ชเนตตี โกสุมรัตนา. (2564). *ยุทธศาสตร์สุขภาวะ LGBTIQN+ ในประเทศไทย*. นครปฐม : สมาคมเพศวิถีศึกษา.

ลักขณา สริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin, 121*(3), 417–436.

Garthe, R. C., Blackburn, A. M., Kaur, A., Sarol, J. N., Goffnett, J., Rieger, A., Reinhart, C., & Smith, D. C. (2022). Suicidal ideation among transgender and gender expansive youth: Mechanisms of risk. *Transgender Health, 7*(5), 416–422.

Mansell, P. C., & Turner, M. J. (2023). The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1140790.

Meyer, I. H., Russell, S. T., Hammack, P. L., Frost, D. M., & Wilson, B. D. M. (2021). Minority stress, distress, and suicide attempts in sexual minority youth: Prospective evidence from a population-based study. *American Journal of Preventive Medicine, 61*(1), 72–80.

UNESCO. (2022). *Out in the open: Education sector responses to violence based on sexual orientation and gender identity/expression*. Paris, France: UNESCO.

UNICEF Thailand. (2021). *Situation analysis of LGBTQI+ children and youth in Thailand*. Bangkok, Thailand: UNICEF Thailand.

ISSN: 3056-9834

# การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิงบ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

# The development of Elderly Care in the Buddhist Approach of Village Health Volunteers (VHVs) at Watbunbanterng community Banbangtangrad, Klongnoi Subdistrict, Mueang District, Surat Thani

**โสภณ บัวจันทร์**[1], **พระครูปริยัติธำรงคุณ**[2], **นิคม ปักษี**[3], **ชำนาญ เกิดช่อ**[4] และ **สมคิด นันต๊ะ**[5]

**Sophon Buachan**[1], **Phrakhrupariyattathamrongkhun**[2], **Nikom Paksi**[3], **Chamnarn Kerdchor**[4] and **Somkit Nanta**[5]

(phdmbu3.029@gmail.com and punyavachiro@gmail.com)

Received: February 17, 2026
Revised: April 24, 2026
Accepted: May 18, 2026

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหา 2. พัฒนา และ 3. ประเมินผลการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชุมชนวัดบุญบันเทิง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ 269 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ 20 คน เครื่องมือวิจัยมีค่าความเชื่อมั่น 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา

[1, 4, 5] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ
Ph.D. (Buddhist Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Nan Campus

[2, 3] หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
B.A. (Buddhism) Surat Thani Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหา : ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.93) พบวิกฤตสำคัญคือ “ความลักลั่นในการบูรณาการธรรมะสู่กิจวัตร” โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคตามกิเลสรส การขาดโยนิโสมนสิการในการใช้ยาและภาวะไม่เป็นสัปปายะของที่อยู่อาศัยที่ ขาดการออกแบบตามหลัก Universal Design รวมถึง พฤติกรรมเนือยนิ่งที่แยกการดูแลกายออกจากจิต 2. การพัฒนา : ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบ “องค์รวมเชิงพุทธบูรณาการ” ผ่านกลไก “บวร” มีผลการพัฒนาในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.05) ประกอบด้วย 5 นวัตกรรมสำคัญ ได้แก่ ปิ่นโตสุขภาพและบทพิจารณาอาหาร, ธนาคารขยะบุญบันเทิง, ระบบเพื่อนบ้านเตือนภัยวิถีธรรม, การดูแลแบบคิลานุปัฏฐากร่วมกับธรรมโอสถ และกิจกรรมอาสาขยับกายวิถีพุทธ ซึ่งยกระดับบทบาท อสม. สู่การเป็น “กัลยาณมิตรทางการแพทย์” 3. การประเมินผล : ผลสัมฤทธิ์ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.15) มิติที่สำเร็จสูงสุดคือด้านอาหาร ($\bar{X}$ = 4.31) ซึ่งสะท้อนการปรับเปลี่ยนจาก “ความรู้” สู่ “สติ” ได้อย่างเป็นรูปธรรม รองลงมาคือที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ($\bar{X}$ = 4.12) ส่วนด้านเครื่องนุ่งห่มมีผลสัมฤทธิ์ต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.93) เนื่องจากข้อจำกัดเชิงกายภาพ

**คำสำคัญ :** การดูแลผู้สูงอายุ, วิถีพุทธ, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.), สุราษฎร์ธานี

## Abstract

The objectives of this research were to: 1. investigate the current problems of Buddhist-based elderly care; 2. develop a Buddhist-based elderly care model; and 3. evaluate the outcomes of the model implemented by Village Health Volunteers (VHVs) in the Wat Bunbanthoeng Community, Surat Thani Province. A mixed-methods research design was employed. The quantitative sample consisted of 269 community residents, while qualitative data were collected from 20 key informants. The research instruments included a questionnaire with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) ranging from 0.60 to 1.00 and a reliability coefficient of 0.89. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

ISSN: 3056-9834

The findings revealed that: 1. the overall level of problems was moderate ($\bar{X}$ = 2.93). Major issues included inconsistency in integrating Dhamma into daily life, desire-driven consumption, a lack of Yoniso Manasikara in medication use, non-conducive living environments lacking Universal Design principles, and sedentary behaviors that separated physical care from mental development. 2. The researcher developed an "Integrated Buddhist Holistic Care" model through the "Home–Temple–VHV" mechanism, with an overall development level rated high ($\bar{X}$ = 4.05). The model comprised five key innovations: the Buddhist Health Pinto and meal reflection practice, the Bunbanthoeng Waste Bank, a Dhamma-based neighborhood alert system, Gilānupaṭṭhāka caregiving integrated with Dhamma Therapy, and Buddhist physical activation activities. These innovations enhanced the role of VHVs as "medical spiritual friends" (Kalyāṇamitta). 3. The overall evaluation outcome was at a high level ($\bar{X}$ = 4.15). The nutrition dimension achieved the highest score ($\bar{X}$ = 4.31), followed by housing and medication management ($\bar{X}$ = 4.12), while the clothing dimension received the lowest score ($\bar{X}$ = 3.93) due to physical constraints.

**Keywords:** Elderly Care, Buddhist Approach, Village Health Volunteers (VHVs), Surat Thani

## บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวสู่บริบทของ "สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์" (Aged Society) อย่างเต็มตัว โดยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรครั้งสำคัญนี้ มิได้ส่งผลเพียงแต่มิติทางสาธารณสุข แต่ยังสั่นคลอนไปถึงระบบเศรษฐกิจและรากฐานทางสังคมเดิม สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ทุกภาคส่วนต้องเร่งสร้าง "โอกาส" ในการเข้าถึงสุขภาวะที่พึงมีพึงได้ (Active

Ageing) ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ซึ่งในบริบทของสังคมไทยนั้น ศาสนาและวัฒนธรรมถือเป็นต้นทุนทางสังคม (Social Capital) ที่สำคัญยิ่ง วัดจึงเปรียบเสมือนศูนย์รวมแห่งศรัทธาที่ถักทอความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและจิตใจของผู้สูงอายุมาอย่างยาวนาน ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัสในรัชกาลที่ 9 ที่ว่า ผู้สูงอายุคือ “รากฐานของความดีงามในบ้านเมือง” (พระราชดำรัส ร. 9, 2535) ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจึงมีรากฐานสำคัญมาจากสิทธิตามรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2560 และกลไกทางกฎหมายที่มุ่งเน้นการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care) เพื่อรักษาศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ในบั้นปลายชีวิต

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีกรอบนโยบายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และระบบอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้มแข็งเป็นทุนเดิม แต่การดูแลในปัจจุบันมักเน้นหนักไปที่ “กายภาพและตัวเลขทางชีวภาพ” จนหลงลืม “มิติด้านจิตใจ” (Mental health) โดยเฉพาะในชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับภาวะโดดเดี่ยวจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวขนาดเล็ก สภาพปัญหาวิกฤต 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนาการ การบริโภคที่ขาดสติสัมปชัญญะและไม่สอดคล้องกับพยาธิสภาพของโรค ด้านสิ่งแวดล้อม ที่พักอาศัยที่ไม่เป็นสัปปายะและเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ด้านที่อยู่อาศัย ภาวะความเหงาและอ้างว้างในที่อยู่อาศัยที่ทรุดโทรม ด้านการใช้ยา การขาดโยนิโสมนสิการจนนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาที่ไม่ปลอดภัย ด้านจิตใจ การแยกส่วนระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการดูแลสุขภาพ ปัญหาเหล่านี้สะท้อนว่า อสม. ในพื้นที่ยังขาด “เครื่องมือเชิงพุทธ” ที่จะเข้าไปเยียวยาจิตใจและเปลี่ยนทัศนคติของผู้สูงอายุให้เข้าสู่ความสงบเย็น (สมพร จิตอารีย์, 2566)

ความสัมพันธ์ที่แยกกันไม่ขาดระหว่าง “โครงสร้างสังคมที่เปลี่ยนไป” และ “คุณภาพชีวิตที่ลดถอยลง” คือช่องว่าง (Gap) ของการดูแลที่ขาดจุดเชื่อมต่อ ปัญหาความซึมเศร้าและความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุย่อมไม่สามารถเยียวยาได้ การเสริมสร้างศักยภาพของ อสม. ให้เป็นกัลยาณมิตรทางการแพทย์ที่มีความรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์สุขภาพและพุทธศาสตร์ จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะเปลี่ยนจากการดูแลแบบประคองอาการ มาเป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างรอบด้านตามทิศทางยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ระบบการดูแลในระยะยาวผ่านกลไก “บวร” (บ้าน วัด โรงพยาบาล/อสม.) ด้วยเหตุผลและนัยสำคัญทางวิชาการที่ปรากฏข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงมีเจตจำนงในการพัฒนาองค์ความรู้ที่

เหมาะสมกับบริบทชุมชนตำบลคลองน้อย จึงดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี” เพื่อมุ่งหวังที่จะถอดบทเรียนสภาพปัญหา พัฒนานวัตกรรมการดูแลเชิงพุทธ และประเมินผลสัมฤทธิ์ที่จะนำไปสู่ความสง่างามตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ คือ การมีกายที่แข็งแรงตามวัย มีจิตใจที่ตั้งมั่นในธรรม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและเป็นสุขสืบไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิงบ้านบางแทงแรดตำบลคลองน้อยอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิงบ้านบางแทงแรดตำบลคลองน้อยอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี
3. เพื่อประเมินผลพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิงบ้านบางแทงแรดตำบลคลองน้อยอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ร่วมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยแบ่งขั้นตอนดำเนินการเป็น 5 ระยะ ตั้งแต่การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (Survey), การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ, การร่างรูปแบบการดูแล (Design) การทดลองใช้และประเมินผล (Action & Evaluation) เพื่อให้ได้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธที่ใช้ได้จริงในพื้นที่

ประชากร คือ ประชาชนในชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด และบ้านคลองน้อย (อสม. ผู้สูงอายุ และสมาชิกในชุมชน) รวมทั้งสิ้น 899 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในพื้นที่ (อสม. ผู้สูงอายุ และสมาชิกในชุมชน) จำนวน 269 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตาราง Taro Yamane ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified

Random Sampling) และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 12 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ได้แก่ 1) กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา (พระสังฆาธิการและผู้บริหาร มจร) 2) กลุ่มนักวิชาการด้านสาธารณสุข (พยาบาลวิชาชีพและผู้นำ อสม.) และ 3) กลุ่มผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้าน

เครื่องมือในการวิจัย (Research Instruments) ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) สร้างโดยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และพุทธธรรม (พละ 5, สัปปายะ 7, สังคหวัตถุ 4) เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและร่างข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แบบสอบถาม (Questionnaire) ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data) จากกลุ่มตัวอย่างประชากรในพื้นที่ โดยแบ่งออกเป็นส่วนของข้อมูลทั่วไปและระดับความเห็น/สภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค, พุทธธรรม ด้านละ 5 ข้อ จำนวน 30 ข้อ มี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาผู้สูงอายุ 5 ด้าน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อเจาะลึกรายละเอียดเกี่ยวกับ 1) สภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุข 2) การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุข 3) การประเมินผลการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุข

แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion Guide) ใช้เป็นประเด็นคำถามหลักในการระดมสมองระหว่างกลุ่ม อสม. และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลแบบองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการ (Integrated Buddhist Holistic Care)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน โดยตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าระหว่าง 0.70 - 1.00 ทุกข้อ และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Cronbach’s Alpha) และค่าความเชื่อมั่น

เท่ากับ 0.89 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามวงจร PDCA ใน 5 ระยะ โดยเริ่มจาก 1) ศึกษาเอกสาร 2) เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม 3) สัมภาษณ์เชิงลึก 4) จัดสนทนากลุ่มเพื่อวิพากษ์รูปแบบ และ 5) ทดลองปฏิบัติจริงในพื้นที่โดยกลุ่ม อสม. พร้อมประเมินผลหลังการใช้งาน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่ออธิบายระดับสภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ และการประเมินผลการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) และนำเสนอผลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่าย

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในมนุษย์ (Ethical Principles) เพื่อให้การวิจัยดำเนินอย่างมีจริยธรรมเป็นที่ยอมรับและได้ผลลัพธ์น่าเชื่อถือ สอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ ข้อกำหนดภายในประเทศ ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ผู้วิจัยเสนอโครงร่างเอกสารประกอบการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยหนังสือเลขที่ ว. 43/25468 ได้รับการอนุมัติวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผลการศึกษาพบว่า สภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.93, S.D. = 0.05) โดยปัญหาที่พบ จำแนกได้ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหารและการรับประทาน ด้านเครื่องนุ่งห่มและสิ่งแวดล้อม ด้านที่อยู่อาศัยและการเป็นอยู่ ด้านยารักษาโรคและการรักษาพยาบาลและด้านพุทธธรรมและการออกกำลังกาย

ด้านอาหารและการรับประทาน พบว่า ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ ขาดความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยังไม่สามารถนำหลักการบริโภคอย่างพอประมาณตามหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและปัญหาสุขภาพในระยะยาว

ด้านเครื่องนุ่งห่มและสิ่งแวดล้อม พบว่า ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุบางครัวเรือนยังไม่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี ขาดความเป็นระเบียบ ความสะอาด และความปลอดภัย ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกายและผู้ที่อาศัยอยู่เพียงลำพัง

ด้านที่อยู่อาศัยและการเป็นอยู่ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งขาดผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดและมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้เกิดภาวะพึ่งพิงมากขึ้น ขณะเดียวกันการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนยังไม่ครอบคลุมความต้องการในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านจิตใจและการดำรงชีวิตตามแนววิถีพุทธ

ด้านยารักษาโรคและการรักษาพยาบาล พบว่า ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ การใช้ยาอย่างถูกต้องและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรคประจำตัว รวมทั้ง ขาดแนวทางในการเสริมสร้างกำลังใจและการจัดการความทุกข์จากความเจ็บป่วยตามหลักพุทธธรรม

ด้านพุทธธรรมและการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การฝึกสติ และการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ทำให้การพัฒนาสุขภาวะทางกายและจิตใจยังไม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ อสม. ยังขาดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ จากผลการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ปัญหาสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน คือ การขาดรูปแบบการดูแลแบบองค์รวมที่สามารถบูรณาการการดูแลด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณตามแนววิถีพุทธเข้าด้วยกันอย่างเป็นรูปธรรม

**2. ผลการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

ผลการพัฒนาได้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธที่มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้ความร่วมมือของครอบครัว ชุมชน วัดและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เป็นกลไกสำคัญในการดำเนินงาน

รูปแบบการพัฒนาประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมตามหลักโภชเนมัตตัญญุตา 2) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะตามหลักสัปปายะ 3) การพัฒนาที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยและเหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ 4) การดูแลรักษาสุขภาพควบคู่กับการใช้หลักธรรมในการเสริมสร้างกำลังใจและการจัดการความทุกข์ และ 5) การส่งเสริมการออกกำลังกาย การฝึกสติและการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

กระบวนการพัฒนารูปแบบดังกล่าวเปิดโอกาสให้ อสม. ได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนและดำเนินกิจกรรมร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน ส่งผลให้เกิดแนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่ชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและสอดคล้องกับบริบทของชุมชนวัดบุญบันเทิง

นอกจากนี้ ยังพบว่า การมีส่วนร่วมของวัด ผู้นำชุมชน ครอบครัวและหน่วยงานสาธารณสุข ช่วยส่งเสริมให้การดูแลผู้สูงอายุมีความต่อเนื่อง เกิดกระบวนการดูแลที่ครอบคลุมทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณตามแนววิถีพุทธ

**3. ผลการประเมินการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนวัดบุญบันเทิง บ้านบางแทงแรด ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

ผลการประเมินพบว่า รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทของชุมชน โดยผลการประเมินภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.19)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น สามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ การให้คำปรึกษาและการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการปฏิบัติงานมากขึ้น สามารถประสานความร่วมมือกับครอบครัว วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในส่วนของผู้สูงอายุ พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น มีการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มีการออกกำลังกายและฝึกสติเพิ่มขึ้น ส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีความพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น

โดยภาพรวม รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธที่พัฒนาขึ้นสามารถยกระดับศักยภาพของ อสม. ในการดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

**1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน :** จากผลการวิจัย สภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ ด้านอาหารและการรับประทาน ด้านเครื่องนุ่งห่มและสิ่งแวดล้อม ด้านที่อยู่อาศัยและการเป็นอยู่ ด้านยารักษาโรคและการรักษาพยาบาล และด้านพุทธธรรมและการออกกำลังกาย โดยปัญหาสำคัญเกิดจากการขาดการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ ประเวศ วะสี (2554) ที่กล่าวว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ต้องครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา รวมทั้ง สอดคล้องกับแนวคิดธรรมโอสถของ พุทธทาสภิกขุ (2545) ที่เสนอว่า การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักธรรมสามารถช่วยลดความทุกข์จากความเจ็บป่วยทางกายได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญช่วย ปัญญาวชิโร และคณะ (2562) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ขาดการเชื่อมโยงกิจกรรมทางศาสนากับการดูแลสุขภาพมีระดับคุณภาพชีวิตต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาวะแบบพุทธบูรณาการ

ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิราภรณ์ โพธิศิริ (2564) ที่พบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลผู้สูงอายุเชิงสถาบันของ Miller (2021) ที่เสนอว่า การดูแลในสถาน

บริบาลมีประสิทธิภาพสูงกว่าการดูแลในชุมชน เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนผ่านเครือข่ายบ้าน–วัด–อสม. สามารถตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณได้ดีกว่าในบริบทของชุมชนท้องถิ่น

**2. ผลการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน :** จากผลการวิจัย สามารถพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธแบบองค์รวม โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพใน 5 มิติ ได้แก่ ด้านอาหารและการรับประทาน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการรักษาพยาบาลและด้านพุทธธรรมกับการออกกำลังกาย ภายใต้กลไกความร่วมมือของบ้าน วัด อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิด “บวร” ของ ประเวศ วะสี (2554) ที่เน้นการใช้พลังของบ้าน วัดและชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดคิลานุปัฏฐากและการดูแลแบบองค์รวมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) ที่มุ่งเน้นการดูแลทั้งกายและใจควบคู่กัน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2011) ที่อธิบายว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจภายในและการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ รวมถึง สอดคล้องกับทฤษฎีทุนทางสังคมของ Putnam (2000) ที่ชี้ว่า ความร่วมมือของเครือข่ายชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ในส่วนของงานวิจัยที่สอดคล้อง พระครูวิจิตรธรรมโชติ (2561) รายงานว่าการมีส่วนร่วมของวัดและชุมชนในการจัดกิจกรรมพุทธบูรณาการช่วยยกระดับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ สุชาดา รัตนคช และคณะ (2563) พบว่ารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านโดยอาศัยอาสาสมัครและเครือข่ายชุมชนสามารถลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ Parsons (1951) เรื่องบทบาทผู้ป่วย (Sick Role) ที่มองว่า ผู้สูงอายุควรเป็นผู้รับการดูแลเป็นหลัก เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองจนมีบทบาทเป็นผู้ร่วมสร้างคุณค่าให้แก่ชุมชนผ่านกิจกรรมจิตอาสาและกิจกรรมทางศาสนา

**3. ผลการประเมินการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน :** จากผลการประเมินพบว่า รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ดีขึ้น

ISSN: 3056-9834

มีความสามารถในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น มีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่ดีขึ้น ขณะที่ อสม. มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam (2000) ที่ระบุว่า บุคคลที่มีความรู้และทักษะในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (2001) ที่เน้นการเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1997) ที่อธิบายว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมถึง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรินทร์ทิพย์ สหวัชรินทร์ (2565) ที่พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและอาสาสมัครส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ และงานวิจัยของ ยศวันต์ รัตนเกียรติวงศ์ (2563) ที่พบว่า การเยี่ยมบ้านเชิงกัลยาณมิตรช่วยลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ในทางตรงกันข้าม ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) ของ Cumming และ Henry (1961) ที่เสนอว่า ผู้สูงอายุควรลดบทบาททางสังคมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมจิตอาสาและกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีสุขภาพจิตดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

โดยสรุป ผลการวิจัยยืนยันว่า การพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธโดยใช้กลไกความร่วมมือของบ้าน วัดและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน และสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลแบบองค์รวม ตลอดจนงานวิจัยร่วมสมัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ส่งเสริมศักยภาพ อสม. ด้านการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธแบบองค์รวม : หน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรนำรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ

ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในการอบรมและพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อให้สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

2) ประยุกต์ใช้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธในระดับชุมชน : ชุมชน วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและองค์กรภาคีเครือข่าย ควรร่วมกันนำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น เช่น ปิ่นโตสุขภาพวิถีพุทธ ระบบเพื่อนบ้านเตือนภัยวิถีธรรม ธนาคารขยะบุญบันเทิง และกิจกรรมกายบริหารสติ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

3) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน : ควรส่งเสริมให้ครอบครัวและคนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุร่วมกับ อสม. อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเครือข่ายการดูแลที่เข้มแข็ง ลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุและสนับสนุนการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธในชุมชน

**2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป**

1) ศึกษาการขยายผลรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธในพื้นที่อื่น : ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อนำรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธไปทดลองใช้ในพื้นที่ที่มีบริบททางสังคมวัฒนธรรมและศาสนาที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์และพัฒนาเป็นรูปแบบที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในวงกว้าง

2) ศึกษาผลกระทบระยะยาวของรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : ควรมีการวิจัยติดตามผลในระยะยาวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต สุขภาวะทางจิต สุขภาพกายและความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความยั่งยืนของรูปแบบการดูแลที่พัฒนาขึ้น

3) ศึกษาการพัฒนานวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล : ควรศึกษาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น แอปพลิเคชันสุขภาพ ระบบติดตามการดูแลผู้สูงอายุ หรือสื่อพุทธธรรมออนไลน์ เพื่อสนับสนุนการทำงานของ อสม. และเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยยุคดิจิทัล

**3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1) กำหนดนโยบายส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธในระดับท้องถิ่น : องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานสาธารณสุขควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ

แบบองค์รวมตามแนวพุทธ โดยบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับชุมชนและท้องถิ่น

2) สนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรสำหรับเครือข่าย “บวร” : ภาครัฐควรจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรเพื่อสนับสนุนความร่วมมือระหว่างบ้าน วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ อสม. ในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมด้านโภชนาการ การปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและการส่งเสริมสุขภาพจิต

3) พัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธสำหรับ อสม. : กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาหลักสูตรอบรมและมาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธสำหรับ อสม. เพื่อยกระดับสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม และขยายผลสู่การปฏิบัติในระดับประเทศอย่างเป็นระบบ

## รายการอ้างอิง

กรมอนามัย. (2565). *แนวทางการจัดโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน. (2562). *คู่มือ อสม. ยุคใหม่*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

ประเวศ วะสี. (2554). *ยุทธศาสตร์ทางปัญญาเพื่อทางสายกลาง*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ.

พระครูวิจิตรธรรมโชติ. (2561). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธของวัดในจังหวัดนนทบุรี. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, *5*(ฉบับพิเศษ), 241-255.

พระครูสมุห์วัชระ ภัททธัมโม, และคณะ. (2563). ประสิทธิผลของการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธบูรณาการ: กรณีศึกษาเขตพื้นที่จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, *20*(2), 1-12.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *กินอย่างมีสติ ชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ฉบับแปลภาษาไทย)*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาบุญช่วย ปัญญาวชิโร. (2562). *รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธบูรณาการ* (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9). (2535). *พระราชดำรัสว่าด้วยการดูแลผู้สูงอายุและคุณค่าความเป็นมนุษย์*. 5 ธันวาคม 2535.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *ธรรมโอสถ: วิธีระงับทุกข์ด้วยธรรมะ*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

มยุรี ศรีสวัสดิ์. (2565). *การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.

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

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI). (2564). *รายงานผลการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : TDRI.

ยศวันต์ รัตนเกียรติวงศ์. (2563). การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, *14*(3), 325-338.

วิราภรณ์ โพธิศิริ. (2564). การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุไทย. *วารสารประชากรและการพัฒนา*, *41*(2), 1-22.

ศรินทร์ทิพย์ สหวัชรินทร์. (2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, *16*(2), 124-135.

สมพร จิตอารีย์. (2566). *พุทธธรรมบำบัดกับการดูแลสุขภาวะ*. สุราษฎร์ธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *รายงานสถิติประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สสช.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *รายงานภาวะสังคมไทย ปี 2566*. กรุงเทพฯ : สศช.

สิทธิชัย บรรพต. (2565). บทบาท อสม. ในการส่งเสริมโภชนาการวิถีพุทธเพื่อควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. *วารสารพยาบาลและสุขภาพ*, *16*(1), 45-58.

สุชาดา รัตนคช. (2563). การพัฒนารูปแบบการพยาบาลผู้สูงอายุโดยใช้มิติทางจิตวิญญาณ. *วารสารสภาการพยาบาล*, *35*(3), 5-20.

สุนทร จิตตินันทน์. (2565). บทบาท อสม. กับการดูแลผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, *15*(2), 112-120.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Bourdieu, P. (1986). *The Forms of Capital*. Richardson, J. Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education.

Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. Basic Books.

Dosage, M. (2013). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*. New York: Jones & Bartlett Learning.

Maslow, A.H. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review.

Nutbeam, D. (2000). *Health literacy as a public health goal*. Health Promotion International.

Pender, N.J. (2011). *The Health Promotion Model (6th ed.). Upper Saddle River*. NJ: Pearson.

Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone*. New York: Simon & Schuster.

Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.

WHO. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2002). Active Ageing: A Policy *Framework*. Geneva: WHO.

# ผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

# The Effect of Basic English Background on English Writing Anxiety in Undergraduate Students

**ธนปริญ สำเริง**[1], **ดารินทร อินทับทิม**[2] และ **คมกฤช ตาชม**[3]
**Thanaprin Sumroeng**[1], **Darinthorn Intubtim**[2] and **Khomkrit Tachom**[2]
(khomkrit.ta@up.ac.th)

Received: March 20, 2026
Revised: April 21, 2026
Accepted: April 24, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานทั่วไป จำนวน 120 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้ง การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจาก 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ สาขาบริหารธุรกิจและการจัดการ สาขาเกษตรศาสตร์และสัตวศาสตร์ และสาขาภาษาศาสตร์ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน และภาษาญี่ปุ่น นักศึกษามีความรู้ภาษาอังกฤษโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.08, SD = 0.78) และมีพื้นฐานการเขียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง

[1, 2, 3] คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ประเทศไทย
School of Liberal Arts, University of Phayao, Thailand

ISSN: 3056-9834

ถึงค่อนข้างต่ำ ($\bar{X}$ = 2.72, SD = 0.84) ร้อยละ 72 ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์และ Google Translate ในการเขียนประโยคภาษาอังกฤษ ความวิตกกังวลสูงสุดคือความรู้สึกกังวลเมื่อต้องเขียนภาษาอังกฤษโดยไม่คาดคิด ($\bar{X}$ = 3.58, SD = 1.03) รองลงมาคือ ความรู้สึกตื่นเต้นหรือกดดันเมื่อต้องเขียนภายในเวลาจำกัด ($\bar{X}$ = 3.56, SD = 1.07) นอกจากนี้ นักศึกษาที่ไม่ได้ศึกษาในสาขาด้านภาษาศาสตร์มีระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษสูงกว่านักศึกษาสาขาภาษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ, การเขียนภาษาอังกฤษ, นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาต่างประเทศ

## Abstract

This research article aimed to investigate the effects of English language background on English writing anxiety among undergraduate students. The study employed a survey research design. The sample consisted of 120 undergraduate students enrolled in a General English course, selected through purposive sampling. Data were collected using an online questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as comparative analysis of anxiety levels at the .05 level of statistical significance.

The findings revealed that most participants were enrolled in three major fields of study: Business Administration and Management, Agriculture and Animal Science, and Language Studies, including English, Chinese, and Japanese. The participants demonstrated a moderate level of English proficiency ($\bar{X}$ = 3.08, SD = 0.78) and a moderate-to-low level of English writing background ($\bar{X}$ = 2.72, SD = 0.84). Approximately 72% of the students reported using artificial intelligence tools and Google Translate to assist in writing English sentences. The highest level of writing anxiety was associated with being unexpectedly

required to write in English ($\bar{X}$ = 3.58, SD = 1.03), followed by feelings of nervousness and pressure when writing under time constraints ($\bar{X}$ = 3.56, SD = 1.07). Furthermore, students from non-language majors exhibited significantly higher levels of English writing anxiety than those majoring in languages at the .05 level of statistical significance.

**Keywords:** English Writing Anxiety, English Writing, Undergraduate Students, Foreign Language Anxiety

## บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาด้านทักษะการอ่านและการเขียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยผลการประเมินโครงการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ (Programme for International Student Assessment: PISA) ปี 2022 สะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนไทยมีผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของหลายประเทศและยังประสบปัญหาด้านการใช้ภาษาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564) แม้ว่านักเรียนไทยจะเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษาและยังต้องเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานในระดับอุดมศึกษา แต่ปัญหาด้านทักษะภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะการเขียน ยังคงปรากฏอย่างต่อเนื่อง

ภาษาอังกฤษเป็นเครื่องมือสำคัญในการแสวงหาความรู้ การสื่อสารและการประกอบอาชีพในศตวรรษที่ 21 องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนจำนวนมากกำหนดคุณสมบัติด้านความสามารถภาษาอังกฤษในการคัดเลือกบุคลากร โดยผู้ที่มีผลคะแนนภาษาอังกฤษตามมาตรฐานสากล มักมีโอกาสได้รับการคัดเลือกเข้าทำงานและได้รับค่าตอบแทนสูงกว่า (Gu et al., 2020; Mohammad, 2025; Royal Thai Government, 2024; The Standard Team, 2023) นอกจากนี้ การศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาและมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกยังให้ความสำคัญกับทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ ทั้งในรูปแบบเรียงความจดหมายแนะนำตัวและผลการทดสอบภาษาอังกฤษมาตรฐานต่าง ๆ

การเขียนภาษาอังกฤษถือเป็นทักษะขั้นสูงที่ต้องอาศัยกระบวนการคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการเชื่อมโยงองค์ความรู้ (Shabatura, 2022) อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนจำนวนมากยังประสบปัญหาความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้ โดยความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ (Foreign Language Anxiety: FLA) ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาวะทางจิตของผู้เรียน (Horwitz et al., 1986; MacIntyre & Gardner, 1994)

งานวิจัยจำนวนมากพบว่า FLA เป็นปัจจัยทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนภาษาต่างประเทศอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้เรียนมักเกิดความวิตกกังวลจากการสื่อสารที่ไม่สมบูรณ์ ความกลัวการสอบหรือการตอบคำถามผิดและประสบการณ์เชิงลบในห้องเรียน (Horwitz et al., 2001; Yan & Detaramani, 2008) สำหรับผู้เรียนชาวไทย ความวิตกกังวลดังกล่าวพบได้ทั้งในห้องเรียนและสภาพแวดล้อมภายนอก (Chinpakdee, 2015) ขณะที่ Somchob (2022) รายงานว่า ผู้เรียนระดับมัธยมศึกษามีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งในกลุ่มที่มีความสามารถสูงและต่ำ นอกจากนี้ ปัจจัยด้านพื้นฐานภาษาอังกฤษ การกลัวการถูกวิจารณ์และความกังวลต่อการได้รับคำติชมเชิงลบยังเป็นสาเหตุสำคัญของความวิตกกังวลในการใช้ภาษา (Plangkham, 2011)

ฮัลเดอร์ (Halder, 2018) เสนอว่า การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เป็นมิตรและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ตลอดจนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบคู่และแบบกลุ่ม สามารถช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมการเรียนภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สืบเนื่องจากมหาวิทยาลัยพะเยามีนักศึกษาจำนวนมากที่มาจากพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งผู้เรียนบางส่วนใช้ภาษาถิ่นหรือภาษาชาติพันธุ์ในชีวิตประจำวันก่อนเปลี่ยนผ่านสู่ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ทำให้การเรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะทักษะการเขียนที่ต้องอาศัยกระบวนการคิดระดับสูงและการบูรณาการองค์ความรู้หลายด้าน ดังนั้น การศึกษาผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจึงมีความสำคัญ ทั้งในด้านการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน การเตรียมกำลังคนเข้าสู่ตลาดแรงงานและการยกระดับคุณภาพ

ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ งานวิจัยนี้ จึงมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานภาษาอังกฤษกับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โดยกำหนดให้พื้นฐานภาษาอังกฤษเป็นตัวแปรอิสระและความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษเป็นตัวแปรตาม ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนการสอนและการลดความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลกระทบของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเพียงครั้งเดียวในลักษณะการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study)

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานทั่วไป ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 มหาวิทยาลัยพะเยา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานทั่วไปและอยู่ในกลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยรับผิดชอบสอน จำนวน 120 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาจาก 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาบริหารธุรกิจและการจัดการ กลุ่มสาขาเกษตรศาสตร์และสัตวศาสตร์ และกลุ่มสาขาภาษาศาสตร์ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีนและภาษาญี่ปุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ เชง (Cheng, 2004) โดยดัดแปลงจากแบบวัดความวิตกกังวลในการเขียนภาษาที่สอง

(Second Language Writing Anxiety Inventory: SLWAI) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานทางภาษาอังกฤษ จำนวน 11 ข้อ ประสบการณ์และพื้นฐานด้านการเขียนภาษาอังกฤษ และแบบประเมินความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ จำนวน 22 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) นอกจากนี้ แบบสอบถามยังมีคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อ เพื่อให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับการเขียนภาษาอังกฤษ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านการสอนการเขียนภาษาอังกฤษ ภาษาศาสตร์ประยุกต์ และวรรณกรรมภาษาอังกฤษ และผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์การยอมรับตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการประเมินพบว่าเครื่องมือมีค่า IOC เท่ากับ 0.98 แสดงว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับดีมากและสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนเก็บข้อมูล จากนั้น ส่งแบบสอบถามออนไลน์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยความสมัครใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป พื้นฐานภาษาอังกฤษและระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance: One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่มีพื้นฐานทางวิชาการแตกต่างกัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนข้อมูลจากคำถามปลายเปิดวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสรุปประเด็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยและการรักษาความลับของข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนการตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความยินยอมโดยสมัครใจและข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บรักษาเป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปและความรู้พื้นฐานภาษาอังกฤษของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานทั่วไป จำนวน 120 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 20 และกลุ่ม LGBTQ+ คิดเป็นร้อยละ 12 อายุเฉลี่ย 20 ปี

นักศึกษาส่วนใหญ่มาจาก 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มบริหารธุรกิจและการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 43 กลุ่มเกษตรศาสตร์และสัตวศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 14 และกลุ่มสาขาภาษาศาสตร์ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน และภาษาญี่ปุ่น คิดเป็นร้อยละ 43.5

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เริ่มเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่ระดับอนุบาล คิดเป็นร้อยละ 54 รองลงมาคือระดับประถมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 39 และระดับประถมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 7

ผลการประเมินพื้นฐานภาษาอังกฤษพบว่า นักศึกษามีพื้นฐานภาษาอังกฤษโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.06, SD = 0.78) โดยทักษะการอ่านมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 3.36, SD = 0.92) ขณะที่ทักษะการเขียนและไวยากรณ์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ($\bar{X}$ = 2.72, SD = 0.84 และ $\bar{X}$ = 2.58, SD = 0.91 ตามลำดับ)

นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่เคยเขียนประโยคภาษาอังกฤษมาก่อน แต่มักเขียนข้อความสั้นไม่เกิน 1–3 บรรทัด และมีร้อยละ 72 ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์หรือ Google Translate เพื่อช่วยตรวจสอบและปรับแก้ประโยคภาษาอังกฤษ เมื่อเปรียบเทียบพื้นฐานภาษาอังกฤษระหว่างกลุ่มสาขาวิชา พบว่า กลุ่มนักศึกษาสาขาภาษาศาสตร์มีพื้นฐานภาษาอังกฤษสูงกว่านักศึกษานอกสาขาภาษาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ISSN: 3056-9834

**2. ระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ**

ผลการประเมินความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษตามแบบประเมิน SLWAI พบว่า นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ รู้สึกเกร็งเมื่อต้องเขียนภาษาอังกฤษโดยไม่คาดคิด ($\bar{X}$ = 3.58, SD = 1.03) รู้สึกตื่นเต้นหรือหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเขียนภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา ($\bar{X}$ = 3.56, SD = 1.07) และรู้สึกกังวลเมื่อทราบว่างานเขียนจะถูกประเมิน ($\bar{X}$ = 3.49, SD = 0.91)

ในทางตรงกันข้าม นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลต่ำในประเด็นการแสวงหาโอกาสเขียนภาษาอังกฤษนอกชั้นเรียน ($\bar{X}$ = 2.68, SD = 0.97) และการใช้ภาษาอังกฤษในการเขียนทุกครั้งที่มีโอกาส ($\bar{X}$ = 2.65, SD = 0.94)

**3. การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษตามกลุ่มสาขาวิชา**

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีพื้นฐานภาษาอังกฤษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาภาษาศาสตร์มีพื้นฐานภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มอื่น

อย่างไรก็ตาม ไม่พบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษระหว่างกลุ่มสาขาวิชาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แม้นักศึกษาสาขาภาษาศาสตร์จะมีพื้นฐานภาษาอังกฤษดีกว่านักศึกษากลุ่มอื่น แต่ระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษไม่ได้แตกต่างกันอย่างชัดเจน

**4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ**

การวิเคราะห์คำตอบปลายเปิดสามารถจัดกลุ่มประเด็นสำคัญได้ 3 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านทัศนคติ** เช่น ความกลัว ความไม่มั่นใจ ความกังวลว่าจะเขียนผิด และความกลัวการถูกวิจารณ์

2. **ด้านความรู้ทางภาษา** เช่น การขาดคำศัพท์ ความไม่เข้าใจไวยากรณ์ การไม่รู้โครงสร้างประโยค และการอ่านภาษาอังกฤษไม่คล่อง

3. **ด้านทักษะการเขียน** นักศึกษาบางส่วนเห็นว่าการเขียนภาษาอังกฤษเป็นทักษะสำคัญและต้องการพัฒนาตนเองให้เขียนได้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์กับการขาดความรู้ด้านคำศัพท์ ไวยากรณ์และโครงสร้างประโยค ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความไม่มั่นใจและแสดงอาการทางอารมณ์และร่างกาย เช่น ความตื่นเต้น ความกดดันและความกังวลเมื่อต้องเขียนภาษาอังกฤษภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา หรือเมื่องานเขียนถูกนำไปประเมิน ในขณะที่นักศึกษาที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนภาษาอังกฤษมักมองว่าการเขียนเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะและเรียนรู้จากข้อผิดพลาด ส่งผลให้มีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่า

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลของพื้นฐานภาษาอังกฤษที่มีต่อความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

**1. พื้นฐานภาษาอังกฤษของนักศึกษา** พบว่า นักศึกษามีพื้นฐานภาษา อังกฤษโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยทักษะการอ่านมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ขณะที่ทักษะการเขียนและไวยากรณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์และ Google Translate ช่วยในการเขียนภาษาอังกฤษ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาภาษาศาสตร์มีพื้นฐานภาษาอังกฤษสูงกว่านักศึกษานอกสาขาภาษาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**2. ระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ** พบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ประเด็นที่มีระดับความวิตกกังวลสูง ได้แก่ ความรู้สึกกดดันเมื่อต้องเขียนภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา ความกังวลต่อการได้รับผลการประเมินที่ไม่ดี และความรู้สึกเกร็งเมื่อต้องเขียนภาษาอังกฤษโดยไม่คาดคิด อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ไม่พบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษระหว่างกลุ่มสาขาวิชาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ISSN: 3056-9834

**3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ** จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านทัศนคติ เช่น ความกลัว ความไม่มั่นใจ และความกังวลต่อการถูกวิจารณ์ 2) ด้านความรู้ เช่น การขาดคำศัพท์ ความรู้ด้านไวยากรณ์ และโครงสร้างประโยค และ 3) ด้านทักษะ เช่น การขาดประสบการณ์ในการเขียนภาษาอังกฤษ

จากผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

**1. พื้นฐานภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการเขียนภาษาอังกฤษ** ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสาขาภาษาศาสตร์มีพื้นฐานภาษาอังกฤษสูงกว่านักศึกษานอกสาขาภาษาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนว่า ประสบการณ์และองค์ความรู้ทางภาษามีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ นักศึกษาที่เรียนในสาขาภาษาศาสตร์หรือหลักสูตรสองภาษามีโอกาสได้รับการฝึกฝนด้านคำศัพท์ ไวยากรณ์และการใช้ภาษาอย่างต่อเนื่อง จึงมีความพร้อมในการเขียนมากกว่า ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ หยู (Yu, 2020) ที่พบว่า ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาที่สองเกิดจากข้อจำกัดด้านคำศัพท์ ไวยากรณ์และกระบวนการเขียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จาง (Zhang, 2011) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีความรู้พื้นฐานด้านการเขียนไม่เพียงพอ จะมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่าและเสนอให้พัฒนาทักษะพื้นฐานการเขียนอย่างเป็นระบบ และหน่วยงานที่รับผิดชอบการจัดการเรียนการสอน ควรจัดการตามแนวคิด เจคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 1985) และ วิลคอกซ์ (Wilcox, 2003) ที่อธิบายตรงกันว่า การเขียนที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยทั้งความรู้ทางภาษา การคิดวิเคราะห์และการเรียบเรียงความคิดอย่างเป็นระบบ

**2. ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน** แม้ว่านักศึกษาจะมีระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับข้อจำกัดด้านเวลา การประเมินผลและการเขียนโดยไม่คาดคิด กลับมีค่าเฉลี่ยค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนยังขาดความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการเขียน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลเชิงปริมาณ โดยพบว่า การขาดคำศัพท์ ความไม่เข้าใจไวยากรณ์และความกลัวการถูกวิจารณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่ง

สอดคล้องกับ เดอซูซา (D'Souza, 2016) ซึ่งพบว่า ความวิตกกังวลในการใช้ภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์กับทัศนคติและแรงจูงใจของผู้เรียน ผู้เรียนที่ขาดความมั่นใจมักมีระดับความวิตกกังวลสูง ขณะที่ผู้เรียนที่มีทัศนคติเชิงบวกสามารถใช้ความท้าทายเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะภาษาได้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ One-way ANOVA ไม่พบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มสาขาวิชา แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษอาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาทุกสาขาวิชา แม้ว่าระดับพื้นฐานภาษาอังกฤษจะแตกต่างกันก็ตาม

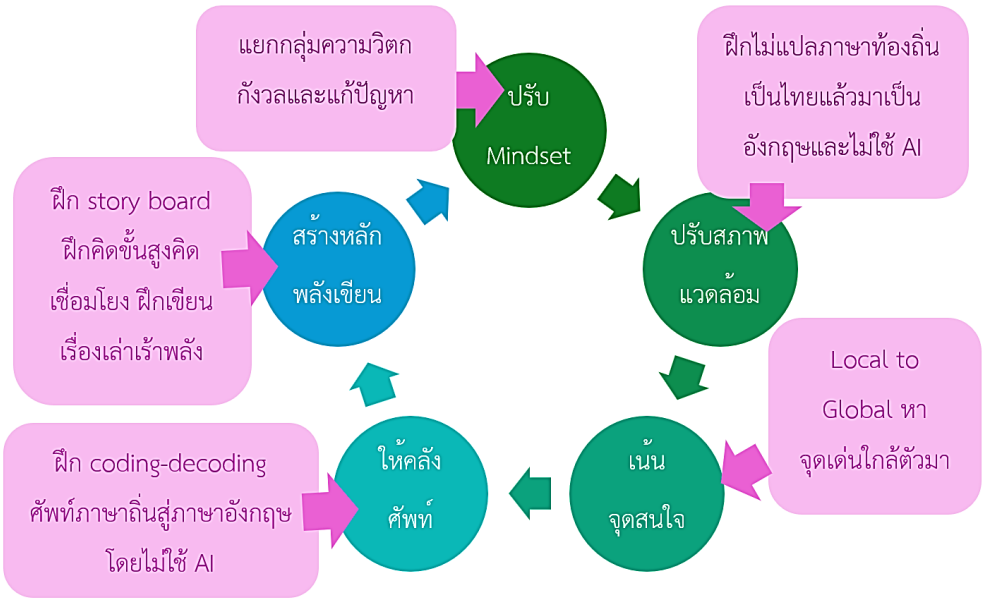
ดังนั้น การลดความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษควรมุ่งพัฒนาทั้งความรู้พื้นฐานทางภาษา ทักษะการเขียน และทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษาอังกฤษควบคู่กัน เพื่อส่งเสริมความมั่นใจและเพิ่มประสิทธิภาพในการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่อไป

## องค์ความรู้จากการวิจัย

ระหว่างกลุ่มผู้เรียนนอกสาขาวิชาภาษาศาสตร์กับผู้เรียนในสาขาวิชาภาษาศาสตร์ มีความแตกต่างในการเขียนภาษาอังกฤษ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พื้นฐานความรู้ทางภาษานั้นมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเขียน อาทิ ผู้เรียนหลักสูตรคู่ขนานภาษาอังกฤษ-จีน หรือญี่ปุ่น-อังกฤษ จะมีพื้นฐานในการเขียนได้เปรียบกว่ากลุ่มที่เรียนนอกสาขาภาษาศาสตร์ ซึ่งในกลุ่มนี้พบว่า กลุ่มบริหาร การจัดการ จะมีพื้นฐานในการเขียนมากกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ D’souza (2016) และ Cheng (2004) ในเรื่องมาตรวัดความวิตกกังวลด้านการเขียนภาษาที่สอง (SLWAI) โดยที่แรงจูงใจมีผลต่อการเขียนอย่างมาก ซึ่งผู้สอนต้องร่วมผลักดันและฝึกให้ใช้สื่อต่าง ๆ เช่น สื่อ AI เช่น google translation , AI-Powered Writing Assistant, Grammarly โดยการใช้เครื่องมือในการตรวจสอบการเขียนหรือชิ้นงานนั้นจะเพิ่มความมั่นใจ (self-confident) และแรงจูงใจเชิงบวกในการเขียนชิ้นงานเพิ่มขึ้นจากการสอนของครูผู้สอนหรือการส่งงานที่ถูกต้อง มีคะแนนที่ดีขึ้นตามลำดับและยังมีข้อค้นพบใหม่จากการให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ประสบปัญหาการเขียน คือ การที่ผู้เขียนใช้คำศัพท์ภาษาท้องถิ่นและความหมายไม่ตรงกับสิ่งที่จะแปลหรือสื่อสารยังส่งผลต่อการแปลและการ

เขียนภาษาอังกฤษ อันเป็นผลมาจากการคุ้นชินการใช้ภาษาเดิมในการสื่อสารในชีวิตประจำวันมาตั้งแต่เด็กและส่งผลเวลาเกิดการแปลข้ามภาษาหรือต้องเขียนงานจะไม่สามารถทำได้อย่างมีความเชื่อมันเพราะกลัวผิดหรือไม่มั่นใจ

หน่วยงานรับผิดชอบจัดการศึกษา หรือครูผู้สอนสามารถปรับประยุกต์องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปปรับใช้พัฒนาให้ดีขึ้นหรือเพื่อแก้ไขปัญหาได้ ดังภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** องค์ความรู้จากการวิจัยและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่พบจากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า พื้นฐานภาษาอังกฤษและทักษะการเขียนมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษ ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนควรมุ่งพัฒนาพื้นฐานทางภาษาและลดความวิตกกังวลของผู้เรียนควบคู่กัน โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ควรพัฒนารูปแบบการสอนแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการปรับพื้นฐานภาษาอังกฤษก่อนเรียนการเขียน

2) ควรดำเนินการวัดและเปรียบเทียบผลก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะการเขียนและระดับความวิตกกังวล

3) ควรจัดให้ผู้เรียนประเมินตนเอง (Self-assessment) อย่างต่อเนื่องตลอดภาคการศึกษา เพื่อสะท้อนพัฒนาการและสร้างการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4) ควรส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง (Learning by Doing) โดยเน้นการฝึกเขียนอย่างสม่ำเสมอ

5) ควรส่งเสริมแนวคิด Learn How to Learn เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้านภาษาอังกฤษของผู้เรียน

**2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดพื้นฐานทางภาษา ดังนั้น ผู้สอนและสถาบันการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1) ควรประเมินพื้นฐานภาษาอังกฤษและทักษะการเขียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เช่น ในช่วง 0%, 25%, 50%, 75% และ 100% ของรายวิชา

2) ควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบกิจกรรมเป็นฐาน (Activity-based Learning) เพื่อส่งเสริมการฝึกเขียนร่วมกับการเรียนรู้คำศัพท์

3) ควรพัฒนาแบบจำลองโครงสร้างประโยค (Sentence Models) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจหลักไวยากรณ์และโครงสร้างประโยคได้ง่ายขึ้น

4) ควรจัดการเรียนการสอนแบบปรับพื้นฐานก่อน และคัดกรองผู้เรียนตามระดับความสามารถเพื่อจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

5) ควรส่งเสริมการพัฒนาทักษะการเขียนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มตามศักยภาพของผู้เรียน

6) ควรมอบหมายงานเขียนที่สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการค้นคว้าและการเขียน

7) ควรส่งเสริมการประเมินเพื่อน (Peer Assessment) เพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกันและพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อการเขียน

8) ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เป็นมิตร และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกโดยไม่กลัวความผิดพลาด

9) ควรส่งเสริมแนวคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เพื่อให้ผู้เรียนเชื่อว่าทักษะการเขียนภาษาอังกฤษสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

**3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป**

เพื่อขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเขียนภาษาอังกฤษในระดับอุดมศึกษา ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในประเด็นต่อไปนี้

1) ควรศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสอนการเขียนภาษาอังกฤษที่แตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบดั้งเดิมกับรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นใหม่

2) ควรศึกษาพัฒนาการด้านการเขียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนในระยะยาว เพื่อค้นหาแนวทางการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาที่สอง

3) ควรศึกษาการจัดกลุ่มผู้เรียนตามระดับความสามารถและความวิตกกังวล เพื่อออกแบบการจัดการเรียนรู้เฉพาะบุคคล

4) ควรศึกษาการติดตามผลแบบเรียลไทม์ (Real-time Assessment) เพื่อประเมินพัฒนาการและปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน

5) ควรศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ พฤติกรรม และสมรรถนะทางภาษา หลังการปรับรูปแบบการสอนการเขียนภาษาอังกฤษ

6) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิด Writing for Thinking และ Reflection เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การสะท้อนคิด และการพัฒนาทักษะการเขียนของผู้เรียน

**4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

หน่วยงานด้านการศึกษาและผู้กำหนดนโยบายควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษอย่างเป็นระบบ โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ควรส่งเสริมการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียนอย่างสมดุล

2) ควรกำหนดการประเมินทักษะการเขียนภาษาอังกฤษตามช่วงชั้นการศึกษา เพื่อใช้ติดตามพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

3) ควรจัดกิจกรรมการนำเสนอและการสื่อสารภาษาอังกฤษตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษา

4) ควรสนับสนุนการพัฒนาพื้นที่นวัตกรรมการศึกษาในพื้นที่ห่างไกลและพื้นที่ขาดโอกาสทางการศึกษา

5) ควรส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ระบบออนไลน์และการให้คำปรึกษา (Coaching) เพื่อเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ภาษาอังกฤษแก่ผู้เรียนทุกกลุ่ม

6) ควรสนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความกล้าในการใช้ภาษาอังกฤษ

7) ควรพัฒนานโยบายด้านการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศในศตวรรษที่ 21

## รายการอ้างอิง

เกศินี จุฑาวิจิตร. (2552). *การเขียนสร้างสรรค์ทางสื่อสิ่งพิมพ์: Idea ดี ๆ ไม่มีวันหมด*. นครปฐม : เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป.

ขวัญเกื้อ แสงแก้ว. (2565). การพัฒนาสื่อส่งเสริมทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร สมุทรสงคราม. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 4*(2), 93–106.

นริศรา ชยธวัช. (2563). *การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R ร่วมกับผังกราฟิกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.

สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *เอกสารประกอบการระดมความคิดเห็นยกร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570)*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สุมล นิลรัตน์นิศากร, ประกอบศิริ ภักดีพินิจ, นัทธิ์ธนนท์ พงษ์พานิช, และ ธนปริญ สาเริง. (2560). *โครงการศูนย์พี่เลี้ยงโครงการเพาะพันธุ์ปัญญา มหาวิทยาลัยพะเยา (จังหวัดเชียงรายและพะเยา): รายงานฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

สุธีระ ประเสริฐสรรพ์. (2558). *ถามคือสอน 2: กระบวนการพัฒนาครูเพื่อสอนคิด*. สงขลา : นำศิลป์โฆษณา.

Abdurahman, N. H., & Rizqi, M. A. (2020). Indonesian students' strategies to cope with foreign language anxiety. *TEFLIN Journal, 31*(1), 1–18.

Cheng, Y. S. (2004). A measure of second language writing anxiety: Scale development and preliminary validation. *Journal of Second Language Writing, 13*(4), 313–335.

Chinpakdee, M. (2015). Thai EFL university students' perspectives on foreign language anxiety. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies, 15*(3), 61–90.

D'Souza, J. B. (2016). An examination of Thai students' foreign language anxiety in relation to motivation and achievement. *Research Methodology and Cognitive Science, 13*(2), 120–126.

Güvendir, E., & Uzun, K. (2023). L2 writing anxiety, working memory, and task complexity in L2 written performance. *Journal of Second Language Writing, 60*, 101016.

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal, 70*(2), 125–132.

MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning, 44*(2), 283–305.

Plangkham, B. (2011). *Anxiety in English public speaking classes among Thai EFL undergraduate students* (Master's thesis). Thammasat University, Bangkok, Thailand.

Somchob, A. (2022). *A study of foreign language anxiety in online learning among secondary school students in Thailand* (Master's project). Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand.

Wilcox, P. (2003). *Developing writing: Writing skills practice book for EFL*. Washington, DC : Office of English Language Programs, United States Department of State.

Wilcox, K. C., Yagelski, R., & Yu, F. (2014). The nature of error in adolescent student writing. *Reading and Writing, 27*(6), 1073–1094.

Yu, M. (2020). Analysis on the sources of L2 writing anxiety. In *Proceedings of the 4th International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society (ICCESE 2020)*. Paris, France : Atlantis Press.

Zhang, H. (2011). *A study on ESL writing anxiety among Chinese English majors: Causes, effects and coping strategies for ESL writing anxiety* (Master's thesis). Kristianstad University, Sweden.

ISSN: 3056-9834

# ผลการเรียนรู้ด้วยการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยการตอบสนองด้วยท่าทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

# The Effects of Total Physical Response Learning for Grade 8 in English Vocabulary Recognition

Received: April 26, 2026
Revised: June 26, 2026
Accepted: June 29, 2026

**ปองเอก เพ็งลุน**[1] และ **ชลสิทธิ์ แซ่เหง่า**[2]
**Pong-Ek Pengloon**[1] and **Chonlasit Saengao**[2]
(Pong-ek.Pl@bru.ac.th and 640113102002@bru.ac.th)

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อวัดผลการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางก่อนเรียนและหลังเรียน 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทไธสง ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 38 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธี TPR จำนวน 5 แผน รวม 5 ชั่วโมง แบบทดสอบการเรียนรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน และแบบสอบถามปลายเปิด การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผน One Group Pretest–Posttest Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์เนื้อหา

[1, 2] สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
English Program, Faculty of Education, Buriram Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนสามารถจดจำคำศัพท์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.69) สอดคล้องกับผลการตอบคำถามปลายเปิดพบว่าวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางทำให้นักเรียนมีความสนุกสนาน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยวิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง

**คำสำคัญ :** การตอบสนองด้วยท่าทาง, การเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ, การเรียนรู้เชิงรุก

## Abstract

The purposes of this research were: 1. to investigate students' English vocabulary recognition before and after learning through the Total Physical Response (TPR) technique, and 2. to examine students' satisfaction with English vocabulary learning through the TPR technique. The sample consisted of 38 Grade 8 students at Phutthaisong School during the second semester of the 2025 academic year, selected using cluster random sampling. The research instruments included five English vocabulary lesson plans based on the TPR technique, totaling five instructional hours; a 20-item pretest and posttest on vocabulary recognition; a student satisfaction questionnaire; and an open-ended questionnaire. This study employed a quasi-experimental design using the one-group pretest–posttest design. Data were analyzed using mean, standard deviation, dependent-samples t-test, and content analysis.

The findings revealed that: 1. students' posttest scores on English vocabulary recognition were significantly higher than their pretest scores at the .01 level; and 2. students' overall satisfaction with English vocabulary learning through the TPR technique was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.52, SD = 0.69). The

qualitative findings from the open-ended questionnaire were consistent with these results, indicating that the TPR technique made learning enjoyable and promoted positive attitudes toward English vocabulary learning.

**Keywords:** Total Physical Response, English Vocabulary Learning, Active Learning

## บทนำ

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่มีความสำคัญต่อการศึกษา การทำงาน เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์และการสื่อสารระหว่างประเทศ (Akther, 2022; Zeng & Yang, 2024) เนื่องจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากลที่ช่วยส่งเสริมความสำเร็จทางด้านวิชการและวิชาชีพ พร้อมเป็นเครื่องมือช่วยอำนวยความสะดวกทางด้านการสื่อสารและการศึกษา แต่ก็มีนักเรียนไทยจำนวนไม่น้อยที่ล้มเหลวในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ แม้จะมีการเรียนภาษาอังกฤษในประเทศไทยอย่างกว้างขวาง เนื่องจากปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนภาษาอังกฤษนั้นมาจาก ปัญหาทางด้านไวยากรณ์และทัศนคติเชิงลบในการเรียนภาษาอังกฤษ ( Hamilton, Wichan, & Boonlue, 2024; Aniuranti & Tsani, 2024) นอกจากปัญหาอุปสรรคดังกล่าวแล้ว มัทยคัน, ชุษณะโชติ และซานโตส (Matyakhan, Chusanachoti, & Santos, 2024) กล่าวเสริมว่าปัญหาสำคัญที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะการฟัง พูด อ่านและเขียนภาษาอังกฤษคือปัญหาด้านคำศัพท์ที่นักศึกษาไทยยังต้องการการพัฒนาให้เพียงพอต่อการเรียนภาษาอังกฤษให้ประสบความสำเร็จในทักษะทั้ง 4 ด้าน (Srimanee, Ruangnoi, & Abidin, 2021)

ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้นักวิจัยหลายท่านได้ดำเนินการศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาความบกพร่องทางคำศัพท์ที่ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาการเรียนภาษาอังกฤษ เช่น Rosyada-AS และ Apoko (2023 ,p. 489) ได้ศึกษาอุปสรรคและวิธีการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษเพื่อการสะกดคำศัพท์ ขณะที่ อมัน, รุสลิน และ สยาม (Aman, Ruslin & Syam, 2026) ได้ศึกษาการใช้การเล่าเรื่องด้วยรูปแบบดิจิทัล (Digital Storytelling) ในการส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษให้คงทน ตามที่มีการศึกษาในเบื้องต้นพบว่ามีการใช้วิธีการสอนที่

หลากหลาย เพื่อส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ให้คงทน เพราะการเรียนรู้คำศัพท์มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาทักษะอื่น ๆ และวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้จดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษได้คงทน พร้อมทั้ง ลดความวิตกกังวล สร้างบรรยากาศในการเรียนที่ดีและเสริมแรงจูงใจในการเรียนและทำกิจกรรมระหว่างเรียน คือ การตอบสนองด้วยท่าทาง (Total Physical Response: TPR) ที่พัฒนาขึ้นโดย เจมส์ แอสเชอร์ (James Asher) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและนักการศึกษาชาวอเมริกาในช่วงปลายทศวรรษ 1960 (Asher, 1982)

วิธีการสอนดังกล่าว สามารถอธิบายและสรุปได้ดังนี้ 1) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาษา กับการเคลื่อนไหวทางร่างกายทำให้เข้าใจได้โดยง่ายโดยไม่จำเป็นต้องแปลเป็นภาษาแม่ โดย อนงค์ พูนขุนทด และสุรัตนา อดิพัฒน์ (2567) อธิบายว่าวิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง TPR ใช้การเรียนรู้และรับรู้ภาษาที่สองผ่านการออกคำสั่งที่เน้นสนุกสนานและปฏิบัติการแสดงท่าทางซ้ำ ๆ จนสามารถเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 2) เป็นทฤษฎีมาจากรากฐานจิตวิทยาการเรียนรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสร่วมกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำได้ง่ายขึ้น (อนงค์ พูนขุนทด และสุรัตนา อดิพัฒน์, 2567) 3)

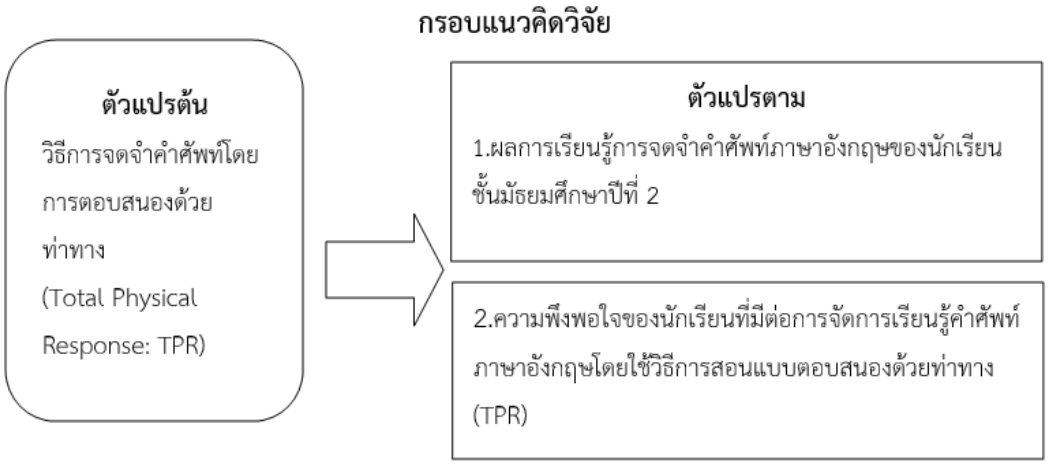
นอกจากนี้ ชิดชนก มโนขันธ์ และคณะ (2565) กล่าวเสริมว่า เป็นทฤษฎีการเรียนรู้แบบทารกที่เรียนรู้ทักษะการพูดโดยการฟังจากแม่ก่อน 4) เป็นทฤษฎีการเรียนที่ลดภาวะความวิตกกังวลของผู้เรียน ซึ่ง ภัทรลดา วงษโยธา, ก้องพิพัฒน์ กองคำ, ปาริฉัตร ไชยเดช และศุภวัฒน์ บุญนาดี (2563) กล่าวเสริมว่า นักเรียนไม่จำเป็นต้องนั่งเรียนตลอดเวลาเรียนด้วยความสนุกสนานพร้อมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมต่าง ๆ 5) เป็นทฤษฎีช่วยพัฒนาการจดจำคำศัพท์และเข้าใจความหมายได้อย่างคงทน โดย ชิดชนก มโนขันธ์, ดวงพร ศรีบุญเรือง และลดาวัลย วัฒนบุตร (2565) อธิบายเสริมว่า นักเรียนก็ยังสามารถจดจำคำศัพท์ได้เป็นอย่างดีถึงแม้ผ่านไปแล้ว 14 วัน ซึ่งวิธีการสอนแบบนี้ช่วยในเรื่องการจดจำคำศัพท์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Mahmudova, 2024) รวมถึง ช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียน (Tran & Luu, 2026) และช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เรียน (İnciman Çelik et al., 2021, p.157) ด้วยประสิทธิภาพของ

วิธีการสอนด้วยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ทำให้มีการศึกษาภายในประเทศและต่างประเทศ ที่ได้นำวิธีการสอนดังกล่าวมาเพื่อแก้ไขข้อจำกัดด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ เช่น อนงค์ พูนขุนทด และสุรัตนา อดิพัฒน์ (2567) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถเรียนรู้คำศัพท์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญและมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ในระดับมากที่สุด เช่นเดียวกับ ชิดชนก มโนขันธ์ และคณะ(2565) ได้ศึกษาการพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้คำศัพท์ที่สูง มีการจดจำคำศัพท์ที่คงทนถึงแม้ผ่านไป 14 วันและมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่ ภัทรลดา วงษโยธา และคณะ(2563) ได้ศึกษาผลการใช้เพลงภาษาอังกฤษเสริมด้วยวิธีการสอนด้วยท่าทาง (TPR-Method) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษสูงขึ้นและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้แบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) อยู่ในระดับมาก และ ปาจรีย์ ธรรมเจริญ, กชกร ธิปัตดี และสิริสุดา ทองเฉลิม (2568) ได้ศึกษาการพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีความสามารถเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่สูงมาก

เนื่องจากความบกพร่องทางด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษได้ฝังรากลึกในผู้เรียนระดับประถมและมัธยมศึกษาไทยมายาวนานและถือเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการพัฒนาการเรียนภาษาอังกฤษทั้งในระดับโครงสร้างของภาษาและความหมายเชิงลึกของระบบภาษาส่งผลให้การรับสารและการสื่อสารทางภาษาอังกฤษไม่ประสบความสำเร็จ (Dongsanniwas & Sukying, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทไธสง อ.พุทไธสง จ.บุรีรัมย์ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ที่มีจำนวนนักเรียน 441 คน จาก 10 หมู่เรียน พบว่า นักเรียนจำนวน 147 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 33.33 มีผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน 1 และภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ลดลงอย่างเห็นได้ชัด (ฝ่ายงานวิชาการโรงเรียนพุทไธสง, 2568) ซึ่งมีสาเหตุมาจากข้อบกพร่องทางด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการเรียนภาษาอังกฤษทั้ง 4 ทักษะ เพื่อแก้ไข

ข้อจำกัดและปัญหาดังกล่าว จากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า วิธีการสอนด้วยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เป็นวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการสอนนี้มาช่วยเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผลการวิจัยครั้งนี้จะได้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและนำเป็นแนวทางออกแบบหลักสูตรการเรียนต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัยได้กำหนดแผนการศึกษาโดยระบุตัวแปรอิสระคือ การจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยใช้วิธีการจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) และกำหนดให้ตัวแปรตาม คือผลการส่งเสริมการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง ผลการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) สรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้




**ภาพที่ 1** กรอบแนวคิดการวิจัย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวัดผลการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางก่อนเรียนและหลังเรียน

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง

## วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ในรูปแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ตามแนวคิดของ เบสท์ และคาห์น (Best & Kahn, 2006) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อวัดผลการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางก่อนเรียนและหลังเรียน 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทไธสง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบุรีรัมย์ อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 และลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน 1 และ 2 จำนวนทั้งสิ้น 441 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทไธสง ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 38 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนจำนวน 10 ห้องเป็นหน่วยในการสุ่ม โดย ที่ 1 ในคณะผู้วิจัยได้รับผิดสอนในรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน 2 ให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ทำให้เห็นถึงประเด็นปัญหาในการจัดการเรียนรู้คือความบกพร่องทางด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 5 แผน แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนและแบบสอบถามปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ด้วยเนื้อหา ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญดังนี้

**1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)** จากหนังสือ New Frontiers 2 ฉบับที่ 2 เพื่อส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีทั้งหมด 5 แผน ได้แก่ 1) คำศัพท์ในชั้นเรียน หน่วยที่ 6 Around School 2) คำศัพท์สรรพนาม หน่วยที่ 7 On the Go 3) คำศัพท์กีฬา หน่วยที่ 8 Life's an Adventure! 4) คำศัพท์สัตว์ หน่วยที่ 9 I Love Nature และ 5) คำศัพท์สถานที่ หน่วยที่ 10 Let's Go Out! แผนการสอนทั้ง 5 แผน ได้รับการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย ครูชำนาญการพิเศษสาขาภาษาอังกฤษจากโรงเรียนพุทไธสง 2 ท่าน และอาจารย์สาขาวิจัยและวัดประเมินผลการศึกษา 1 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแผนจัดการเรียนรู้ และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) กำหนดเกณฑ์ผ่านที่ 0.50 ขึ้นไป ผลการประเมินพบว่าค่า IOC ของแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 5 แผนอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 แสดงว่าแผนการสอนมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในระดับที่ยอมรับได้

**2. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pretest and Posttest)** เป็นแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ สร้างตามแนวทางการวัดและประเมินผลและเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องทางภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) ผลการประเมินพบว่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ จากนั้น นำแบบทดสอบฉบับร่าง 40 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทไธสง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เคยเรียนเนื้อหานี้แล้วและไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าความยากง่ายที่ .20–.80 และค่าอำนาจจำแนกที่ .20–.60 ผลปรากฏว่าข้อสอบทั้ง 40 ข้อ มีค่าความยากง่ายระหว่าง .20–.38 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .20–.40 และค่าความเชื่อมั่น (KR-20) เท่ากับ 0.79 และผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อสอบที่มีคุณภาพเหมาะสม จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.23–0.38 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20–0.40 และค่าความเชื่อมั่น (KR-20) เท่ากับ 0.965 เพื่อใช้เป็นแบบทดสอบวัดผลการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบ TPR ต่อไป

**3. แบบสอบถามความพึงพอใจ (Questionnaire)** ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วยข้อคำถามแบบมาตราส่วน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านคำศัพท์ ด้านการตอบสนองด้วยท่าทางในการจดจำคำศัพท์ และด้านการวัดผลการเรียนรู้ จำนวน 12 ข้อ

**4. แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questionnaire)** จำนวน 3 ข้อ แบบประเมินได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องทางภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) ผลการประเมินพบว่าค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ จากนั้นนำแบบประเมินไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทไธสง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เคยเรียนเนื้อหานี้แล้วและไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของ Cronbach's Alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพเหมาะสม เหลือจำนวน 10 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบประเมินความพึงพอใจในการวิจัยต่อไป

การวิจัยนี้อยู่ในภาคการศึกษาที่ 2/2568 ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม 2568 – 28 กุมภาพันธ์ 2569 แต่ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล เพียงจำนวน 5 แผนการจัดการเรียนรู้เท่านั้น และดำเนินการสอนต่อเนื่องตลอดเทอมการศึกษา โดยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณได้แก่ แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pretest and Posttest) แบบสอบถามความพึงพอใจ (Questionnaire) ส่วนเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพได้แก่ แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaire) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดความสามารถด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษก่อนเรียน (pre-test) ไปทดสอบกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 38 คน พร้อมทั้งบันทึกผลคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยดำเนินการสอนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตามแผนจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ที่สร้างขึ้นจำนวน 5 แผน เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

3. หลังการดำเนินการจัดการเรียนรู้ครบทั้ง 5 แผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดความสามารถด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ หลังเรียน (post-test) ไปทดสอบกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งบันทึกผลคะแนนเพื่อนำไปเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียน (pre-test)

4. หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความพึงพอใจและแบบสอบถามปลายเปิดของนักเรียนที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)

ข้อมูลเชิงปริมาณที่เก็บรวบรวมได้นำมาวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ การทดสอบ t แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent sample t-test) ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ด้วยเนื้อหา (Content Analysis)

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้ชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนการเก็บข้อมูล โดยคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ปฏิเสธหรือเพิกถอนการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ก่อนเข้าร่วมวิจัยกลุ่มตัวอย่างได้ลงนามในแบบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ได้รับจะใช้สำหรับวิจัยเท่านั้นและจะถูกเก็บเป็นความลับ

## ผลการวิจัย

**1. ผลคะแนนการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการเรียนโดยการใช้วิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เพื่อการจดจำคำศัพท์** ที่แสดงไว้ในตารางที่ 1

**ตารางที่** 1 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษก่อนและหลังเรียนโดยการใช้วิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)

| การทดสอบ | N | คะแนนเต็ม | | รวมคะแนน | $\bar{X}$ | S.D. | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | ∑n | | | | | |
| ก่อนเรียน | 38 | 20 | 760 | 259 | 6.81 | 3.39 | 16.50* | 0.001 |
| หลังเรียน | 38 | 20 | 760 | 653 | 17.18 | 3.63 | | |

จากตารางแสดงให้เห็นว่า คะแนนทดสอบความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.81 คะแนนทดสอบหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.18 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนความสามารถการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังการสอนโดยใช้วิธีการตอบสนองด้วยท่าทางสูงขึ้นก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

**2. ผลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)** ดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** แสดงความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) (**N 38**)

| รายการข้อคำถาม | $\bar{X}$ | S.D. | ความหมาย |
|---|---|---|---|
| **1. ด้านคำศัพท์** | | | |
| 1.1 คำศัพท์เหมาะสมกับความรู้ของนักเรียน | 4.69 | 0.61 | มากที่สุด |
| 1.2 เนื้อหาเข้าใจง่ายและ ระยะเวลาเหมาะสม | 4.46 | 0.85 | มาก |
| 1.3 คำศัพท์มีความสอดคล้องกัน และเป็นหมวดหมู่ | 4.53 | 0.70 | มากที่สุด |
| **2. ด้านการตอบสนองทางการจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง** | | | |
| 2.1 การเรียนรู้คำศัพท์ด้วยวิธีการตอบสนองทางการจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) มีความน่าสนใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม | 4.42 | 0.70 | มาก |
| 2.2 มีการใช้สื่อที่หลากหลายร่วมกับวิธีการตอบสนองทางการจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเรียนพัฒนาความจำคำศัพท์ของนักเรียนได้ | 4.53 | 0.70 | มากที่สุด |

ISSN: 3056-9834

**ตารางที่ 2** แสดงความพึงพอใจของนักเรียน ***(ต่อ)***

| รายการข้อคำถาม | $\bar{X}$ | S.D. | ความหมาย |
|---|---|---|---|
| 2.3 การเรียนการสอนโดย การจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ไม่ยากจนเกินไป | 4.50 | 0.70 | มากที่สุด |
| 2.4 การเรียนการสอนโดย การจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) สามารถปรับใช้ในชีวิตจริงได้ | 4.53 | 0.64 | มากที่สุด |
| **3. ด้านผลการเรียนรู้** | | | |
| 3.1 การเรียนการสอนโดย การจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ช่วยให้นักเรียนจดจำได้ดีขึ้น | 4.53 | 0.70 | มากที่สุด |
| 3.2 การเรียนการสอนโดย การจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) สามารถประยุกต์ใช้ในสถานการ์ณต่างๆได้ | 4.50 | 0.64 | มากที่สุด |
| 3.3 นักเรียนพึงพอใจ และมีความสุขในการเรียนรู้ | 4.53 | 0.64 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.69) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า 1) ด้านคำศัพท์นักเรียนพึงพอใจสูงสุดในประเด็นความเหมาะสมของคำศัพท์กับระดับความรู้ของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.69, S.D. = 0.61) ในระดับมากที่สุด ขณะที่ประเด็นความง่ายของเนื้อหาและความเหมาะสมของระยะเวลาอยู่ในระดับมาก 2) ด้านการตอบสนองทางการจดจำคำศัพท์โดยการตอบสนองด้วย**ท่าทาง** นักเรียนพึงพอใจระดับมากที่สุดในประเด็นการใช้สื่อหลากหลายประกอบการสอนแบบ TPR ($\bar{X}$ = 4.53, S.D. = 0.70) และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ($\bar{X}$ = 4.53, S.D. = 0.64) ส่วนประเด็นความน่าสนใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในด้านนี้และอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.70) สำหรับ 3) ด้านผลการเรียนรู้ นักเรียนพึงพอใจระดับมากที่สุดในประเด็นที่ว่า TPR ช่วยเสริมความจำคำศัพท์ ($\bar{X}$ = 4.53, S.D. = 0.70) และความสุขในการเรียน ($\bar{X}$ = 4.53, S.D.= 0.64) โดยประเด็นการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในด้านนี้ แต่ยังคงอยู่ในระดับมากที่สุด

### 3. ผลจากคำถามปลายเปิด

ผลจากคำถามปลายเปิด(Open ended questionnaire) จำนวน 3 ข้อ นำมาใช้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพเสริมเพื่อสนับสนุนและอธิบายเชิงลึกต่อผลคะแนนการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1ในการวัดและเปรียบเทียบผลการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้วิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ดังที่แสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลคำถามปลายเปิด

| นร. คนที่ | ข้อที่ 1 คิดว่ากิจกรรมการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้การตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)ช่วยให้นักเรียนจำคำศัพท์ได้ดีขึ้นอย่างไร | ข้อที่ 2 รู้สึกอย่างไรกับการเรียนภาษาอังกฤษโดยการใช้การตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เมื่อเทียบกับการเรียนแบบปกติ | ข้อที่ 3 เคยนำคำศัพท์หรือประโยคที่เรียนไปในชั้นเรียนอะไรบ้างไปใช้ในชีวิตจริง |
|---|---|---|---|
| 1 | ช่วยทำให้เห็นภาพ ผมมีความมั่นใจในการจำท่าทาง 'climb' (ปีน) ตอนเรียนเรื่องสัตว์ได้ดีที่สุด | สนุกสนานมากๆ เมื่อตอนทำท่าทาง อยากให้มีเกมส์แข่งกันเดาท่าทางและท้ายคำศัพท์ให้มากกว่านี้ | เคยใช้คำว่า 'Can you help me?' ตอนขอความช่วยเหลือจากเพื่อนในชั้นเรียน |
| 2 | ทำให้มีความสุขเมื่อได้ขยับร่างกายแสดงท่าทางและได้จำคำศัพท์ดีขึ้น ผมจำตอนกิจกรรม 'Board Game' ใน Unit 7 เรื่องการท่องเที่ยว | ไม่เบื่อมีความรู้สึกกระตือรือร้นตลอดเวลาครับ ไม่หลับในห้องเรียน | นำประโยค 'May I borrow...?' ไปใช้ตอนขอยืมดินสอเพื่อนตอนเรียน |
| 3 | ความจำดีขึ้นครับ เพราะหนูได้ออกท่าทาง มีการ 'running' กับ 'walking' ใน | อยากเรียนด้วยกิจกรรมแบบนี้ทุกคาบทั้งสนุกและตื่นเต้นตลอดเวลาเมื่อทำท่าทาง | กลับบ้านแล้วลองบอกพ่อแม่ด้วยคำศัพท์ว่าโรงเรียนมีกิจกรรม Cleaning the classroom |
| 4 | การเลียนแบบทำท่าทางสัตว์ ทำให้หนูจำศัพท์เรื่องเกี่ยวกับสัตว์ต่างเป็นภาษาอังกฤษได้เยอะขึ้น | สนุกและไม่วิตกกังวล มาพร้อมกับเสียงหัวเราะตอนเพื่อนทำท่าทางในเรื่องสัตว์ค่ะ | หนูได้ลองใช้คำว่า 'exciting' เมื่อตอนไปเที่ยวทัศนศึกษากับโรงเรียน |
| 5 | ผมจำได้ดีเพราะความตลกของเพื่อนในตอนทำท่าทางต่างๆ เพื่อจำคำศัพท์ | มีความสุข ไม่อายที่จะพูดคำศัพท์ภาษาอังกฤษ | ผมได้ลองใช้คำว่า share เมื่อตอนแบ่งขนมกันหลังเลิกเรียนครับ |

จากการตอบคำถามปลายเปิด สรุปได้ดังนี้

คำถามข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างระบุว่าการทำท่าทางช่วยให้ "เห็นภาพ”และสร้างความ มั่นใจในการจำศัพท์ได้ดีกว่าการเรียนแบบดังเดิม การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้การจดจำคำศัพท์ได้ดี ยิ่งขึ้น และการเรียนอย่างมีความสุขช่วยให้จดจำคำศัพท์ได้ง่ายและยาวนานมากขึ้น

คำถามข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างระบุว่าการกระตือรือร้นในการเรียนช่วยลดความเบื่อ หน่ายในการเรียน ช่วยให้ผู้เรียนไม่หลับในชั้นเรียน บรรยากาศการเรียนเป็นไปในเชิงบวก สนุกสนาน ลดภาวะความเครียดในการเรียนภาษาอังกฤษ มีความต้องการให้จัดการเรียนลักษณะนี้ ทุกคาบ

คำถามข้อที่ 3 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างระบุว่านักเรียนสามารถนำองค์ความรู้ทางด้านคำศัพท์ และประโยคที่เรียนโดยใช้เทคนิคการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง ไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างชัดเจน เช่นใช้ในการสื่อสารในชั้นเรียนขยายการเรียนรู้สู่ครอบครัวและสามารถเชื่อมโยงใช้กับสถานการณ์ จริงรอบตัว

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

**1. ผลคะแนนการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการเรียนโดยการใช้วิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)** พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เพื่อพัฒนาความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษมีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่าผลคะแนนการเรียนรู้การจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษสูงขึ้นหลังการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ ทฤษฎีของ TPR ที่มีรากฐานทางทฤษฎีที่มาจากแนวคิดทางจิตวิทยาพัฒนาการและจิตวิทยาการรู้คิด ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทั้งร่างกายและจิตใจในกระบวนการเรียนรู้ แอสเชอร์ (Asher, 1982) เสนอว่า เมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กับการรับรู้ภาษาใหม่ การเรียนรู้ที่

เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นธรรมชาติและเกาะติดอยู่ในความจำได้ลึกซึ้งกว่าการรับรู้ผ่านการฟังหรืออ่านเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เนื่องจากการกระทำซ้ำ ๆ ในเชิงกายภาพช่วยสร้างร่องรอยความจำ (Memory Trace) ที่เข้มแข็ง ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถนึกถึงคำศัพท์หรือโครงสร้างทางภาษาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้องแม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์จริง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยข้างต้นยังได้สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) (Asher, 1982) ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยผ่านการกระตุ้นเรียนรู้เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวและเพิ่มแรงจูงใจและเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนที่มีความสนุกสนานสนใจมากขึ้น นอกจากนี้ วิธีการสอนแบบ TPR ยังอาศัยหลักการเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษกับการแสดงออกทางกายภาพ กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนได้สังเกตและเลียนแบบการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับความหมายของคำ จะเกิดการประมวลผลในสมองหลายช่องทางพร้อมกัน ทำให้ร่องรอยความจำมีความแน่นแฟ้นมากขึ้น ส่งผลให้ปัญหาการจดจำคำศัพท์ที่ขาดความคงทนซึ่งพบได้บ่อยในผู้เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศได้รับการแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับ มาห์มูโดวา (Mahmudova, 2024) ที่ได้ระบุว่า วิธีการสอนนี้มีประสิทธิภาพในการช่วยส่งเสริมให้จดจำคำศัพท์ได้คง และ ตรัน และ ลู (Tran & Luu, 2026) ได้กล่าวเสริมว่า วิธีการสอนนี้ยังช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนและวิธีการสอนนี้ยังช่วยเสริมแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนเป็นอย่างดี (İnciman Çelik et al., 2021) นอกจากนี้ ผลวิจัยที่ปรากฏดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อนงค์ พูนขุนทด และสุรัตนา อดิพัฒน์ (2567) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งทำให้นักเรียนมีความสามารถเรียนรู้คำศัพท์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญและผลการศึกษาของ ปาจรีย์ ธรรมเจริญและคณะ (2568) ได้ศึกษาการพัฒนาคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้การตอบสนองด้วยท่าทางให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 5 ผลทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้คำศัพท์ที่สูงมาก ดังนั้นผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ผลวิจัยที่ได้จากคำถามปลายเปิด (Open-ended Questionnaire) ยังได้สะท้อนข้อมูลเชิงคุณภาพให้เห็นว่า วิธีการสอนแบบ TPR ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อคะแนนการจดจำคำศัพท์ในเชิงปริมาณเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลเชิงบวกต่อสภาวะอารมณ์และแรงจูงใจของผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การเรียนรู้ภาษาต่างประเทศประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ ผลวิจัยเชิงคุณภาพยังสนับสนุนและอธิบายเชิงลึกต่อผลการวิจัยข้างต้น โดยนักเรียนได้ระบุว่าวิธีการสอนนี้ช่วยให้มีความมั่นใจและการแสดงท่าทางด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้ง่ายต่อการจดจำคำศัพท์ได้ดีขึ้นและยาวนาน นอกจากนี้ กิจกรรมในการเรียนผ่านวิธีการสอนนี้ช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด ทำให้บรรยากาศการเรียนสนุกสนานและเป็นเชิงบวกกว่าแบบการเรียนแบบดังเดิมและนักเรียนสามารถนำความรู้ด้านคำศัพท์หรือประโยคภาษาอังกฤษไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนเชื่อมโยงกับสถานการณ์รอบตัวอีกด้วย ผลการวิจัยที่ปรากฏนี้สอดคล้องกับทฤษฎี TPR (Asher,1982) เป็นทฤษฎีที่เชื่อมโยงภาษากับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย โดยใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในการเรียนรู้ เปรียบเหมือนกับการเรียนรู้ภาษาของทารกที่เริ่มจากการฟังก่อนจึงพัฒนาสู่การพูด อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวลของผู้เรียน สร้างบรรยากาศการเรียนในเชิงบวกและส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องผลวิจัยของ อนงค์ พูนขุนทดและสุรัตนา อดิพัฒน์ (2567) ; ชิดชนก มโนขันธ์และคณะ (2565) และ ภัทรลดา วงษโยธาและคณะ (2563)

**2. ผลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)** พบว่าโดยภาพรวมนั้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.52, S.D.= 0.69) ผลวิจัยที่ปรากฏดังกล่าวซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) นั้น ช่วยให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนตลอดเวลา ทำให้นักเรียนมีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรลดา วงษโยธา และคณะ (2563) ที่ได้ระบุว่า เป็นวิธีการเรียนที่ลดภาวะความวิตกกังวลและนักเรียนไม่จำเป็นต้องนั่งเรียนตลอดเวลาสามารถเรียนรู้ด้วยความสนุกสนานโดยการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ นอกจากนี้ ผลวิจัยที่ปรากฏดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ

อนงค์ พูนขุนทด และสุรัตนา อดิพัฒน์ (2567) และ ชิดชนก มโนขันธ์ และคณะ (2565) พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทางอยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่ผลการศึกษาของ ภัทรลดา วงษโยธา และคณะ (2563) พบว่านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบการตอบสนองด้วยท่าทาง

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เป็นแนวทางหนึ่งของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่ส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ พร้อมทั้งพัฒนาผู้เรียนใน 3 มิติ ได้แก่ ด้านความรู้ (Knowledge) ด้านการปฏิบัติ (Practice) และด้านเจตคติ (Attitude) ผ่านการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการประยุกต์ใช้ภาษาอย่างมีความหมาย

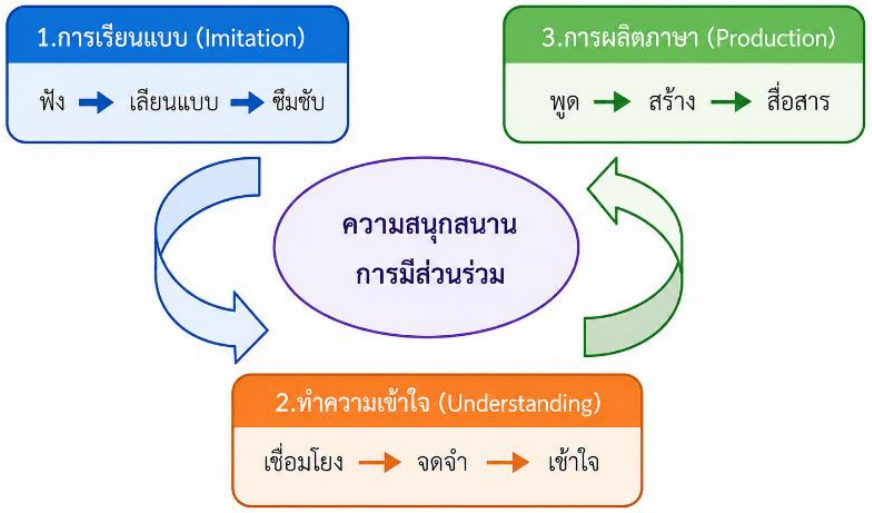
## องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบ"วัฏจักรภาษาจากกายภาพสู่การสื่อสาร" ที่เริ่มต้นด้วยการทำตามหรือเรียนแบบ (Imitation) ไปสู่การสร้างกระบวนการทำความเข้าใจ (Understanding) และขั้นสุดท้ายคือการผลิตภาษา (Production) โดยมีความสนุกสนานและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนเป็นตัวขับเคลื่อนที่ทรงพลังและมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาทักษะทางภาษาด้วยวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การเลียนแบบหรือทำตาม (Imitation) ร่างกายตอบสนองต่อคำสั่งโดยตรงผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. การทำความเข้าใจ (Understanding) สร้างการเชื่อมโยงระหว่างภาษากับประสบการณ์จริง

3. การผลิตภาษา (Production) ผลิตภาษาที่มีความหมายและนำมาใช้อย่างสร้างสรรค์




**ภาพที่ 2** องค์ความรู้จากการวิจัย : วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR)

จากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้ใหม่ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ต่อยอดจากแนวคิด TPR ดั้งเดิมของ Asher (1982) ที่เน้นเพียงให้นักเรียนตอบสนองทางกายภาพต่อคำสั่งของครูเท่านั้น แต่ได้ขยายสู่กระบวนการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน คือ การเลียนแบบ การทำความเข้าใจและการผลิตภาษาที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยมีความสนุกสนาน การมีส่วนร่วมและบรรยากาศการเรียนเชิงบวกเป็นแกนกลางขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ องค์ความรู้ใหม่นี้ จึงไม่เพียงแก้ปัญหาการจดจำคำศัพท์ที่ขาดความคงทนและความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษกับนักเรียนไทยเท่านั้น แต่ยังสอดคล้องกับแนวทางการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังเรียน (One-Group Pretest–Posttest Design) ซึ่งไม่มีกลุ่มควบคุม จึงควรพิจารณาผลการวิจัยด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากอาจมีปัจจัยแทรกซ้อนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน

2) ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าวิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) สามารถส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธี TPR อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าวิธีการดังกล่าวช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

4) การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะผลด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษและความพึงพอใจของผู้เรียน จึงยังไม่สามารถสรุปผลต่อทักษะภาษาอังกฤษด้านอื่น เช่น การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียนได้

**2. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้**

**1)** ครูผู้สอนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถนำวิธีการสอนแบบ TPR ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของผู้เรียน

2) ควรออกแบบกิจกรรม TPR ให้สอดคล้องกับวัย ระดับชั้น และบริบทของผู้เรียน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้

3) ครูผู้สอนควรติดตามและประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน

4) ควรบูรณาการกิจกรรม TPR ร่วมกับสื่อดิจิทัล เทคโนโลยีทางการศึกษา หรือเกมการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและความสนใจของผู้เรียน

5) ผู้บริหารสถานศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูด้านการจัดการเรียนรู้แบบ TPR ผ่านการอบรมหรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาชีพ

6) สถานศึกษาสามารถขยายผลการใช้ TPR ไปยังระดับชั้นอื่นหรือกลุ่มผู้เรียนที่แตกต่างกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในภาพรวม

**3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

**1)** ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้นและครอบคลุมผู้เรียนหลายระดับชั้น เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

2) ควรดำเนินการวิจัยในโรงเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดใหญ่ หรือโรงเรียนในเขตเมืองและชนบท เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย

ISSN: 3056-9834

3) ควรใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุม (Control Group) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

4) ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนแบบ TPR กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) รูปแบบอื่น

5) ควรศึกษาผลของการใช้ TPR ต่อทักษะภาษาอังกฤษด้านอื่น ได้แก่ การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน และควรศึกษาผลคงทนของการเรียนรู้ (Retention) ในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิภาพของ TPR ต่อการจดจำคำศัพท์อย่างต่อเนื่อง

**4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

**1)** กระทรวงศึกษาธิการและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ควรส่งเสริมการใช้วิธีการสอนแบบ TPR เป็นแนวทางหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเชิงรุก (Active Learning)

2) หน่วยงานทางการศึกษาควรจัดโครงการพัฒนาครูและอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการใช้ TPR เพื่อเพิ่มสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

3) ควรส่งเสริมให้สถานศึกษาบรรจุกิจกรรม TPR ไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้หรือหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อให้เกิดการนำไปใช้จริงอย่างต่อเนื่อง

4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนสื่อ อุปกรณ์ และนวัตกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม TPR ในห้องเรียน

5) ควรส่งเสริมการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการสอนภาษาอังกฤษที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ภาษาอังกฤษในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

6) ควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่เน้นการลงมือปฏิบัติและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษอย่างยั่งยืนในระยะยาว

## รายการอ้างอิง

ชิดชนก มโนขันธ์, ดวงพร ศรีบุญเรือง และ ลดาวัลย์ วัฒนบุตร. (2565). การพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, 11*(2), 446–459.

ปาจรีย์ ธรรมเจริญ, กชกร ธิปัตดี และ สิริสุดา ทองเฉลิม. (2568). การพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทางสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 22*(98), 122–135.

ฝ่ายงานวิชาการโรงเรียนพุทไธสง. (2568). *แบบแสดงผลการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568*. บุรีรัมย์ : โรงเรียนพุทไธสง.

ภัทรลดา วงษโยธา, ก้องพิพัฒน์ กองคำ, ปาริฉัตร ไชยเดช และ ศุภวัฒน์ บุญนาดี. (2563). ห้องเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ: ผลการใช้เพลงภาษาอังกฤษเสริมด้วยวิธีสอนด้วยท่าทาง (TPR Method) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, 9*(2), 683–696.

อนงค์ พูนขุนทด และ สุรัตนา อดิพัฒน์. (2567). การพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้วิธีการสอนแบบตอบสนองด้วยท่าทาง (TPR) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 7*(1), 245–256.

Akther, F. (2022). English for personal and career development and its importance for better employment opportunities. *Journal of Languages, Linguistics and Literary Studies, 2*, 95–96. Retrieved April 25, 2026, from https://journals.jozacpublishers.com/jllls

Aman, N. H. A., Ruslin, R., & Syam, H. (2026). Enhancing EFL students' speaking skills through digital storytelling: A quasi-experimental study. *Education and Learning, 2*(1), 17–22.

Aniuranti, A., & Tsani, M. N. (2024). Exploring the factors leading to Thai students' problems in learning English elements. *Scope Journal of English Language Teaching, 9*(1), 60.

Asher, J. J. (1982). *Learning another language through actions: The complete teacher's guidebook*. Los Gatos, CA : Sky Oaks Productions.

Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). *Research in education* (10th ed.). Boston, MA : Pearson Education.

Dongsanniwas, W., & Sukying, A. (2024). The effect of TPR tasks on word knowledge of Thai primary school learners. *Journal of Education and Learning, 13*(5), 208.

Hamilton, M. T., Wichan, &, Boonlue. (2024). English language: The speaking fluency of primary Thai students. *Journal of English Language and Linguistics, 5*(1), 110–119.

İnciman Çelik, T., Çay, T., & Kanadlı, S. (2021). The effect of Total Physical Response method on vocabulary learning/teaching: A mixed research synthesis. *English Language Teaching, 14*(12), 154–170.

Mahmudova, Z. S. (2024). Different variations of Total Physical Response activities and their benefits in teaching language. *American Journal of Philological Sciences, 4*(10), 105–109.

Matyakhan, T., Chusanachoti, R., & Santos, J. A. L. (2024). "I think I speak without hesitation": Learning-oriented assessment to enhance English oral communication of Thai pre-service teachers. *rEFLections, 31*(3).

Rosyada-AS, A., & Apoko, T. W. (2023). Investigating English vocabulary difficulties and its learning strategies of lower secondary school students. *Journal of Languages and Language Teaching, 11*(3), 489–501.

Srimanee, J., Ruangnoi, K., & Zainol Abidin, M. J. B. (2021). A study of vocabulary learning strategies in EFL reading of high, middle and low vocabulary achievers of Thai tertiary students. *International Journal of Linguistics, Literature and Translation, 4*(2), 27–34.

Tran, M. A., & Luu, V. T. A. (2026). Exploring Total Physical Response (TPR) for vocabulary teaching in primary education: Evidence from teachers in Hanoi, Vietnam. *International Journal of Research and Innovation in Social Science, 10*(3), 491.

Zeng, J., & Yang, J. (2024). English language hegemony: Retrospect and prospect. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*, 317. Retrieved April 25, 2026, from https://www.nature.com/articles/s41599-024-02821-z.pdf

# Resilience Enhancement through PERMA Model Integrated into an EFL Writing Classroom

Received: March 25, 2026
Revised: April 21, 2026
Accepted: April 24, 2026

**Korathad Punyajun**[1] and **Sukanya Kaowiwattanakul**[2]
(korathad.pu@up.ac.th)

## Abstract

This study aimed 1. to examine the effects of a PERMA based instructional intervention on Thai university EFL students' overall resilience, and 2. to compare post intervention changes across the seven resilience components of the 7Cs framework. A quasi experimental one group pretest–posttest design was employed in this study. The sample comprised 42 second-year English-major students selected through purposive sampling from an intact EFL writing class, with the sample size determined by full class enrollment and an attendance criterion of at least 80%. Throughout five weeks of research course, the PERMA intervention was embedded in routine writing activities delivered across five lesson plans. Resilience was measured using the researcher-developed 21-item 7Cs of Resilience (7CsoR) scale. Content validity was examined using the Index of Item–Objective Congruence (IOC), and internal consistency reliability was assessed using Cronbach's alpha. Changes in resilience were analyzed using paired-samples t-tests after verifying normality with the Shapiro–Wilk test. Effect sizes were calculated using Cohen's dz, and a Bonferroni adjustment was applied to control for multiple comparisons across dimensions.

[1] PhD student in English, University of Phayao
[2] School of Liberal Arts, University of Phayao

ISSN: 3056-9834

In response to Objective 1, the results indicated a statistically significant and practically meaningful improvement in students' overall resilience following the PERMA based intervention, reflecting enhanced capacity to persist, adapt, and regulate themselves during EFL writing tasks. Regarding Objective 2, the intervention did not affect all resilience components uniformly. Performance-proximal and self-regulatory dimensions; specifically, Competence, Confidence, and Coping, showed the greatest improvement, suggesting strong responsiveness to PERMA-aligned writing activities. Connection demonstrated a modest, emerging increase, while Control, Contribution, and Character remained largely stable. Overall, the findings indicate that PERMA-informed instruction is particularly effective in enhancing resilience components closely linked to task engagement and self-regulation, whereas value- and identity-oriented dimensions may require longer-term or more targeted support

**Keywords:** EFL Resilience, PERMA Model, EFL Writing Skill, Thai Higher Education

## Introduction

In EFL higher education, learners frequently confront intertwined linguistic, cognitive, and affective demands that can undermine persistence and achievement. Writing, in particular, imposes high cognitive load—students must plan content, manage language form, and revise iteratively—while simultaneously regulating anxiety, motivation, and self-belief (Flower & Hayes, 1981; Jiang & Kalyuga, 2022). These pressures are well-documented for Thai undergraduates, whose prior schooling often emphasizes memorization and accuracy over process writing and communicative production; consequently, many enter university with modest proficiency and report difficulties sustaining motivation, confidence, and effective self-regulation during writing tasks (Darasawang & Todd, 2012; Kampookaew, 2020).

These contextual challenges highlight the importance of psychological resources that help students cope with adversity and remain engaged in learning. One such resource is resilience, conceptualized as a dynamic and developable capacity that supports positive adaptation in response to academic demands and setbacks (Fullerton, Zhang, & Kleitman, 2021 ; Masten, 2001). Resilience contributes to learners' well-being and learning by promoting effective stress management, recovery from difficulty, and sustained motivation, which enhance persistence and engagement (Duan, Han, Li, & Liu, 2024; Martin & Marsh, 2006;). Resilience has been operationalized through multi-component frameworks. The 7Cs model (Competence, Confidence, Connection, Character, Contribution, Coping, Control) captures personal, social, and regulatory resources that enable students to persist and recover from everyday academic setbacks (Ginsburg & Jablow, 2015).

In language learning contexts, resilient learners tend to engage more actively, manage anxiety and feedback more effectively, and achieve more successful learning outcomes (Alahmari & Alrabai, 2024). Such resilience can be fostered through both internal factors (e.g., confidence, perseverance, goal setting) and external support from teachers and peers, including constructive feedback and supportive learning environments (Duan et al., 2024).

In this regard, Positive Psychology (PP) provides a valuable framework by emphasizing individuals' strengths, well-being, and optimal functioning rather than focusing solely on deficits (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). In educational settings, PP highlights the role of positive emotions, personal strengths, and supportive learning environments in promoting learners' psychological health and development, and has increasingly informed theory and pedagogy in second language acquisition research (MacIntyre & Gregersen, 2012).

ISSN: 3056-9834

One widely applied framework within PP is Seligman's proposed model called PERMA, an acronym from Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (Seligman, 2011). The PERMA framework has been widely adopted in various applied contexts, such as informing interventions aimed at reducing burnout among medical professionals, guiding the incorporation of well-being practices in schools, and supporting the delivery of online positive education initiatives for university students during the pandemic (Morgan & Simmons, 2021). Also, research employing the PERMA model in EFL contexts has demonstrated that PERMA has been applied in EFL setting in a variety of ways. Existing PERMA-based studies have primarily focused on enhancing learners' well-being, positive emotions, engagement, and language performance, particularly in speaking, listening, and general proficiency development (Dong, 2021; Esmaeilee et al., 2025; Jeon, 2021; Ly & Nguyen, 2025). However, empirical research that explicitly employs PERMA as a classroom-based instructional intervention to foster multidimensional learner resilience remains scarce, particularly in EFL writing contexts and within Thai higher education, as indicated by reviews of studies indexed in major academic databases such as Google Scholar and Scopus.

The present study therefore adopts the PERMA framework as a classroom-embedded instructional intervention to examine how resilience among Thai EFL university students may be developed through structured pedagogical practices. In doing so, the study explores changes in students' overall resilience following the intervention and examines differential responsiveness across the seven dimensions of resilience as conceptualized in the 7Cs framework (Ginsburg & Jablow, 2015). Through this approach, the study seeks to contribute to a more nuanced understanding of PERMA-informed pedagogy in EFL contexts and to inform the design of culturally responsive, positive psychology–aligned instruction that systematically strengthens learners' psychological resources.

ISSN: 3056-9834

## Objectives of Research

1. to investigate the effects of a PERMA-based instructional intervention on Thai EFL university students' overall resilience;

2. to compare students' resilience levels across the seven components of the 7Cs framework and assess differential responsiveness to the classroom-based PERMA intervention.

## Research Methodology

This study employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design to examine changes in resilience among Thai EFL university students following a classroom-based PERMA-informed intervention. The design was adopted due to practical constraints associated with working with an intact class and enabled direct pre–post comparison of resilience outcomes.

Participants were 42 second-year English major undergraduates selected through purposive sampling from an intact class at a public university in northern Thailand, with inclusion limited to students attending at least 80% of sessions. The sample size was determined by the full enrollment of the class and reflects the practical constraints of classroom-based research. As the sample was drawn from a single institutional context, the findings have limited generalizability and should be interpreted with caution when applied to other EFL settings.

The instructional intervention was embedded within the scheduled teaching hours of the Phayao Studies course (146201), which integrates instruction across the four language skills. However, for the purposes of this study, the intervention focused exclusively on the development of writing skills during the designated intervention periods.

ISSN: 3056-9834

The intervention was implemented over five consecutive weeks during the second semester of the 2025 academic year, following the midterm examination period. One instructional plan was delivered each week, with each session lasting 120 minutes, resulting in a total of five intervention sessions. To minimize disruption to the prescribed course syllabus, the intervention was incorporated into regular class time and conducted during the second half of each scheduled class session, after the completion of required course content.

Across all five weeks, the intervention was implemented consecutively and followed a consistent instructional procedure. It was organized around a process-oriented writing cycle consisting of three phases as shown below:

**Phase 1: Pre-writing (Brainstorming and Planning)**

The pre-writing phase focused on idea generation and preparation for writing. Students engaged in guided brainstorming and thematic organization of ideas before setting individual writing goals. This phase aimed to foster Positive Emotion by reducing writing anxiety, Engagement through active participation, Meaning by linking writing topics to students' local contexts, and Accomplishment through explicit goal setting.

**Phase 2: While-writing (Drafting and Revising)**

The while-writing phase centered on collaborative drafting and revising. Students worked in small groups to transform ideas into written drafts, supported by explicit instruction on paragraph structure and peer interaction. Sustained involvement in writing promoted Engagement, while collaboration and shared responsibility strengthened Relationships. Accomplishment was reinforced through visible progress from initial drafts to more coherent texts.

**Phase 3: Post-writing (Feedback and Reflection)**

The post-writing phase emphasized feedback and reflection. Students reviewed revised drafts, received supportive feedback, and reflected on their

progress in relation to self-set goals. This phase highlighted Accomplishment and Positive Emotion by recognizing learning gains, reinforced Meaning through reflective discussion, and maintained Relationships through constructive classroom dialogue.

In this study, resilience was measured using a researcher developed instrument, the 7Cs of Resilience (7CsoR) scale for EFL Learners The scale was designed specifically to capture dimensions of resilience that are relevant to university students learning English in an academic writing classroom. Conceptually, the instrument was grounded in Ginsburg and Jablow's (2015) 7Cs framework, which conceptualizes resilience as a multidimensional and developable capacity comprising Competence, Confidence, Control, Connection, Contribution, Coping, and Character. This framework was selected because it integrates cognitive, affective, social, and self-regulatory dimensions that align closely with classroom-based language learning demands.

The development of the scale followed a multi-step procedure. First, an extensive review of validated psychological and educational instruments was conducted to identify established measures conceptually aligned with each of the seven resilience components. One well established source scale was selected to inform item development for each component: Brief COPE for Coping (Carver, 1997), the General Self Efficacy Scale for Competence (Schwarzer & Jerusalem, 1995), the Pearlin Mastery Scale for Control (Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support for Connection (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988), the Academic Behavioural Confidence Scale for Confidence (Sander & Sanders, 2003), the Prosocial Behavioral Intentions Scale for Contribution (Baumsteiger & Siegel, 2019), and the Meaning in Life Questionnaire for Character (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

From each source, three items were selected, resulting in an initial pool of 21 items. Item selection and adaptation were guided by three criteria: (1) strong theoretical and conceptual alignment with the target resilience Q21 component, (2) relevance to academic learning and EFL writing contexts, and (3) minimal overlap with other components to maintain construct differentiation. All items were reformulated as first person self-report statements and contextualized to reflect students' experiences of learning, performing, and coping with academic writing tasks in English. Item wording was further informed by the I am, I can, I have model of resilience development (Grotberg, 1995), emphasizing personal strengths, perceived capabilities, and available support.

To ensure linguistic and semantic equivalence of the research instrument, a standard back-translation procedure was employed.

First, the original English version of the instrument was translated into Thai by the researcher, who is proficient in both languages and familiar with the research context. The translation emphasized conceptual equivalence rather than literal word-for-word accuracy.

Next, the Thai version was independently back-translated into English by a bilingual expert who had no prior access to the original instrument. The original English version and the back-translated version were then compared to examine semantic consistency and identify potential discrepancies in meaning. Where inconsistencies were identified, revisions were made to the Thai version through discussion between the researcher and experts to ensure accurate representation of the intended constructs.

Following this process, the revised Thai version of the instrument was submitted to a panel of experts for content validity evaluation using the Index of Item–Objective Congruence (IOC). The expert panel consisted of five bilingual

experts specializing in linguistics and English language teaching, and one expert specializing in counseling and psychological support. The experts evaluated each item for content relevance, linguistic clarity, and contextual appropriateness for EFL university students. Based on their feedback, minor revisions were made to improve linguistic clarity and ensure closer alignment with EFL classroom practices.

The revised instrument was subsequently piloted with a group of EFL university students who did not participate in the main study. The results of the pilot study indicated satisfactory internal consistency for the overall scale and its subcomponents, with Cronbach's alpha coefficients ranging from .76 to .89. The overall scale demonstrated strong reliability ($\alpha > .80$), supporting its suitability for research purposes. Detailed reliability coefficients for each dimension of the 7Cs of Resilience framework.

The final version of the 7CsoRS consists of 21 items, with three items representing each of the seven resilience components, rated on a five-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Higher scores indicate higher perceived levels of resilience.

Data were collected at two time points using a pretest–posttest design. In the first week of the study, before the implementation of the PERMA-based instructional intervention, students completed the 7CsoRS as a pretest to establish baseline resilience levels across the seven components; completion of the questionnaire took approximately 30 minutes and was administered before any instructional treatment began. Following the completion of the intervention, the same instrument was administered as a posttest to measure changes in students' resilience attributable to the instructional procedure.

Quantitative data were analyzed using descriptive and inferential statistics. First, means and standard deviations were calculated for each

resilience component at pre- and post-test. Mean difference scores were then computed to examine the direction and magnitude of change.

To determine whether observed differences were statistically significant, paired-samples t-tests were conducted for each of the seven resilience components. This statistical method was appropriate given the within-subject design and the aim of comparing the same participants' scores across two time points. The level of statistical significance was set at $\alpha = .05$. Effect sizes were calculated to assess the practical significance of observed changes.

This analytic approach enabled the identification of differential patterns of resilience development, highlighting which components were most responsive to the PERMA-based instructional intervention.

Quantitative data were analyzed using descriptive and inferential statistics. Prior to inferential analysis, the assumption of normality was examined using the Shapiro–Wilk test applied to pre–post difference scores for overall resilience and each of the seven resilience components. As shown in Table 2, most dimensions met the normality assumption ($p > .05$). Although slight deviations were observed for Confidence and Control, these departures were minimal, and given the moderate sample size and the robustness of parametric tests, paired-samples t-tests were deemed appropriate to examine pretest–posttest changes.

Effect sizes were calculated using Cohen's dz to assess the magnitude of observed differences. To control for Type I error arising from multiple comparisons across the seven resilience components, a Bonferroni adjustment was applied, resulting in an adjusted significance level of $\alpha = .007$.

**Table 2** Shapiro–Wilk Test of Normality for Pre–Post Difference Scores (n = 42)

| Cs Dimension | W | p value | Normality Assumption |
|---|---|---|---|
| Competence | 0.949 | 0.059 | Met |
| Confidence | 0.945 | 0.042 | Slight deviation |
| Control | 0.93 | 0.013 | Slight deviation |
| Connection | 0.959 | 0.133 | Met |
| Contribution | 0.964 | 0.211 | Met |
| Coping | 0.948 | 0.057 | Met |
| Character | 0.957 | 0.114 | Met |

## Results of Research

This section presents the results of the study in relation to the research objectives as follows:

**1. To investigate the effects of a PERMA-based instructional intervention on Thai EFL university students' overall resilience**

**Table 3** Overall Resilience Scores (n = 42)

| Measure | $\bar{X}$ | SD | t(41) | p | Cohen's dz |
|---|---|---|---|---|---|
| Pretest | 3.15 | 0.22 | | | |
| Posttest | 3.34 | 0.25 | 5.73 | < .001 | 0.88 |

Note. Composite resilience scores were calculated by averaging individual scores across the seven components of the 7Cs framework. $p < .05$.

Overall, the results indicate that the PERMA based instructional intervention had a positive and meaningful impact on Thai EFL university students' overall resilience. As shown in Table 3, students demonstrated a consistent increase in composite resilience scores from pretest to posttest.

ISSN: 3056-9834

Specifically, the mean resilience score increased from 3.15 (SD = 0.22) at pretest to 3.34 (SD = 0.25) at posttest, and this improvement was statistically significant, $t(41) = 5.73$, $p < .001$. Beyond statistical significance, the magnitude of the effect was large (Cohen's dz = 0.88), indicating that the observed improvement reflects a practically meaningful enhancement rather than a trivial change.

These findings suggest that the PERMA based instructional approach was effective in strengthening students' overall capacity to adapt, persist, and manage challenges within the EFL learning context.

**2. To compare students' resilience levels across the seven factors and assess their responsiveness to the PERMA intervention.**

**Table 4** Comparison of Resilience Across the 7Cs Components

| Factor | Pre (Mean, SD) | Post (Mean, SD) | Mean Diff | *t*(41) | *p* value |
|---|---|---|---|---|---|
| Competence | 3.167 (0.405) | 3.579 (0.585) | 0.413 | 4.953 | < .001 |
| Confidence | 3.103 (0.548) | 3.421 (0.521) | 0.317 | 3.228 | 0.002 |
| Control | 3.056 (0.525) | 3.143 (0.634) | 0.087 | 1.055 | 0.298 |
| Connection | 3.246 (0.621) | 3.413 (0.520) | 0.167 | 1.906 | 0.064 |
| Contribution | 3.214 (0.555) | 3.238 (0.586) | 0.024 | 0.252 | 0.803 |
| Coping | 3.016 (0.593) | 3.246 (0.650) | 0.23 | 2.851 | 0.007 |
| Character | 3.270 (0.595) | 3.341 (0.618 | 0.071 | 0.789 | 0.435 |

As shown in Table 4, while overall resilience improved, further analysis revealed that the intervention did not influence all resilience dimensions uniformly. Comparison across the seven components of the 7Cs framework showed differential patterns of responsiveness, with some dimensions exhibiting substantial gains and others remaining relatively stable over the intervention period.

### Highly Responsive Resilience Dimensions

Among the seven dimensions, Competence, Confidence, and Coping emerged as the most responsive to the PERMA based intervention. These components demonstrated statistically significant improvements from pretest to posttest, indicating strong sensitivity to the instructional approach.

Competence showed the largest increase, rising from a pretest mean of 3.17 (SD = 0.41) to a posttest mean of 3.58 (SD = 0.59), $t(41) = 4.95$, $p < .001$. This substantial gain suggests that PERMA aligned activities may have particularly strengthened students' perceptions of academic capability and task mastery.

Similarly, Confidence increased significantly from 3.10 (SD = 0.55) to 3.42 (SD = 0.52), $t(41) = 3.23$, $p = .002$, indicating improved self-belief and assurance in learning contexts. Coping also demonstrated a meaningful improvement, increasing from 3.02 (SD = 0.59) to 3.25 (SD = 0.65), $t(41) = 2.85$, $p = .007$, reflecting enhanced capacity for managing stress and challenges.

Collectively, these results suggest that performance proximal and skill-based aspects of resilience, such as perceived competence, self-confidence, and coping ability, were particularly responsive to the intervention.

### Moderately Responsive Dimension

In contrast, Connection showed a moderate or emerging pattern of responsiveness. Although the increase from pretest ($M = 3.25$, $SD = 0.62$) to posttest ($M = 3.41$, $SD = 0.52$) did not reach conventional statistical significance, the change approached the threshold, $t(41) = 1.91$, $p = .064$.

This upward trend suggests that relational aspects of resilience may be less immediately influenced by short term instructional interventions and may require extended duration or more intensive interpersonal engagement to produce measurable change.

### Low Responsive or Stable Dimensions

Finally, Control, Contribution, and Character remained relatively stable across the intervention period, exhibiting only small and non significant mean differences (all $p > .05$). Control showed a minimal increase of 0.09 ($p = .298$), Contribution increased by 0.02 ($p = .803$), and Character increased by 0.07 ($p = .435$).

The stability of these dimensions suggests that they may represent more trait like or value oriented aspects of resilience, which are less susceptible to change through short term classroom based interventions.

In summary, the PERMA based instructional intervention produced a significant and meaningful improvement in students' overall resilience. However, the effects varied across resilience dimensions, with stronger gains observed in competence , confidence , and coping related components, moderate development in connection, and relative stability in control, contribution, and character. This differentiated pattern of results highlights the selective impact of the intervention and underscores the importance of examining resilience as a multidimensional construct rather than a uniform outcome.

## Conclusion and Discussion

This study examined the effects of a PERMA-based instructional intervention on Thai EFL university students' resilience in an academic writing classroom, conceptualized through the multidimensional 7Cs framework. The findings indicate that (1) resilience can be meaningfully strengthened through routine, classroom-embedded practices grounded in positive psychology, and (2) resilience development is not uniform across dimensions, highlighting its differentiated and process-oriented nature in EFL contexts.

**1. Effects of a PERMA-Based Instructional Intervention on Students' Overall Resilience**

The improvement in students' resilience observed in this study is in line with contemporary perspectives that conceptualize resilience as a dynamic and instruction-sensitive capacity shaped through interactions between learners and their environments (Fullerton et al., 2021; Masten, 2001). This finding is also consistent with Fredrickson's Broaden-and-Build Theory (2001, 2004), which posits that positive emotions contribute to the development of enduring psychological resources such as self-efficacy, emotion regulation, and coping, and are associated with increased engagement and resilience in cognitively demanding learning contexts (MacIntyre & Gregersen, 2012; Rogers, McMurry, & Dewey, 2024).

Furthermore, the results converge with prior research in positive psychology, which suggests that the PERMA model provides a practical and effective framework for embedding well-being principles into classroom instruction. PERMA-aligned practices—such as goal setting, collaboration, strengths-based feedback, and opportunities for achievement—have been shown to enhance learners' well-being, engagement, and adaptive coping in EFL contexts (Dewaele & MacIntyre, 2014; Kim & Kim, 2021; Seligman, 2011).

In addition, the findings are consistent with previous EFL research indicating that supportive classroom environments can reduce anxiety and cognitive load while promoting self-regulation, a key component of academic resilience (Jiang & Kalyuga, 2022; Wang, Yu, & Jiang, 2024). Overall, these results are compatible with the view that resilience can be effectively developed through routine, well-designed instructional practices rather than isolated interventions (Helgesen, 2016; Masten, 2001).

**2. Differential Responsiveness Across the Seven Dimensions of the 7Cs Framework**

The results further indicate that resilience development is not uniform across dimensions. The most substantial gains were observed in Competence, Confidence, and Coping—dimensions closely linked to task performance and self-regulation—suggesting strong responsiveness to short-term instructional intervention (Fullerton et al., 2021; Guo & Li, 2022; Kim & Kim, 2021).

**2.1 Highly Responsive Dimensions: Competence, Confidence, and Coping**

The observed improvements in Competence align with social cognitive theory, which highlights the role of mastery experiences in strengthening self-efficacy (Bandura, 1997; Jiang & Kalyuga, 2022; Martin & Marsh, 2008). Similarly, gains in Confidence are in line with self-determination theory, emphasizing the importance of autonomy-supportive and psychologically safe learning environments in fostering motivation and persistence (Bai & Wang, 2020; Kim & Kim, 2021; Ryan & Deci, 2000, 2020). The increase in Coping corroborates stress and coping theory, underscoring the central role of emotion regulation in managing academic challenges such as writing anxiety (Cheng, 2004; Lazarus & Folkman, 1984; Manochphinyo, 2024).

In summary, these findings converge with prior research indicating that performance-proximal and self-regulatory dimensions of resilience are particularly responsive to short-term, classroom-based instructional interventions.

**2.2 Moderately Responsive Dimension: Connection**

The moderate but non-significant increase in Connection is complying with sociocultural perspectives, which emphasize that meaningful

relationships and a sense of belonging develop through sustained participation over time rather than short-term interaction (Lave & Wenger, 1991; Vygotsky, 1978). This result echoes prior research suggesting that social dimensions of resilience develop more gradually than individual components, as they depend on accumulated interpersonal experiences and stable learning communities (Fullerton et al., 2021; Guo & Li, 2022; Hedeshi & Ghanizadeh, 2024; Ungar, 2011).

### 2.3 Low-Responsive Dimensions: Control, Contribution, and Character

The relative stability of Control, Contribution, and Character supports existing research suggesting that these dimensions are more value-oriented and trait-like, making them less responsive to short-term interventions (Martin & Marsh, 2008; Ungar, 2011). The association of Control with autonomy and agency development is in line with self-determination and social cognitive theories, which emphasize that such capacities evolve gradually over time (Bandura, 1997; Ryan & Deci, 2000, 2020). Likewise, the roles of Contribution and Character align with research on moral and prosocial development, indicating that these dimensions typically emerge over longer developmental timescales (Eisenberg et al., 2006; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2011).

## Research Recommendations

### 1. Recommendations Based on the Research Findings

The findings indicate that PERMA based instructional practices are particularly effective in enhancing performance proximal dimensions of resilience, namely Competence, Confidence, and Coping, while dimensions associated with agency, values, and prosocial orientation remain more stable.

Therefore, instructors are encouraged to prioritize instructional designs that provide frequent mastery experiences, clear goals, manageable challenges, and constructive feedback within writing tasks. Embedding opportunities for visible progress and emotional support within routine writing activities appears especially beneficial for strengthening students' perceived competence and adaptive coping in demanding EFL contexts.

At the same time, the differential responsiveness of resilience dimensions suggests that educators should avoid assuming uniform development across all components. Rather than treating resilience as a monolithic construct, instructional practices should be designed with an awareness that certain dimensions may require longer term or more targeted interventions beyond short term classroom activities.

**2. Application of the Findings**

Writing teachers can incorporate positive psychology practices through simple, scalable strategies such as goal setting routines, collaborative drafting, strengths based peer feedback, and structured reflection on progress. These practices do not require substantial curricular restructuring and can be aligned with existing learning objectives, assessment criteria, and process-oriented writing pedagogy.

Teacher training programs may also benefit from introducing positive psychology literacy, enabling instructors to design learning environments that address both academic performance and students' psychological resources. In EFL contexts where writing anxiety and disengagement are prevalent, such integration may contribute to more sustainable learning experiences.

### 3. Recommendations for Future Research

Future research should extend the present study in several ways. First, studies employing controlled or comparison group designs would allow for stronger causal inferences regarding the impact of PERMA based instruction on resilience. Second, longitudinal research is needed to examine whether less responsive dimensions—such as Control, Contribution, and Character—develop over extended instructional periods or through repeated exposure to positive psychology informed practices.

In addition, future studies should explore the relationship between resilience development and actual writing performance outcomes, such as text quality, revision behavior, or writing fluency, to clarify how psychological gains translate into observable academic improvement. Mixed methods approaches incorporating learner reflections or interviews would further enrich understanding of how students experience resilience development in EFL writing classrooms.

### 4. Policy-level Recommendations

The findings of this study suggest several implications for educational policy, particularly in EFL and higher education contexts. First, curriculum policies should move beyond a sole focus on linguistic outcomes to incorporate psychological dimensions of learning, such as resilience, well-being, and self-regulation. Integrating frameworks such as PERMA into national or institutional curriculum guidelines can support the development of both academic performance and learners' adaptive capacities.

Second, teacher development policies should promote positive psychology literacy among instructors. Professional training programs should equip teachers with practical strategies—such as goal setting, strengths-based feedback, and reflective practices—that can be embedded into routine instruction without requiring major curricular changes. This would enable teachers to systematically foster resilience within everyday classroom practices.

Third, assessment policies should expand to include process-oriented and developmental indicators, rather than relying solely on product-based outcomes. Incorporating formative assessment, reflective tasks, and self-regulation measures can provide a more comprehensive evaluation of student learning and resilience development.

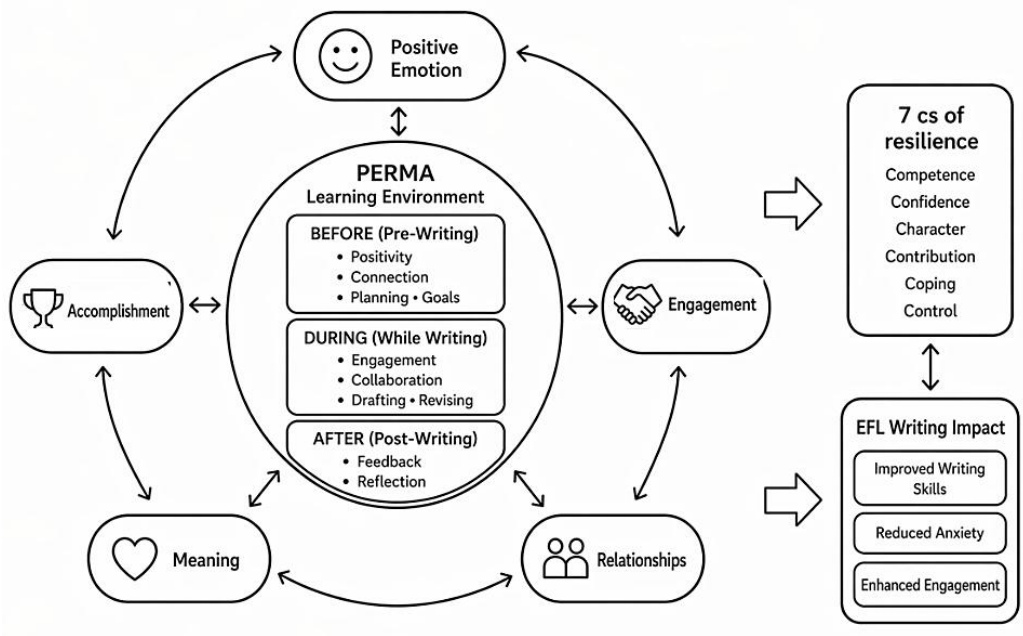
Fourth, institutional policies should encourage the creation of supportive learning environments that reduce anxiety and promote engagement. This includes manageable workload design, opportunities for collaboration, and classroom climates that normalize struggle and emphasize progress. Such environments are particularly important in EFL writing contexts, where learners often experience high levels of cognitive and emotional demand.

Finally, given the differential responsiveness of resilience dimensions observed in this study, policymakers should recognize that not all aspects of resilience can be developed through short-term interventions. Long-term and system-level support—such as sustained mentoring systems, community-building initiatives, and values-based education—may be necessary to foster more stable dimensions such as character, contribution, and sense of control.

## Contributions of the Study

This study contributes to the literature by 1) demonstrating the effectiveness of PERMA as a classroom-based intervention for enhancing EFL learners' resilience, 2) integrating the PERMA framework with the 7Cs model to provide a multidimensional conceptualization of resilience, 3) identifying differential responsiveness across resilience components, and 4) offering a context-specific measurement tool and pedagogical implications for resilience-informed writing instruction.

ISSN: 3056-9834




**Picture 1:** Contributions of the Study

This study proposes an integrative understanding of resilience development in EFL writing as an interactional and mutually reinforcing process embedded within a PERMA-based learning environment. Rather than viewing resilience as a fixed trait, the findings show that it can be systematically developed through structured pedagogical stages (before, during, and after writing) that activate positive psychological processes.

A key contribution is the demonstration that the five PERMA elements function as interdependent and dynamically responsive factors that continuously influence one another. This interaction creates a supportive psychological system that enhances performance-proximal dimensions of resilience—particularly competence, confidence, and coping—while more dispositional dimensions develop more gradually.

Overall, the model establishes a clear link between classroom practices and multidimensional resilience outcomes, positioning routine instructional design as a central mechanism for fostering both academic performance and psychological well-being in EFL contexts.

## References

Alahmari, A., & Alrabai, F. (2024). The predictive role of L2 learners' resilience in language classroom engagement. *Frontiers in Education, 9*, Article 1502420.

Bai, B., & Wang, J. (2020). The role of growth mindset, self-efficacy, and intrinsic value in self-regulated learning and English achievement. *Language Teaching Research, 24*(1), 26–39.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Baumsteiger, R., & Siegel, J. T. (2019). Measuring prosociality: The development of a prosocial behavioral intentions scale. *Journal of Personality Assessment, 101*(3), 305–314.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92–100.

Cheng, Y.-S. (2004). A measure of second language writing anxiety: Scale development and preliminary validation. *Journal of Second Language Writing, 13*(4), 313–335.

Darasawang, P., & Todd, R. W. (2012). The effect of policy on English language teaching at secondary schools in Thailand. *Language Policy, 11*, 207–221.

Dewaele, J.-M., & MacIntyre, P. D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching, 4*(2), 237–274.

Duan, S., Han, X., Li, X., & Liu, H. (2024). Unveiling student academic resilience in language learning: A structural equation modelling approach. *BMC Psychology, 12*, Article 177.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 646–718). Hoboken, NJ : John Wiley & Sons.

Esmaeilee, S., Mahdavi Zafarghandi, A., Khatibi Sabet, M., & Hassaskhah, J. (2025). Positive psychology interventions and L2 speaking: A PERMA-based study on IELTS proficiency. *Language Testing in Asia, 15*, Article 41.

Flower, L., & Hayes, J. R. (1981). A cognitive process theory of writing. *College Composition and Communication, 32*(4), 365–387.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1377.

Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context. *PLOS ONE, 16*(2), e0246000.

Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2015). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (3rd ed.). Itasca, IL : American Academy of Pediatrics.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Early Childhood Development: Practice and Reflections No. 8. The Hague: Bernard van Leer Foundation.

Guo, Y., & Li, M. (2022). Development and validation of the Foreign Language Learning Resilience Scale. *System, 107*, 102793.

Hedeshi, A., & Ghanizadeh, A. (2024). Modeling EFL learners' academic resilience: A positive psychology perspective. *System, 120*, 103226.

Helgesen, M. (2016). Happiness in ESL/EFL: Bringing positive psychology to the classroom. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.), *Positive psychology in SLA* (pp. 305–323). Bristol, England: Multilingual Matters.

Jiang, D., & Kalyuga, S. (2022). Learning English writing skills in collaborative settings: A cognitive load perspective. *Frontiers in Psychology, 13*, 932291.

Jeon, I. (2021). *The effects of positive psychology intervention on young EFL learners' L2 oral fluency, engagement, and affective domains* (Master's thesis). Ewha Womans' University, Seoul, South Korea.

Kampookaew, P. (2020). An analysis of grammatical errors made by Thai EFL university students in an EAP writing class. *rEFLections, 27*(2), 246–273.

Kim, T. Y., & Kim, Y. (2021). Structural relationship between L2 learning motivation and resilience. *Journal of Psycholinguistic Research, 50*(2), 417–436.

Lantolf, J. P., & Thorne, S. L. (2006). *Sociocultural theory and the genesis of second language development*. Oxford, England: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY : Springer.

Ly, M. T. T., & Nguyen, H. B. (2025). Strengthening students' well-being via intervening PERMA-based lessons in their English speaking learning: A counterbalanced design. *Educational Process: International Journal, 15*, e2025144.

MacIntyre, P. D., & Gregersen, T. (2012). Emotions that facilitate language learning: The positive-broadening power of the imagination. *Studies in Second Language Learning and Teaching, 2*(2), 193–213.

Manochphinyo, A. (2024). Writing anxiety and coping strategies among Thai EFL university students. *PASAA, 68*, 1–31.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology, 46*(1), 53–83.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.

Morgan, B., & Simmons, L. (2021). A 'PERMA' response to the pandemic: An online positive education programme to promote wellbeing in university students. *Frontiers in Education, 6*, Article 642632.

Nanni, A., & Rhein, D. (2024). Positive psychology interventions in Asian ELT classrooms. *The International Journal of Literacies, 31*(1), 47–61.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior, 22*(4), 337–356.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, England: Oxford University Press.

Rogers, C., McMurry, B. L., & Dewey, D. P. (2024). Teaching positive psychology lessons in an intensive English program. *ELT Journal, 78*(2), 185–196.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective*. London, England: Routledge.

Sander, P., & Sanders, L. (2003). Measuring confidence in academic study. *Psychology Teaching Review, 9*(1), 15–22.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio* (pp. 35–37). Windsor, England : NFER-Nelson.

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

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*(1), 1–17.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wang, Y., Yu, S., & Jiang, L. (2024). Academic emotions and resilience in postgraduate L2 writing. *System, 119*, 103185.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41.

# แนวทางการส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใส ด้วยกระบวนการพุทธจิตวิทยาในยุคดิจิทัล

# Guidelines for Promoting Virtue and Transparency through Buddhist Psychology Processes in the Digital Age

**สุนันทา ดาราศร**[1], **อภิษฎาข์ ศรีเครือดง**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
**Sununta Darasorn**[1], **Apisada Srihruedong**[2] and
**Witchuda Titichoatrattana**[3]
(supisarad@gmail.com, apisada.sri@rmutr.ac.th and
zooner.stm@gmail.com)

Received: March 19, 2026
Revised: June 16, 2026
Accepted: June 26, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งบูรณาการหลักหิริ–โอตตัปปะตามคัมภีร์อัฏฐสาลินีของพระพุทธโฆสาจารย์ ร่วมกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม 6 ขั้นของโคลเบิร์ก (Kohlberg, 1984) และแบบจำลององค์ประกอบทางจริยธรรม 4 ประการของเรสต์ (Rest, 1986) เพื่อเสนอกรอบแนวทางการส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสในยุคดิจิทัล 3 ประการ คือ วิเคราะห์หลักหิริ–โอตตัปปะในฐานะพื้นฐานทางพุทธจิตวิทยาของคุณธรรม บูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก และนำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้ในบริบทดิจิทัล ผลการวิเคราะห์

[1] สำนักงานใหญ่ AIA (Surawong):181 ถนนสุรวงศ์ แขวงสุริยวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพฯ
AIA Headquarters (Surawong):181 Surawong Road, Suriyawong Subdistrict, District Bang Rak, Bangkok
[2] คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Rattanakosin
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of HumanitiesMahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

พบว่า เหตุที่ตั้งของหิริมี 4 ได้แก่ ชาตินิสสาย วยนิสสาย สูรนิสสาย และพาหุสัจจนิสสาย มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและลักษณะนิสัยทางจริยธรรมในแนวคิดของเรสต์ ซึ่งเป็นประเด็นที่การอบรมด้านคุณธรรมส่วนใหญ่ยังขาดอยู่ ขณะที่โอตตัปปะสอดคล้องกับความไวทางจริยธรรม การตัดสินทางจริยธรรมและพัฒนาการจริยธรรมระดับตามจารีตประเพณีของโคลเบิร์ก และบทความนี้นำเสนอแนวทางส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสในยุคดิจิทัล 5 ประการ ได้แก่ การสร้างอัตลักษณ์ทางจริยธรรม การพัฒนาความไวทางจริยธรรมดิจิทัล การสร้างโครงสร้างโอตตัปปะดิจิทัล การบูรณาการการศึกษาด้านจริยธรรมดิจิทัลและการปลูกฝังความกล้าทางจริยธรรมในองค์กร ทั้งนี้ คุณธรรมที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัลจะเกิดขึ้นได้เมื่อหิริและโอตตัปปะทำงานร่วมกัน ภายใต้เจตจำนงทางการเมืองและการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างแท้จริง

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, หิริ-โอตตัปปะ, คุณธรรม, ความโปร่งใส, ยุคดิจิทัล

## Abstract

This academic article aims to integrate the Buddhist psychological principles of Hirī (moral shame) and Ottappa (moral dread), as presented in Buddhaghosa's Aṭṭhasālinī, with Kohlberg's (1984) six-stage theory of moral development and Rest's (1986) Four Component Model in order to propose a framework for promoting morality and transparency in the digital age. The objectives of the article are: 1. to analyze Hirī and Ottappa as fundamental principles of Buddhist moral psychology, 2. to integrate these principles with Western moral theories, and 3. to propose practical applications for the digital context. The analysis reveals that the four foundations of Hirī—jāti-nissāya, vaya-nissāya, sūra-nissāya, and bāhusacca-nissāya—correspond to Rest's components of Moral Motivation and Moral Character, which are often neglected in contemporary ethics education and training programs. Meanwhile, Ottappa corresponds to Moral Sensitivity and Moral Judgment in Rest's model,

as well as to Kohlberg's conventional level of moral development. The article proposes five approaches for promoting morality and transparency in the digital era: strengthening moral identity, developing digital moral sensitivity, establishing digital Ottappa structures, integrating digital ethics education, and cultivating moral courage within organizations. Sustainable morality in the digital age can be achieved when Hirī and Ottappa function together as complementary internal and external moral forces, supported by genuine political commitment and meaningful public participation.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Hirī-Ottappa, Virtue, Transparency, Digital Age

## บทนำ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้มีโอกาสสังเกตการณ์และมีส่วนร่วมในโครงการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในหน่วยงานภาครัฐหลายแห่ง สิ่งหนึ่งที่พบเห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ รู้ดีว่าอะไรถูก อะไรผิด แต่เมื่อกลับไปสู่สภาพแวดล้อมการทำงานจริง พฤติกรรมกลับไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ภาพนี้สะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาคุณธรรมและความโปร่งใสไม่ใช่เรื่องของความรู้เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นเรื่องของกระบวนการทางจิตที่ลึกกว่านั้นมาก

ความเป็นจริงดังกล่าวสอดรับกับสถานการณ์ระดับประเทศที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง องค์กรเพื่อความโปร่งใสนานาชาติ (Transparency International, 2026) เปิดเผยว่าประเทศไทยได้คะแนน ดัชนีการรับรู้การทุจริต (Corruption Perceptions Index: CPI) ปี พ.ศ. 2568 เพียง 33 คะแนน จัดอันดับที่ 116 จาก 182 ประเทศทั่วโลก ซึ่งถือเป็นระดับต่ำที่สุดในรอบกว่าสองทศวรรษ ยิ่งไปกว่านั้น เป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) ที่กำหนดให้ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า 50 คะแนน และติดอันดับ 1 ใน 54 ของโลก ยังห่างไกลจากความเป็นจริงอย่างมีนัยสำคัญ (สำนักงาน ป.ป.ช., 2568) สะท้อนให้เห็นว่าความพยายามที่มีอยู่นั้นยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ที่รากเหง้า

ในด้านคดีและการร้องเรียน สำนักงาน ป.ป.ช. (2568) รายงานว่าในปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 รับเรื่องร้องเรียนทุจริตทั้งสิ้น 11,662 เรื่อง เพิ่มขึ้นร้อยละ 26.02 จากปีก่อน โดยการทุจริตด้านการจัดซื้อจัดจ้างเป็นประเภทที่พบมากที่สุดและกระจุกตัวในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม มีช่องว่างขนาดใหญ่ระหว่างจำนวนเรื่องที่ร้องเรียนกับจำนวนที่นำไปสู่การลงโทษจริง สะท้อนให้เห็นว่าสังคมไทยเริ่มคุ้นชินกับการทุจริตจนมองว่าเป็นเรื่องปกติ ซึ่งเป็นปัญหาเชิงวัฒนธรรมที่ไม่อาจแก้ได้ด้วยกฎหมายหรือการปราบปรามเพียงลำพัง

ยุคดิจิทัลเป็นดาบสองคมในบริบทนี้ เทคโนโลยีเปิดโอกาสใหม่ในการตรวจสอบความโปร่งใส เช่น ระบบ ข้อมูลเปิด (Open Data) และแพลตฟอร์ม แอคท์ เอไอ (ACT Ai) (องค์กรต่อต้านคอร์รัปชันฯ, ม.ป.ป.) ขณะเดียวกันรูปแบบการทุจริตก็ทวีความซับซ้อนและรวดเร็วขึ้นตามไปด้วย ความท้าทายเหล่านี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สิ่งที่ขาดหายไป คือ การพัฒนาคุณธรรมจากภายในของบุคคล ซึ่งกระบวนการพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักหิริ-โอตตัปปะตามที่พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์อัฏฐสาลินี มีนัยสำคัญอย่างยิ่งในการให้คำตอบที่ทฤษฎีตะวันตกยังขาดอยู่

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) วิเคราะห์หลักหิริ-โอตตัปปะในฐานะพื้นฐานทางพุทธจิตวิทยาของคุณธรรม 2) เปรียบเทียบและบูรณาการกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ โคลเบิร์ก (Kohlberg) และแบบจำลองสี่องค์ประกอบของเรสต์ (Rest) และ 3) นำเสนอแนวทางปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสในบริบทดิจิทัล โดยหวังว่าจะเป็นกรอบทางวิชาการที่ต่อยอดสู่การแก้ปัญหาที่รากเหง้าของวิกฤตคุณธรรมที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่

## วิกฤตคุณธรรมและความโปร่งใสของไทย : ภาพที่ตัวเลขสะท้อน

### 1. ดัชนีการรับรู้การทุจริต : เส้นทางที่ลาดลงอย่างไม่หยุด

หากมองย้อนกลับไปในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา จะเห็นเส้นทางที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ปี 2557–2558 ไทยทำได้ดีที่สุดด้วยคะแนน ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) ที่ 38 คะแนน

แต่หลังจากนั้นทรงตัวหรือลดลงโดยตลอด จนกระทั่งปี 2568 ล่าสุด ตกลงมาอยู่ที่ 33 คะแนน อันดับ 116 จาก 182 ประเทศ (องค์กรเพื่อความโปร่งใสนานาชาติ (Transparency International), 2026) ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยโลกที่ 42 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญ

ที่น่าตกใจยิ่งกว่าคือ การเปรียบเทียบในกลุ่มอาเซียนซึ่งไทยเคยอยู่ในอันดับที่ 4 แต่ปัจจุบันร่วงลงมาอยู่อันดับ 5 หรืออาจถึงอันดับ 8 โดยสิงคโปร์นำโด่งด้วย 84 คะแนน มาเลเซีย 52 คะแนน บรูไน 63 คะแนน (ThaiPublica, 2569) ในขณะที่ไทยซึ่งเป็นประเทศที่มีเศรษฐกิจขนาดใหญ่เป็นอันดับ 2 ในอาเซียน กลับมีภาพลักษณ์ด้านความโปร่งใสต่ำ

ช่องว่างระหว่างเป้าหมายกับความเป็นจริงยิ่งชัดเจนเมื่อพิจารณาตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) ที่ตั้งเป้าให้ไทยได้คะแนน ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) ไม่น้อยกว่า 50 คะแนน แต่ในความเป็นจริง ตลอดช่วงปี 2562–2568 ไทยได้คะแนนเพียง 33–36 คะแนน หรือห่างจากเป้าหมายถึงกว่าร้อยละ 32 (Policy Watch, 2569) ตัวเลขนี้ไม่เพียงแสดงถึงความล้มเหลวของมาตรการ แต่ยังตั้งคำถามสำคัญว่าเราเข้าใจรากเหง้าของปัญหาถูกต้องหรือไม่

จากการวิเคราะห์แหล่งข้อมูลที่ใช้ประเมิน ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) พบว่า โครงการยุติธรรมโลก (World Justice Project: WJP) ที่ประเมินหลักนิติธรรมของไทยให้คะแนนลดลงต่อเนื่อง โดยในปี 2566 ได้เพียง 0.49 คะแนน ต่ำสุดในรอบ 10 ปี (ThaiPublica, 2569) สะท้อนว่า ปัญหาไม่ใช่แค่การทุจริตรายคดี แต่เป็นการอ่อนแอของระบบสถาบันโดยรวม สัญญาณเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การแก้ปัญหาต้องเริ่มจากการเสริมสร้างคุณธรรมในระดับปัจเจกบุคคลควบคู่กับการปฏิรูปเชิงสถาบัน

**2. คดีทุจริตและการร้องเรียน : ปริมาณเพิ่ม แต่ปัญหายังไม่ลด**

ข้อมูลจาก ป.ป.ช. (2568) แสดงให้เห็นพัฒนาการที่น่าสนใจสองด้านพร้อมกัน ด้านหนึ่ง จำนวนเรื่องร้องเรียนเพิ่มขึ้นจาก 9,254 เรื่องในปี 2566 เป็น 11,662 เรื่องในปี 2567 คิดเป็นการเพิ่มขึ้นร้อยละ 26.02 สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนมีความตื่นตัวและกล้าแจ้งเบาะแสมากขึ้น แต่อีกด้านหนึ่ง มูลค่าความเสียหายยังคงทรงตัวในระดับสูงที่ราว 26,000 ล้านบาทต่อปี

ที่น่าเป็นห่วงยิ่งกว่าคือ รูปแบบการทุจริตที่กระจุกตัวในจุดเดิม การจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐยังคงเป็นแหล่งทุจริตอันดับ 1 คิดเป็นมูลค่า 13,391 ล้านบาท หรือร้อยละ 51.02 ของมูลค่าความเสียหายทั้งหมด รองลงมาคือ การปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบ 8,786 ล้านบาท หรือร้อยละ 33.48 (ป.ป.ช., 2568) และหน่วยงานที่ถูกร้องเรียนสูงสุดคือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 2,939 เรื่อง ตามด้วยกระทรวงมหาดไทย 1,013 เรื่อง และสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 879 เรื่อง

ยิ่งไปกว่านั้น มีช่องว่างขนาดใหญ่ระหว่างจำนวนที่ร้องเรียน กับ จำนวนที่ชี้มูลและลงโทษจริง ป.ป.ช. รายงานผลคำพิพากษาเพียงรายเดือน ซึ่งน้อยมากเมื่อเทียบกับ 11,662 เรื่องที่รับเข้า แสดงว่า กระบวนการไต่สวนใช้เวลานานและหลายคดีถูกจำหน่ายโดยไม่มีผลทางกฎหมาย สอดคล้องกับที่องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ระบุว่า จำนวนทุจริตน้อยกว่าที่สังคมรับรู้และคนทำผิดส่วนใหญ่กลับรอด (องค์กรต่อต้านคอร์รัปชันฯ, ม.ป.ป.) ช่องว่างนี้เองที่เปิดประตูให้วัฒนธรรมการยอมรับทุจริตหยั่งรากลึกขึ้นเรื่อย ๆ

**3. โครงการอบรมคุณธรรม งบประมาณสูง แต่ผลลัพธ์ไม่สอดคล้อง**

หนึ่งในปรากฏการณ์ที่ผู้เขียนสังเกตเห็นมาตลอดคือ ความย้อนแย้งของการอบรม ทุกปีมีโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรมสำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่รัฐนับพันโครงการ ใช้งบประมาณตั้งแต่หลักหมื่นบาทต่อครั้งในระดับโรงเรียน ไปจนถึงหลายล้านบาทในระดับกระทรวงและหน่วยงานกลาง แต่ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) กลับถดถอยลงในทิศทางตรงกันข้าม โดยปัญหาหลักที่พบซ้ำ ๆ คือ โมเดลอบรมแบบ จัดแล้วจบ ที่เน้นจัดกิจกรรมเพื่อรายงานผลงานมากกว่าการติดตามพฤติกรรมในระยะยาว การวัดผลเชิงปริมาณ โดยนับหัวผู้เข้าร่วม ไม่ได้วัดว่าพฤติกรรมเปลี่ยนหรือไม่และที่สำคัญที่สุดคือ ความขัดแย้งระหว่างแรงจูงใจ ผู้เข้าอบรมมีแรงจูงใจในการผ่านการอบรม แต่ไม่มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมจริง แม้จะมีผลสำเร็จบางส่วน เช่น นโยบายงดรับของขวัญ (No Gift Policy) ที่ขยายตัวชัดเจน และหลักสูตรการเรียนรู้อิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) ต้านทุจริตที่ ป.ป.ช. ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยพัฒนาขึ้นเป็นต้น แต่ยังไม่สามารถพลิกภาพรวมได้ ความล้มเหลวนี้เองคือจุดที่พุทธจิตวิทยาสามารถให้คำตอบที่ทฤษฎีตะวันตกยังไม่มี

## รากฐานทางพุทธจิตวิทยา : หลักหิริ-โอตตัปปะ

### 1. ความสำคัญของหิริ-โอตตัปปะในฐานะโลกปาลธรรม

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หิริและโอตตัปปะได้รับการยกย่องว่า เป็นโลกปาลธรรม หรือธรรมคุ้มครองโลก ที่ค้ำจุนความเป็นระเบียบเรียบร้อยของมวลมนุษย์ พระไตรปิฎก (อิติวุตตกะ, อิติ. ขุ. 25/234/271) บันทึกไว้ว่า หากปราศจากธรรมทั้งสองนี้ โลกมนุษย์ก็ไม่ต่างจากโลกของสัตว์เดรัจฉาน ความสำคัญของนิยามนี้ลึกกว่าที่เห็น เพราะไม่ได้หมายความว่า คนที่ขาดหิริ-โอตตัปปะเป็นคนไม่ดี แต่หมายความว่า ระบบสังคมที่ไม่ส่งเสริมธรรมทั้งสองนี้ จะไม่สามารถธำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

คัมภีร์อัฏฐสาลินี อรรถกถาอภิธรรมปิฎก ที่รจนาโดยพระพุทธโฆสาจารย์ในพุทธศตวรรษที่ 10 ภาค 1 ปริจเฉทที่ 4 บทที่ 1 ข้อ 125–127 ให้คำอธิบายที่ละเอียดและทรงคุณค่ายิ่ง โดยชี้ถึงความแตกต่างพื้นฐาน **หิริ** อาศัยเหตุภายใน หรือ อัตตาธิปไตย คือ การเคารพตนเอง ส่วน **โอตตัปปะ** อาศัยเหตุภายนอก หรือ โลกาธิปไตย คือ การเคารพต่อสังคมและกลัวผลกรรมในภายภาคหน้า ความแตกต่างนี้มีนัยสำคัญอย่างมากในบริบทดิจิทัลที่ผู้คนซ่อนตัวตนได้ง่าย หากบุคคลมีแต่โอตตัปปะ กลัวถูกจับได้ แต่ขาดหิริ ละอายใจ การทุจริตก็จะยังคงเกิดขึ้นในที่ที่ไม่มีใครเห็น

### 2. เหตุที่ตั้งของหิริ 4 ประการ ฐานของอัตลักษณ์ทางจริยธรรม

อัฏฐสาลินีข้อ 125 แสดงว่า หิริ เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ 4 ประการ ซึ่งเป็นอัตลักษณ์ภายในที่บุคคลสร้างขึ้นผ่านการสำนึกรู้ตนเอง ดังนี้

**ประการที่ 1 ชาตินิสสาย อาศัยชาติ วงศ์ตระกูล** ผู้มีชาติกำเนิดในสกุลสูง เมื่อนึกถึงชาติของตน ย่อมเกิดความละอายที่จะกระทำสิ่งต่ำทรามอันไม่สมชาติ ในบริบทสมัยใหม่ เหตุนี้สะท้อนถึงอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและสถาบันที่บุคคลสังกัด ข้าราชการที่รักศักดิ์ศรีของตำแหน่ง นักวิชาการที่หวงแหนชื่อเสียงมหาวิทยาลัย หรือนักธุรกิจที่ภาคภูมิใจในตราสินค้าของตน ล้วนมีหิริที่อาศัยชาตินิสสายเป็นฐาน

**ประการที่ 2 วยนิสสาย อาศัยวัยอายุ** ผู้มีวัยเป็นผู้ใหญ่แล้ว ย่อมเกิดความละอายที่จะประพฤติดุจเด็กที่ขาดสติและความรับผิดชอบ เหตุนี้เชื่อมโยงกับแนวคิด

เรื่องวุฒิภาวะทางจริยธรรม (Moral Maturity) ผู้บริหารอาวุโสที่ยอมรับสินบนย่อมเป็นที่ดูถูกทั้งในสายตาตนเองและผู้อื่นในวัยเดียวกัน เพราะไม่สมอายุ

**ประการที่ 3 สูรนิสสาย อาศัยความกล้าหาญ** ผู้มีความกล้าหาญ ย่อมเกิดความละอายที่จะประพฤติดุจผู้ขลาดกลัวหรืออ่อนแอ นี่คือจิตวิทยาของความกล้าทำสิ่งที่ถูก ซึ่งสำคัญมากในองค์กรที่มีวัฒนธรรมแบบอุปถัมภ์ การที่บุคคลกล้าปฏิเสธการทุจริตทั้งที่มีแรงกดดัน คือ การปฏิบัติตามสูรนิสสาย

**ประการที่ 4 พาหุสัจจนิสสาย อาศัยความเป็นพหูสูต** ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนมากย่อมเกิดความละอายที่จะประพฤติดุจผู้โง่เขลาที่ไม่ได้เรียนรู้อะไร เหตุนี้มีนัยสำคัญอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล เพราะความเป็นพหูสูตในปัจจุบันรวมถึงความรู้ด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) และการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ผู้ที่รู้เท่าทันเรื่องผลกระทบของข้อมูลเท็จ ย่อมละอายที่จะแชร์ข่าวโดยไม่ตรวจสอบ

เหตุที่ตั้งทั้ง 4 ของหิรินั้น เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งจะพบว่า ล้วนเป็นการปกป้องอัตลักษณ์ที่ตนเองหวงแหน ซึ่งเป็นแรงขับที่ทรงพลังกว่าความกลัวจากภายนอก เพราะมันทำงานอยู่ในจิตใจแม้ไม่มีใครเฝ้ามองและนี่คือคุณสมบัติที่ขาดไม่ได้ในยุคดิจิทัลที่การกระทำส่วนตัวสามารถทำได้โดยไม่มีพยาน

### 3. เหตุที่ตั้งของโอตตัปปะ 4 ประการ ระบบตรวจสอบภายนอก

อัฏฐสาลินีข้อ 127 แสดงเหตุที่ตั้งของโอตตัปปะ คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป 4 ประการ ได้แก่ 1) อัตตานุวาทภัย กลัวการติเตียนตนเอง 2) ปรานุวาทภัย กลัวผู้อื่นจะติเตียน 3) ทัณฑภัย กลัวโทษทัณฑ์ และ 4) ทุคคติภัย กลัวทุคติในสัมปรายภพ

ในยุคดิจิทัล โอตตัปปะทั้ง 4 ประการนี้ ปรากฏในรูปแบบที่เข้มข้นและรวดเร็วกว่าเดิมมาก ปรานุวาทภัยในโลกออนไลน์ทรงพลังเป็นพิเศษ เพราะสื่อสังคมออนไลน์สามารถขยายเสียงการตำหนิติเตียนจากคนเพียงไม่กี่คนให้กลายเป็นกระแสสังคมในชั่วข้ามคืน ทัณฑภัยขยายตัวผ่านกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) กฎหมายอาชญากรรมคอมพิวเตอร์และระบบตรวจสอบอิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่มีอายุความ องค์กรต่อต้านคอร์รัปชันแห่งประเทศไทย แสดงให้เห็นว่า แพลตฟอร์ม แอคท์ เอไอ (ACT Ai) ที่รวบรวมข้อมูลเปิดโครงการภาครัฐกว่า 26 ล้านโครงการนั้น สามารถนำไปสู่การเปิดโปงคดีใหญ่ได้จริง เช่น

คดีเสาไฟกินรี 600 ล้านบาท และคดีแอปพลิเคชันประกันสังคม 850 ล้านบาท (กิตติเดช, ม.ป.ป.) นี่คือตัวอย่างของโอตตัปปะดิจิทัล ที่ทำงานได้จริง ดังนั้น หากสังคมมีแต่โอตตัปปะโดยปราศจากหิริ การทุจริตจะยังคงเกิดในช่องว่างที่ระบบตรวจสอบยังไปไม่ถึง ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่าต้องพัฒนาทั้งสองธรรมนี้ควบคู่กันไป

## ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมตะวันตก

### 1. ทฤษฎี 6 ขั้นของ ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) การใช้เหตุผลทางจริยธรรม

ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) (ค.ศ. 1927–1987) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) ผู้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม 6 ขั้น ใน 3 ระดับ โดยต่อยอดจากทฤษฎีพัฒนาการของ ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) เชื่อว่า การใช้เหตุผลทางจริยธรรม (Moral Reasoning) เป็นรากฐานของพฤติกรรมทางจริยธรรมและพัฒนาขึ้นตามลำดับขั้นที่ก้าวหน้า โดยไม่ข้ามขั้นและไม่ถดถอยกลับ เขาใช้ปัญหาความขัดแย้งทางจริยธรรม (Moral Dilemma) เช่น ปัญหาความขัดแย้งของ ไฮนซ์ (Heinz Dilemma) เป็นเครื่องทดสอบ โดยสนใจวิธีการให้เหตุผลมากกว่าคำตอบว่าถูกหรือผิด (Kohlberg, 1984)

**ระดับที่ 1 ระดับก่อนจารีตประเพณี (Pre-Conventional)** พบมากในเด็กยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขั้นที่ 1 ทำดีเพราะกลัวถูกลงโทษ ขั้นที่ 2 ทำดีเพื่อแลกผลประโยชน์ ระดับนี้สอดคล้องกับทัณฑภัยในโอตตัปปะ

**ระดับที่ 2 ระดับตามจารีตประเพณี (Conventional)** พบมากในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ทั่วไป ขั้นที่ 3 ทำดีเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ ขั้นที่ 4 เคารพกฎหมายและระเบียบสังคม ระดับนี้สอดคล้องกับปรานุวาทภัยและทัณฑภัย

**ระดับที่ 3 ระดับหลังจารีตประเพณี (Post-Conventional)** ขั้นที่ 5 ยึดสัญญาประชาคม เข้าใจว่ากฎหมายเปลี่ยนได้หากไม่ยุติธรรม ขั้นที่ 6 ยึดหลักจริยธรรมสากลในจิตสำนึก เช่น ความยุติธรรม ศักดิ์ศรีมนุษย์ โคลเบิร์ก (Kohlberg) เชื่อว่า มีคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่บรรลุถึงขั้นนี้ได้ ระดับนี้ มีความสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับเหตุที่ตั้งของหิริ โดยเฉพาะพาหุสัจจนิสสายซึ่งเป็นการยึดหลักการที่เลือกด้วยตนเองอย่างแท้จริง

ISSN: 3056-9834

เมื่อนำทฤษฎีของ โคลเบิร์ก (Kohlberg) มาส่องสำรวจสถานการณ์ไทย จะพบว่า ระบบราชการและวัฒนธรรมองค์กรไทยส่วนใหญ่ยังดำเนินอยู่ใน ระดับตามจารีตประเพณี (Conventional) ขั้นที่ 3–4 คือ ทำตามกฎเพราะสังคมคาดหวัง ไม่ใช่เพราะหลักการที่เชื่อจริง ซึ่งอธิบายว่าทำไมเมื่อสังคมรอบข้างเองก็โกง จึงไม่เกิดแรงต้านทานทางจริยธรรม

**2. แบบจำลองสี่องค์ประกอบของ เจมส์ เรสต์ (James Rest) จากความรู้สู่พฤติกรรม**

เจมส์ เรสต์ (James Rest) (ค.ศ. 1941–1999) ศาสตราจารย์แห่ง มหาวิทยาลัยมินนิโซตา (University of Minnesota) และผู้พัฒนาแบบทดสอบประเด็นปัญหาทางจริยธรรม (Defining Issues Test: DIT) ตั้งข้อสังเกตสำคัญว่า โคลเบิร์ก (Kohlberg) อธิบายได้เพียงการตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgment) เท่านั้น แต่ในความเป็นจริง คนที่รู้ว่าอะไรถูก ไม่จำเป็นต้องทำสิ่งนั้นเสมอไป เรสต์ (Rest) จึงเสนอแบบจำลองสี่องค์ประกอบ (Four Component Model) ที่ครอบคลุมกระบวนการจิตใจทั้งหมดที่นำไปสู่พฤติกรรมทางจริยธรรมที่เกิดขึ้นจริง (Rest, 1986)

**1. องค์ประกอบที่ 1 ความไวทางจริยธรรม (Moral Sensitivity)** การตระหนักรู้ว่าสถานการณ์มีมิติจริยธรรมและการกระทำของตนจะส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร บุคคลอาจมีความรู้เรื่องจริยธรรมมาก แต่หากขาดความไวทางจริยธรรม (Moral Sensitivity) ก็จะไม่เห็นว่า สถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นมีมิติทางจริยธรรม

**2. องค์ประกอบที่ 2 การตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgment)** การประเมินและตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกต้องตามหลักการ ซึ่งตรงกับที่ โคลเบิร์ก (Kohlberg) ศึกษา

**3. องค์ประกอบที่ 3 แรงจูงใจทางจริยธรรม (Moral Motivation)** การให้ความสำคัญกับคุณค่าทางจริยธรรมมากกว่าผลประโยชน์ส่วนตน องค์ประกอบนี้ คือจุดที่โครงการอบรมส่วนใหญ่ของไทยล้มเหลว เพราะไม่ได้สร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

**4. องค์ประกอบที่ 4 ลักษณะนิสัยทางจริยธรรม (Moral Character)** ความมุ่งมั่น ความเพียรและความกล้าหาญที่จะปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องจนกลายเป็นนิสัย องค์ประกอบนี้ตรงกับแนวคิดในพระพุทธศาสนาเรื่อง สีลานุสสติ หรือการระลึกถึงศีลของตนเองจนกลายเป็นสภาวธรรมที่คงเส้นคงวา

ตัวอย่างที่ เรสต์ (Rest) ชี้ให้เห็นนั้นตรงกับประสบการณ์จริงที่ผู้เขียนพบ บุคคลที่มีความไวทางจริยธรรม (Moral Sensitivity) สูง จะรู้ว่ามีปัญหา แต่มีแรงจูงใจทางจริยธรรมต่ำ (Moral Motivation) จะไม่อยากยุ่ง หรือกลัวกระทบตัวเอง ก็จะไม่แสดงพฤติกรรมที่ดีออกมา นี่คือคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ว่าทำไมข้าราชการที่ รู้ว่าเพื่อนร่วมงานทุจริต ถึงไม่รายงาน และเป็นเหตุผลว่าทำไมการอบรมเพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ โมเดลนี้จึงเป็นสะพานเชื่อมไปสู่การบูรณาการกับพุทธจิตวิทยาที่จะนำเสนอต่อไป

## การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับทฤษฎีตะวันตก กรอบใหม่สำหรับยุคดิจิทัล

### 1. ตารางเปรียบเทียบและจุดบรรจบ

เมื่อวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ พบว่า ทั้งสามกรอบแนวคิดมีจุดเชื่อมต่อที่ลึกซึ้ง

| มิติ | พุทธจิตวิทยา | Rest (1986) | Kohlberg (1984) |
|---|---|---|---|
| *การรับรู้* | โอตตัปปะ ปรานุวาทภัย | Moral Sensitivity | Pre-Conventional |
| *การตัดสิน* | โอตตัปปะ อัตตานุวาทภัย | Moral Judgment | Conventional |
| *แรงจูงใจ* | หิริ ชาตินิสสาย + สูรนิสสาย | Moral Motivation | Post-Conventional |
| *นิสัย* | หิริ พาหุสัจจนิสสาย + วยนิสสาย | Moral Character | Universal Principles |

จุดที่พุทธจิตวิทยามีมิติเพิ่มเติมเหนือทฤษฎีตะวันตก คือ ทุคคติภัย ในโอตตัปปะ ซึ่งเป็นการกลัวผลกรรมข้ามชาติ ทำให้เกิดแรงยับยั้งที่ทำงานในมิติจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) ที่ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกไม่ได้กล่าวถึง นี่ไม่ใช่เรื่องของความเชื่อส่วนตัวเพียงอย่างเดียว แต่สะท้อนให้เห็นว่า พุทธจิตวิทยามีมิติของแรงจูงใจที่ครอบคลุมและลึกกว่า

### 2. กรอบพุทธจิตวิทยาสำหรับคุณธรรมดิจิทัล 4 ระดับ

จากการบูรณาการดังกล่าว สามารถสร้างกรอบพุทธจิตวิทยาสำหรับคุณธรรมดิจิทัล ที่ทำงานเป็นลำดับขั้นดังนี้

**ระดับที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness)** สอดคล้องกับความไวทางจริยธรรม (Moral Sensitivity) ของ เรสต์ (Rest) และโอตตัปปะในมิติปรานุวาทภัย บุคคลต้องสามารถตระหนักรู้ว่า พฤติกรรมในพื้นที่ดิจิทัลมีผลกระทบต่อผู้อื่นจริง เช่น การกดแชร์ข้อมูลเท็จ การเงียบต่อการทุจริตที่เห็น ล้วนมีมิติทางจริยธรรมที่มักถูกมองข้าม

**ระดับที่ 2 การตัดสิน (Judgment)** สอดคล้องกับการตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgment) ของ เรสต์ (Rest) และระดับหลังจารีตประเพณี (Post-Conventional) ของ โคลเบิร์ก (Kohlberg) บุคคลต้องสามารถตัดสินใจตามหลักการที่ถูกต้อง ไม่ใช่เพียงเพราะกฎหมายห้าม แต่เพราะเข้าใจถึงเหตุผลเชิงคุณค่าที่อยู่เบื้องหลัง

**ระดับที่ 3 แรงจูงใจ (Motivation)** สอดคล้องกับแรงจูงใจทางจริยธรรม (Moral Motivation) ของ เรสต์ (Rest) และหิริในมิติชาตินิสสายกับสูรนิสสาย นี่คือระดับที่โครงการอบรมส่วนใหญ่ไม่ได้แตะ เพราะต้องพัฒนาอัตลักษณ์ทางจริยธรรมจากภายในไม่ใช่บังคับจากภายนอก

**ระดับที่ 4 ลักษณะนิสัย (Character)** สอดคล้องกับลักษณะนิสัยทางจริยธรรม (Moral Character) ของ เรสต์ (Rest) และหิริในมิติพาหุสัจจนิสสายกับวยนิสสาย คือ การพัฒนาคุณธรรมจนกลายเป็นอัตโนมัติ ทำสิ่งที่ถูกต้องโดยไม่ต้องคิดมาก ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่าการปลูกฝังสีลานุสสติ

ทั้ง 4 ระดับนี้ทำงานเป็นวงจรต่อเนื่อง ไม่ใช่ขั้นตอนที่ต้องทำตามลำดับอย่างเคร่งครัด และที่สำคัญต้องการทั้งการพัฒนาภายในตัวบุคคล หิริและระบบสนับสนุนจากภายนอกโอตตัปปะทำงานร่วมกัน

### 3. ทำไมปัญหาถึงยังแก้ไม่ได้ วิเคราะห์ผ่านกรอบบูรณาการ

เมื่อใช้กรอบบูรณาการนี้วิเคราะห์สาเหตุที่ปัญหาทุจริตของไทยยังไม่ลดลงแม้จะมีความพยายามมาก จะเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น

**สาเหตุที่ 1** ระบบปัจจุบันเน้นโอตตัปปะ แต่ขาดหิริ มาตรการส่วนใหญ่เน้นการปราบปราม การตรวจสอบและการลงโทษ ซึ่งสร้างทัณฑภัย แต่ไม่ได้พัฒนาความละอายจากภายในการทุจริตจึงยังเกิดขึ้นในจุดที่ระบบตรวจสอบเข้าไม่ถึง (Prachatai, 2026)

**สาเหตุที่ 2** โครงการอบรมพัฒนาแค่การตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgment) รู้ว่าอะไรถูกแต่ขาดแรงจูงใจทางจริยธรรม (Moral Motivation) และลักษณะนิสัยทางจริยธรรม (Moral Character) ทำให้ความรู้ไม่แปลงเป็นพฤติกรรม ตามที่ เรสต์ (Rest) อธิบายไว้ (Rest, 1986)

**สาเหตุที่ 3** ระบบอุปถัมภ์บิดเบือนชาตินิสสัย จากเดิมที่ละอายต่อความผิดเพื่อรักษาเกียรติ กลับกลายเป็นการทุจริตเพื่อพวกพ้อง โดยยกความภักดีต่อเครือข่ายเหนือความซื่อสัตย์ต่อสาธารณะ (สำนักวิจัยฯ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567)

**สาเหตุที่ 4** คดีทางการเมืองที่เพิ่มขึ้น 1,959 คนในระหว่างปี 2563–2567 ตามรายงานของศูนย์ทนายความเพื่อสิทธิมนุษยชน 2567 สะท้อนว่า พื้นที่ภาคประชาสังคมที่ทำหน้าที่โอตตัปปะสาธารณะถูกบั่นทอน ซึ่งองค์กรประเมินระดับสากลมองว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คะแนนดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) ลดลง

ดังนั้น การแก้ปัญหาที่แท้จริงจึงต้องเชื่อมทั้งมิติพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและการปฏิรูปเชิงสถาบันเข้าด้วยกัน ซึ่งนำไปสู่แนวทางปฏิบัติที่จะนำเสนอต่อไป

## แนวทางการส่งเสริมคุณธรรม ความโปร่งใสในยุคดิจิทัล 5 แนวทางบูรณาการ

### แนวทางที่ 1 พัฒนาอัตลักษณ์ทางจริยธรรมผ่านชาตินิสสาย

การสร้างอัตลักษณ์ทางจริยธรรม (Moral Identity Building) องค์กรต้องออกแบบกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ทางจริยธรรมให้ชัดเจน ไม่ใช่เพียงแค่ประกาศนโยบาย วิธีที่ได้ผลจริงในเชิงจิตวิทยา ได้แก่ การกำหนดค่านิยมองค์กรที่เชื่อมโยงกับ ความภาคภูมิใจ ไม่ใช่ความกลัว การยกย่องต้นแบบทางจริยธรรมที่มีตัวตนจริงในองค์กรและการสร้างวัฒนธรรมที่ถือว่าการโปร่งใสเป็นเกียรติยศ ไม่ใช่ภาระ ในบริบทดิจิทัล แนวทางนี้หมายถึงการสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบ เช่น การส่งเสริมให้ข้าราชการและนักวิชาชีพใช้นามจริงในพื้นที่ออนไลน์และยืนหยัดในหลักการแม้จะเผชิญแรงกดดัน

### แนวทางที่ 2 เสริมสร้างความไวทางจริยธรรมดิจิทัล

การฝึกอบรมความไวทางจริยธรรมดิจิทัล (Digital Moral Sensitivity Training) ตัวเลขที่น่าตกใจ คือ ชาวไทยใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน แต่ร้อยละ 60 กังวลเรื่องความน่าเชื่อถือของข้อมูลออนไลน์ (Statista, 2024) ช่องว่างนี้สะท้อนว่า คนรู้ว่ามี

ปัญหา แต่ยังไม่ไวพอที่จะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวงจรปัญหา การฝึกอบรมความไวทางจริยธรรมดิจิทัล (Digital Moral Sensitivity Training) ต้องช่วยให้เชื่อมโยงพฤติกรรมออนไลน์กับผลกระทบที่เป็นรูปธรรม เช่น การแชร์ข่าวปลอมทำให้ใครเสียหายบ้าง การกดไลก์เนื้อหาเหยียดหยามสร้างบรรยากาศสังคมแบบใดและการเงียบต่อการทุจริตที่เห็นเท่ากับการมีส่วนร่วมหรือไม่ กระบวนการนี้เป็นการพัฒนาองค์ประกอบที่ 1 ของ เรสต์ (Rest) ควบคู่กับโอตตัปปะในมิติปรานุวาทภัย

**แนวทางที่ 3 สร้างระบบโอตตัปปะดิจิทัล**

โครงสร้างพื้นฐานโอตตัปปะดิจิทัล (Digital Ottappa Infrastructure) ยุคดิจิทัลมอบเครื่องมือที่ทรงพลังในการสร้างกลไกโอตตัปปะ ซึ่งรัฐและองค์กรต้องนำมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ เช่น ระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (e-GP) ที่บันทึกทุกขั้นตอนการจัดซื้อจัดจ้าง ระบบข้อมูลเปิด (Open Data) ที่ให้ประชาชนและสื่อตรวจสอบงบประมาณได้แบบ เวลาจริง (real-time) และการขยายผลของ แอคท์ เอไอ (ACT Ai) ที่พิสูจน์แล้วว่าสามารถเปิดโปงคดีใหญ่ได้จริง อย่างไรก็ตาม ต้องระวังกับดักที่พบบ่อย คือ การนำเทคโนโลยีมาใช้โดยไม่แก้ปัญหาเชิงโครงสร้าง ทำให้เกิดการทุจริตเทคโนโลยี เช่น การทุจริตในกระบวนการจัดซื้อซอฟต์แวร์และระบบดิจิทัล ซึ่งเป็นปัญหาที่เริ่มเห็นชัดขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา (ณัชชา, 2568)

**แนวทางที่ 4 บูรณาการพาหุสัจจนิสสายกับ**

การศึกษาด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics Education) ความเป็นพหูสูตในยุคดิจิทัลต้องรวมถึงความรู้ด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) อย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่การรู้จักใช้เทคโนโลยี แต่รวมถึงการเข้าใจผลกระทบของปัญญาประดิษฐ์ (AI) และการปลอมแปลงสื่อด้วยปัญญาประดิษฐ์ (Deepfake) ที่กำลังถูกนำมาใช้ในการหลอกลวง การรู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์และการเข้าใจสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) รายงานว่า ในปี 2567 มีเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับเว็บไซต์ผิดกฎหมายกว่า 11,371 คดี หรือร้อยละ 32.16 ของทั้งหมด (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA), 2568) ตัวเลขนี้ชี้ว่า ยังมีผู้ใช้งานจำนวนมากที่ไม่รู้ หรือไม่ไวพอที่จะแยกแยะสิ่งที่ถูกกฎหมายและมีจริยธรรมออกจากสิ่งที่ไม่ใช่ การศึกษาด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics)

**แนวทางที่ 5 ปลูกฝังสูรนิสสายในวัฒนธรรมองค์กรและสังคม**

การปลูกฝังความกล้าหาญทางจริยธรรมในระดับสถาบัน (Institutionalizing Moral Courage) ปัญหาที่ผู้เขียนพบซ้ำ ๆ คือ คนรู้ว่ามีการทุจริต แต่ไม่กล้าพูด ทั้งเพราะกลัวตกงาน กลัวถูกรังแก หรือแม้แต่กลัวถูกดำเนินคดีตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ (ศูนย์ทนายความฯ, 2567) การแก้ปัญหานี้ ต้องอาศัยการสร้างความกล้าทางสถาบันผ่านการคุ้มครองผู้แจ้งเบาะแส (Whistleblower Protection) ที่มีฟันแยกจริง นโยบาย วัฒนธรรมการกล้าแสดงออก (Speak Up Culture) ที่ผู้บริหารระดับสูงเป็นแบบอย่างจริง ๆ ไม่ใช่เพียงประกาศนโยบายและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในองค์กรสำหรับการรายงานความผิดปกติ ที่น่าสังเกตคือสังคมไทยกำลังสร้างสูรนิสสายดิจิทัลผ่านโซเชียลมีเดีย แฮชแท็ก (hashtag) อย่าง #คอร์รัปชัน #ทุจริต และ #ซีพีไอ2025 (#CPI2025) ติดเทรนด์บ่อยบนติ๊กต็อก (TikTok) อินสตาแกรม (Instagram) และเอ็กซ์ (X) หลังประกาศ ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) 2568 (KRAC Corruption, 2569) สะท้อนว่า คนไทยตื่นตัวและไม่ยอมรับอีกต่อไป ซึ่งเป็นสัญญาณบวกที่รัฐและองค์กรต้องตอบสนองด้วยการสร้างระบบที่รองรับความกล้าหาญนี้อย่างเป็นรูปธรรม

## บทสรุป

บทความนี้ได้นำเสนอกรอบการบูรณาการพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักหิริ-โอตตัปปะตามที่พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์อัฏฐสาลินี กับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก (Kohlberg) และแบบจำลองสี่องค์ประกอบของเรสต์ (Rest) เพื่อแก้วิกฤตคุณธรรมและความโปร่งใสของประเทศไทยในยุคดิจิทัล สาระสำคัญที่ได้จากการศึกษาสรุปได้ว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ความย้อนแย้ง คือ มีการร้องเรียนทุจริตเพิ่มขึ้น มีเทคโนโลยีตรวจสอบที่ดีขึ้น แต่คะแนน ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) กลับลดลงต่อเนื่องจนอยู่ที่ 33 คะแนน ต่ำสุดในรอบกว่าสองทศวรรษ เหตุเพราะระบบที่มีอยู่ส่วนใหญ่สร้างโอตตัปปะกลไกยับยั้งจากภายนอก แต่ขาดการพัฒนาหิริ แรงขับจากภายในอย่างแท้จริง

การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับทฤษฎีตะวันตกแสดงให้เห็นว่าเหตุที่ตั้งของหิริ 4 ประการสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับองค์ประกอบที่ 3 แรงจูงใจทางจริยธรรม (Moral Motivation) และ 4 ลักษณะนิสัยทางจริยธรรม (Moral Character) ของเรสต์ (Rest) ในขณะที่โอตตัปปะ

สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 1 ความไวทางจริยธรรม (Moral Sensitivity) และ 2 การตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgment) รวมถึง ระดับตามจารีตประเพณี (Conventional) ของโคลเบิร์ก (Kohlberg) ทั้งสองกรอบแนวคิดจึงเสริมซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นระบบ

แนวทาง 5 ประการที่นำเสนอ ได้แก่ การพัฒนาอัตลักษณ์ทางจริยธรรม การเสริมสร้างความไวทางจริยธรรมดิจิทัล การสร้างโครงสร้างพื้นฐานโอตตัปปะดิจิทัล การบูรณาการ การศึกษาด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics Education) และการปลูกฝังความกล้าทางจริยธรรมในองค์กรและสังคม ล้วนต้องการความสอดประสานระหว่างเจตจำนงทางการเมืองที่แท้จริง การมีส่วนร่วมของภาคประชาชนและการนำเทคโนโลยีมาใช้อย่างมีจริยธรรมในเวลาเดียวกัน

สุดท้าย คุณธรรมและความโปร่งใสที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัลจะไม่เกิดขึ้นจากการออกกฎหมายเพิ่มเติม หรือการจัดอบรมอีกครั้ง แต่เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลแต่ละคนพัฒนาหิริจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ตนเองและสังคม พัฒนาโอตตัปปะจนกลายเป็นบรรทัดฐานที่ยอมรับร่วมกันคือ วันที่ดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) จะพลิกกลับสู่ทิศทางที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง

## รายการอ้างอิง

กิตติเดช ฉันทังกูล. (ม.ป.ป.). *ตามติดทุจริตกลโกงง่าย ๆ แค่ปลายนิ้วด้วย ACT Ai. องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย)*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://www.actai.co

ณัชชา สินคีรี. (2568, 16 กันยายน). *เปิดข้อมูล ปิดช่องคนโกง: ปฏิรูปการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐให้ยึดโยงประชาชน*. สืบค้น3 มิถุนายน 2569, จาก https://www.the101.world/government-procurement-reform

พระพุทธโฆสาจารย์. (ม.ป.ป.). *อรรถกถาธัมมสังคณี (อัฏฐสาลินี)*. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

ศนิชา ละครพล. (2569, 10 กุมภาพันธ์). *รายงาน CPI 2025 ชี้การต่อต้านคอร์รัปชันเอเชียแปซิฟิกหยุดชะงัก ไทยคะแนนลดเหลือ 33*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://thestandard.co/cpi-2025-asia-pacific

ศูนย์ทนายความเพื่อสิทธิมนุษยชน. (2567, 4 ตุลาคม). *กันยายน 2567: จำนวนผู้ถูกดำเนินคดีทางการเมืองยอดรวม 1,959 คน ใน 1,305 คดี*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://tlhr2014.com

สำนักวิจัยและบริการวิชาการด้านการป้องกันและปราบปรามการทุจริต สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). *สถานการณ์การทุจริตประเทศไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ. (2567, 21 สิงหาคม). *สถานการณ์การทุจริตประเทศไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://www.nacc.go.th

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ. (2568, 11 กุมภาพันธ์). *ป.ป.ช. เผยบทวิเคราะห์ CPI 2567*. สืบค้น 7 มิถุนายน 2569, จาก https://www.nacc.go.th

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2568, 6 กุมภาพันธ์). *ETDA โชว์สถิติร้องเรียนปัญหาออนไลน์ ปี 67 กว่า 3.5 หมื่นเคส ชี้ “หลอกซื้อขายออนไลน์–เว็บผิดกฎหมาย”*. สืบค้น 7 มิถุนายน 2569, จาก https://www.etda.or.th

องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย). (ม.ป.ป.). *ACT Ai เครื่องมือตรวจสอบความโปร่งใสของภาครัฐด้วยการมีส่วนร่วมของประชาชน*. สืบค้น 7 มิถุนายน 2569, จาก https://www.actai.co

Policy Watch. (2569, 10 กุมภาพันธ์). *อันดับ CPI ดัชนีการรับรู้ทุจริตไทยยังตกต่อเนื่อง*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://policywatch.thaipbs.or.th

SDG Move. (2569, 10 กุมภาพันธ์). *ดัชนีรับรู้การทุจริต ปี 2025 ไทยรั้งอันดับ 116 อยู่ในกลุ่มประเทศทุจริตค่อนข้างสูง*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2569, จาก https://www.sdgmove.com

ThaiPublica. (2569, 10 กุมภาพันธ์). *ดัชนีชี้วัดภาพลักษณ์คอร์รัปชันปี 2568 ไทยถดถอยต่อเนื่อง ได้ 33 คะแนน อันดับ 116 จาก 182 ประเทศ*. สืบค้น 7 มิถุนายน 2569, จาก https://thaipublica.org

Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages* (Vol. 2). San Francisco, CA : Harper & Row.

KRAC Corruption, Chulalongkorn University. (2026, February). *ล่าสุด ดัชนีรับรู้การทุจริต (CPI) ปี 2568 ให้ประเทศไทย 33 จาก 100 คะแนน* [Facebook post]. Retrieved June 7, 2026, from https://www.facebook.com/KRAC corruption

Nation Thailand. (2026, February 10). *Thailand slips to 116th in TI corruption index, score 33*. Retrieved June 7, 2026, from https://www.nationthailand.com

Prachatai. (2026, February 10). *Thailand's corruption worsens steadily, 2025 CPI shows*. Retrieved June 7, 2026, from https://prachataienglish.com

Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York, NY : Praeger.

Rest, J. R., Narvaez, D., Bebeau, M. J., & Thoma, S. J. (1999). *Postconventional moral thinking: A Neo-Kohlbergian approach*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

Statista. (2024). *Cybersecurity and cybercrime in Thailand: Statistics & facts*. Retrieved June 7, 2026, from https://www.statista.com

Transparency International. (2024). *Corruption perceptions index 2023: Thailand*. Retrieved June 7, 2026, from https://www.transparency.org

Transparency International. (2026a). *Corruption perceptions index 2025*. Retrieved June 7, 2026, from https://www.transparency.org

Transparency International. (2026b). *Thailand: Corruption perceptions index*. Retrieved June 7, 2026, from https://www.transparency.org

# เครือข่ายของปัญญา : การเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในยุคปัญญาประดิษฐ์

# The Network of Wisdom: Human Co-Learning in the Age of Artificial Intelligence

**พระครูปริยัติกิตติวรรณ**[1], **ทวีศักดิ์ ทองทิพย์**[2], **ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม**[3] และ**วิสมล ศรีสุทธินันทน์**[4]
**Phrakhrupariyadkittiwan**[1], **Thaweesak Thongthip**[2], **Thanarat Sa-ard-iam**[3] and **Wisamon Srisuttinan**[4]
(pramahaweera@gmail.com, Vanamdr@hotmail.com, thanarat.mcusr@gmail.com and nuwisamon@gmail.com)

Received: May 28, 2028
Revised: June 23, 2026
Accepted: June 26, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอผลการศึกษาแนวคิดจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องเพื่อศึกษาธรรมชาติของการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในฐานะเครือข่ายของปัญญา เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับปัญญาประดิษฐ์ในมิติของกระบวนการเรียนรู้ การเชื่อมโยงข้อมูลและการสร้างความหมายทางปัญญา และเพื่อนำเสนอแนวทางพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการลดอัตตาทางความคิด การเปิดรับความแตกต่างและการสร้างสันติภาพทางปัญญาในสังคมร่วมสมัย โดยพบว่า ความรู้ของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว หากแต่เกิดจากการสั่งสม ถ่ายทอดและต่อยอดผ่านเครือข่ายทางภาษา วัฒนธรรม ประสบการณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะที่ AI เรียนรู้จากข้อมูลจำนวนมหาศาลที่มนุษย์ร่วมกันสร้างขึ้น จึงสะท้อนให้เห็นลักษณะสำคัญของกระบวนการ

[1, 2, 3] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์
Surin Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[4] วิทยาลัยการตำรวจ กองบัญชาการศึกษา สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
Police College Police, Education Bureau Royal Thai, Police Office of Royal Thai Police

ISSN: 3056-9834

เรียนรู้ที่อาศัยการเชื่อมโยงข้อมูลและรูปแบบความสัมพันธ์ แม้ว่ามนุษย์และ AI จะมีลักษณะการเรียนรู้บางประการที่คล้ายคลึงกัน แต่มนุษย์ยังคงมีความแตกต่างในด้านจิตสำนึก ความรู้สึก คุณค่าทางศีลธรรม และความสามารถในการสร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิต

บทความนี้เสนอว่า ปัญญาที่แท้จริงมิใช่เพียงการสะสมหรือประมวลผลข้อมูล แต่เป็นความสามารถในการเข้าใจ เชื่อมโยงและใช้ความรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล องค์ความรู้ที่ได้จากบทความนี้ คือ การเสนอกรอบคิดที่มอง AI ในฐานะกระจกสะท้อนธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์ อันนำไปสู่การทบทวนความหมายของปัญญา ความเป็นมนุษย์ และการอยู่ร่วมกันในโลกยุคดิจิทัล โดยอนาคตของมนุษย์ในยุค AI มิได้ขึ้นอยู่กับการแข่งขันกับเครื่องจักร แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการพัฒนาปัญญา คุณธรรมและการเรียนรู้ร่วมกันภายในเครือข่ายของมนุษยชาติ

**คำสำคัญ :** เครือข่ายของปัญญา, การเรียนรู้ร่วมกัน, ปัญญาประดิษฐ์, การลดอัตตา, สันติภาพทางปัญญา

## Abstract

This academic article employs documentary research through the analysis and synthesis of relevant academic literature. The objectives were: to examine the nature of collaborative human learning as a network of wisdom; to analyze the relationship between humans and artificial intelligence (AI) in terms of learning processes, information connectivity, and meaning construction; and to propose approaches for promoting collaborative learning through reducing intellectual ego, embracing differences, and fostering intellectual peace in contemporary society. The findings indicate that human knowledge does not develop in isolation but is accumulated, transmitted, and expanded through networks of language, culture, experience, and social relationships. Similarly, AI learns from large amounts of data collectively generated by humans, reflecting

a learning process based on information connections and relational patterns. Although humans and AI share certain characteristics of learning, humans remain fundamentally distinct in terms of consciousness, emotions, moral values, and the ability to construct meaning from lived experiences.

The article argues that genuine wisdom extends beyond the accumulation and processing of information to include the ability to understand, connect, and apply knowledge for harmonious coexistence. The principal contribution of this study is a conceptual framework that views AI as a mirror reflecting the nature of human learning. This perspective encourages a reconsideration of the meanings of wisdom, humanity, and coexistence in the digital era. The future of humanity in the age of AI depends not on competing with machines but on cultivating wisdom, moral values, and collaborative learning within the broader network of human civilization.

**Keywords:** Network of Wisdom, Collaborative Learning, Artificial Intelligence, Reduction of Ego, Intellectual Peace

## บทนำ

ณปภัช อโรชาสิริ (2567) กล่าวว่าสังคมร่วมสมัยได้ก้าวเข้าสู่ยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) อย่างเต็มรูปแบบ โดย AI มีความสามารถในการสื่อสารด้วยภาษามนุษย์ได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น รวมทั้ง มีศักยภาพสูงในการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาล ซึ่งช่วยสนับสนุนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนและต้องการความรวดเร็ว ปรากฏการณ์ดังกล่าวมิได้เป็นเพียงความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การตั้งคำถามสำคัญเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เรียนรู้อย่างไร อะไรคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากปัญญาประดิษฐ์และความเหมือน หรือความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับเครื่องจักรมีลักษณะอย่างไร ประเด็นคำถามดังกล่าวได้รับความสนใจมากขึ้นในแวดวงวิชาการ ดังเช่นการศึกษาของ พระปริญญา

อธิปญฺโญ (ศรีทา) พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ และเยื้อง ปั้นเหน่งเพ็ชร์ (2568) ซึ่งได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างขันธ์ 5 กับปัญญาประดิษฐ์ เพื่ออธิบายความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับเครื่องจักรในมิติทางพระพุทธศาสนาและปรัชญา

ปัญญาประดิษฐ์มิได้สร้างองค์ความรู้ขึ้นจากความว่างเปล่า หากแต่เรียนรู้จากข้อมูล ภาษา รูปแบบและองค์ความรู้จำนวนมหาศาลที่มนุษย์ร่วมกันสร้างและสั่งสมตลอดประวัติศาสตร์อารยธรรม ในมุมมองนี้ AI จึงอาจถือได้ว่าเป็นผลผลิตของเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ของมนุษยชาติ ซึ่งเชื่อมโยงกันผ่านภาษา วัฒนธรรม การศึกษา ประสบการณ์และเทคโนโลยี แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับ ณปภัช อโรชาสิริ (2567) ที่ชี้ให้เห็นว่า AI เป็นเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพสูงในการประมวลผลข้อมูลผ่านกระบวนการเรียนรู้จากข้อมูลจำนวนมาก

ลักษณะดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า AI มีกระบวนการเรียนรู้บางประการที่คล้ายคลึงกับมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์เรียนรู้ผ่านการฟัง การสังเกต การเลียนแบบ การต่อยอดองค์ความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น กระบวนการเหล่านี้ก่อให้เกิดการสะสมและพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ (นิรมล เสรีสกุล และธนพร โอวาทวรวรัญญู, 2565)

ตัวอย่างเช่น เด็กเรียนรู้ภาษาโดยการฟังและเลียนแบบผู้ใหญ่ ศิลปินพัฒนาทักษะจากการศึกษาผลงานของครูต้นแบบและนักวิทยาศาสตร์สร้างองค์ความรู้ใหม่จากการต่อยอดแนวคิดเดิมของมนุษยชาติ แม้แต่กระบวนการคิดวิเคราะห์ของมนุษย์ก็เกิดจากการเชื่อมโยงข้อมูล ประสบการณ์และความทรงจำจำนวนมากเข้าด้วยกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าความรู้ของมนุษย์มิได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นผลจากเครือข่ายของปัญญา ที่มนุษย์ร่วมกันสั่งสม ถ่ายทอดและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ AI เองก็อาศัยข้อมูลและองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมเป็นฐานในการเรียนรู้และสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ จึงมีลักษณะของการเรียนรู้เชิงเครือข่ายเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามนุษย์จะมีศักยภาพในการเรียนรู้ร่วมกันสูง แต่สังคมร่วมสมัยกลับเผชิญความขัดแย้งทางความคิดเพิ่มมากขึ้น เกิดปรากฏการณ์ความสุดขั้วทางความคิดเห็น (Polarization) ซึ่งปรากฏอย่างชัดเจนทั้งในพื้นที่สาธารณะและสื่อออนไลน์ พระวชิรวิทย์

วชิรญาโณ (ตากล้า) และคณะ (2569) เสนอว่า ผู้คนจำนวนไม่น้อยใช้ความรู้เพื่อยืนยันความเชื่อของตนมากกว่าการเปิดรับความเข้าใจใหม่ ใช้ข้อมูลเพื่อเอาชนะทางความคิดมากกว่าการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการแบ่งฝ่าย การตัดสิน และความขัดแย้งทางปัญญาในระดับสังคม

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่า การมีข้อมูลจำนวนมากมิได้หมายความว่าจะนำไปสู่ปัญญาที่มากขึ้น หากมนุษย์ยังไม่สามารถลดอัตตาทางความคิดและเปิดพื้นที่ภายในสำหรับการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างได้ การยึดติดกับความคิดของตนเองอาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการเปิดรับองค์ความรู้ใหม่ ในขณะที่ปัญญาประดิษฐ์สามารถประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลได้อย่างรวดเร็วและปราศจากอคติส่วนบุคคล มนุษย์จึงควรพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์และการเปิดรับมุมมองที่หลากหลาย เพื่อใช้ประโยชน์จาก AI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากมนุษย์สามารถเรียนรู้จากเครือข่ายแห่งปัญญา ลดอัตตาทางความคิดและวางท่าทีต่อข้อมูลอย่างมีเหตุผลและหลักการ มนุษย์ย่อมสามารถพัฒนาปัญญาได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น การใช้ปัญญาประดิษฐ์อย่างเข้าใจธรรมชาติและข้อจำกัดของเทคโนโลยีจะช่วยให้มนุษย์พัฒนาความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้รวดเร็วขึ้น อันนำไปสู่การพัฒนาความคิด สติปัญญาและการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

บทความนี้ จึงมุ่งศึกษาแนวคิดเครือข่ายของปัญญาในฐานะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในยุคปัญญาประดิษฐ์ โดยเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านปรัชญา มนุษยศาสตร์ จิตวิทยาการเรียนรู้และเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่ออธิบายว่าปัญญาที่แท้จริงอาจมิใช่การมีข้อมูลมากที่สุดหรือการคิดได้รวดเร็วที่สุด หากแต่เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความรู้ความเข้าใจและความเป็นมนุษย์เข้าด้วยกันอย่างสมดุล นอกจากนี้ บทความยังเสนอว่า การลดอัตตาทางความคิด การชื่นชมปัญญาของผู้อื่น การกตัญญูต่อองค์ความรู้ของมนุษยชาติและการฝึกคิดแบบเครือข่ายของปัญญา จะช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจความแตกต่างและพัฒนาการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมร่วมสมัย เพราะท้ายที่สุดแล้ว ปัญญาที่แท้จริงอาจมิใช่ความสามารถในการเอาชนะกันทางความคิด หากแต่เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากันโดยไม่ทำลายกัน

## ธรรมชาติของการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในฐานะเครือข่ายของปัญญา : การเชื่อมโยง ถ่ายทอดและต่อยอดองค์ความรู้ของมนุษยชาติ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เรียนรู้ผ่านความสัมพันธ์กับผู้อื่นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน องค์ความรู้ของมนุษยชาติมิได้เกิดขึ้นจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยลำพัง หากแต่เกิดจากการสั่งสม ถ่ายทอด ปรับปรุงและต่อยอดร่วมกันผ่านกาลเวลา กระบวนการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าปัญญามิใช่สิ่งที่ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นเครือข่ายแห่งการเชื่อมโยงความคิด ประสบการณ์ ภาษา วัฒนธรรมและการเรียนรู้ของมนุษย์จำนวนมาก (พระสุริยน นริสฺสโร และพระไพฑูรณ์ ฉนฺทกาโม, 2567)

ในมิติทางประวัติศาสตร์ ความรู้ของมนุษย์ได้พัฒนาจากความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติไปสู่กระบวนการแสวงหาความรู้เชิงเหตุผลและวิทยาศาสตร์ องค์ความรู้เหล่านี้ได้รับการสะสม ปรับปรุงและถ่ายทอดอย่างต่อเนื่องจากอดีตสู่ปัจจุบัน จนกลายเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยีและสังคมดิจิทัลในยุคปัจจุบันและธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มต้นจากการรับรู้ การสังเกตและการเลียนแบบ เด็กเรียนรู้ภาษาโดยการฟังและจดจำเสียงจากบุคคลรอบตัว เรียนรู้พฤติกรรมผ่านการสังเกตและการปฏิบัติตามบุคคลต้นแบบ กระบวนการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้มิได้เกิดจากการสร้างองค์ความรู้ขึ้นใหม่ทั้งหมด หากแต่เป็นการรับเอาปัญญาของผู้อื่นเข้ามาเชื่อมโยงภายในตนเองก่อนจะพัฒนาเป็นความเข้าใจและองค์ความรู้เฉพาะบุคคลในเวลาต่อมา

ในระดับสังคมและวัฒนธรรม มนุษย์เรียนรู้ผ่านเครือข่ายความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ศาสนา หรือสถาบันทางสังคมต่าง ๆ องค์ความรู้ที่มนุษย์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นภาษา ศีลธรรม วิทยาศาสตร์ ศิลปะ หรือเทคโนโลยี ล้วนเป็นผลจากการสืบทอดและพัฒนาร่วมกันของมนุษยชาติ ไม่มีบุคคลใดสามารถสร้างระบบความรู้ทั้งหมดขึ้นได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง ดังนั้น ความเจริญก้าวหน้าของอารยธรรมมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันมากกว่าการแข่งขันอย่างโดดเดี่ยว ซึ่ง ดิเรก ธีระภูธร (2558) อธิบายว่า การเรียนรู้ร่วมกันเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ทักษะ และทัศนคติจากการทำงานร่วมกัน เพื่อสร้างองค์ความรู้และพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อเชื่อมโยงกับแนวคิดเครือข่ายของปัญญา จึงสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันของมนุษย์ กล่าวคือ ทุกความคิดล้วนได้รับอิทธิพลจากความคิดก่อนหน้าและทุกองค์ความรู้

ล้วนเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้อื่น การที่มนุษย์สามารถเข้าใจโลกได้อย่างลึกซึ้งจึงมิได้เกิดจากการยึดมั่นว่าความรู้ทั้งหมดเป็นของตนเอง หากเกิดจากการเปิดใจรับฟังและเรียนรู้จากความหลากหลายของมนุษยชาติ

ในบางประการ กระบวนการเรียนรู้ของปัญญาประดิษฐ์มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ เนื่องจากต่างอาศัยการเชื่อมโยงข้อมูล การค้นหารูปแบบและการสร้างความสัมพันธ์จากองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิม อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อมนุษย์สามารถลดอัตตาทางความคิดลงได้ หากบุคคลยึดติดกับความคิดของตนเองมากเกินไป การรับฟังผู้อื่นอาจกลายเป็นเพียงการฟังเพื่อโต้แย้งมากกว่าการฟังเพื่อทำความเข้าใจ ในทางตรงกันข้าม เมื่อมนุษย์เปิดพื้นที่ภายในให้ปัญญาของผู้อื่นเข้ามาเชื่อมโยง จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากสามารถต่อยอดองค์ความรู้จากเครือข่ายทางปัญญาที่มีอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ AI ทำงานโดยอาศัยการประมวลผลข้อมูลตามหลักการและรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูล โดยปราศจากอัตลักษณ์ ความเชื่อ หรืออคติส่วนบุคคล ดังนั้น หากมนุษย์ยังยึดติดกับอัตตาทางความคิด การเรียนรู้อาจถูกจำกัดเมื่อเปรียบเทียบกับศักยภาพในการประมวลผลข้อมูลของปัญญาประดิษฐ์

ในยุคดิจิทัล แนวคิดเรื่องเครือข่ายของปัญญายิ่งปรากฏชัดผ่านระบบสารสนเทศและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ AI สามารถเรียนรู้จากข้อมูลจำนวนมหาศาลที่มนุษย์ร่วมกันสร้างขึ้นบนโลกออนไลน์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า แม้แต่เทคโนโลยีสมัยใหม่ก็ยังอาศัยหลักการพื้นฐานเดียวกับการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ การเชื่อมโยงข้อมูลจำนวนมากเพื่อสร้างความหมายและการตอบสนองใหม่ ๆ และปัจจุบัน AI ได้รับการยอมรับว่ามีศักยภาพในการสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals: SDGs) หากได้รับการพัฒนาและกำกับดูแลอย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน ประเทศไทยได้กำหนดแผนแม่บทปัญญาประดิษฐ์แห่งชาติ พ.ศ. 2565–2570 เพื่อใช้ AI เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจดิจิทัลและยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (พระครูกาญจนกิจโสภณ, 2569)

ดังนั้น เครือข่ายของปัญญา จึงมิใช่เพียงแนวคิดทางเทคโนโลยี หากแต่เป็นความจริงพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันของมนุษยชาติ เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนเป็นทั้งผู้รับ และผู้ส่งต่อปัญญาให้แก่กัน การตระหนักถึงความสัมพันธ์ดังกล่าวจะช่วยให้มนุษย์เกิดความอ่อนโยนทางปัญญา ลดความขัดแย้งทางความคิดและส่งเสริมการพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน

## ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในมิติของกระบวนการเรียนรู้ การเชื่อมโยงข้อมูลและการสร้างความหมายทางปัญญา

การพัฒนาของปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ในยุคปัจจุบันได้ทำให้มนุษย์เริ่มตั้งคำถามต่อธรรมชาติของสติปัญญา การคิดและการเรียนรู้ของตนเองอีกครั้ง ทั้งนี้เนื่องจาก AI สามารถประมวลผลข้อมูล วิเคราะห์รูปแบบ สร้างภาษาและตอบสนองต่อมนุษย์ได้อย่างซับซ้อน จนในหลายกรณีทำให้เกิดความรู้สึกว่า AI กำลังมีลักษณะคล้ายการคิดของมนุษย์มากขึ้นเรื่อย ๆ (ณปภัช อโรชาสิริ, 2567) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในเชิงลึกจะพบว่า AI มิได้มีปัญญาในลักษณะเดียวกับมนุษย์ หากแต่เป็นระบบการเรียนรู้ที่อาศัยการประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลโดยปราศจากตัวตน อารมณ์และประสบการณ์ชีวิต

กระบวนการเรียนรู้ของ AI ส่วนใหญ่เกิดจากการวิเคราะห์รูปแบบของข้อมูล (Pattern Recognition) ผ่านอัลกอริทึมและเครือข่ายการประมวลผลจำนวนมาก AI สามารถเรียนรู้ภาษาได้จากข้อความที่มนุษย์สร้างขึ้น เรียนรู้ภาพจากข้อมูลที่มนุษย์บันทึกและเรียนรู้พฤติกรรมจากร่องรอยข้อมูลที่เกิดขึ้นในสังคมดิจิทัล กล่าวได้ว่า AI เป็นผลสะท้อนขององค์ความรู้ร่วมกันของมนุษยชาติในรูปแบบดิจิทัล เนื่องจากฐานข้อมูลที่ AI ใช้ในการเรียนรู้ล้วนมีรากฐานมาจากภาษา วัฒนธรรม ความรู้และประสบการณ์ที่มนุษย์ได้สั่งสมร่วมกันมาอย่างยาวนาน ในขณะเดียวกัน มนุษย์เองก็มีลักษณะการเรียนรู้บางประการที่คล้ายคลึงกับ AI กล่าวคือ มนุษย์เรียนรู้ผ่านการรับข้อมูล การจดจำรูปแบบ การเชื่อมโยงประสบการณ์และการสร้างความเข้าใจจากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน บุคคลส่วนใหญ่มักใช้ภาษาเดียวกับสังคมที่ตนอาศัย รับอิทธิพลจากกรอบความคิดของวัฒนธรรมและสังคมรอบตัวและพัฒนา

ความรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น กระบวนการดังกล่าวสะท้อนว่า การเรียนรู้ของมนุษย์มิได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เกิดขึ้นภายใต้เครือข่ายของความสัมพันธ์และองค์ความรู้ที่สั่งสมร่วมกัน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามนุษย์และ AI จะมีความคล้ายคลึงกันในมิติของการเรียนรู้จากข้อมูลและการเชื่อมโยงรูปแบบความสัมพันธ์ แต่ทั้งสองยังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ มนุษย์มีจิตสำนึก ความรู้สึก คุณค่าทางศีลธรรมและความสามารถในการสร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิต ขณะที่ AI ทำงานตามหลักการทางคณิตศาสตร์และสถิติโดยปราศจากอารมณ์ ความตระหนักรู้และประสบการณ์เชิงอัตวิสัย

ดังนั้น จึงอาจสังเคราะห์ได้ว่า มนุษย์เป็น “ระบบแห่งการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายของปัญญา” ที่สามารถรับ ถ่ายทอดและต่อยอดองค์ความรู้จากผู้อื่น พร้อมทั้ง สร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ส่วน AI เป็นระบบการเรียนรู้ที่อาศัยการเชื่อมโยงข้อมูลและรูปแบบความสัมพันธ์ในระดับมหาศาล การทำความเข้าใจทั้งความเหมือนและความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับ AI จึงช่วยให้มนุษย์ตระหนักถึงคุณค่าของปัญญา ความเป็นมนุษย์และบทบาทของการเรียนรู้ร่วมกันในสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบลักษณะการเรียนรู้ระหว่างมนุษย์และ AI

| ประเด็นเปรียบเทียบ | มนุษย์ | ปัญญาประดิษฐ์ (AI) | นัยสำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน |
|---|---|---|---|
| แหล่งกำเนิดการเรียนรู้ | เรียนรู้จากประสบการณ์ การศึกษา และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม | เรียนรู้จากข้อมูลที่มนุษย์สร้างและป้อนเข้าสู่ระบบ | ทั้งสองต่างอาศัยข้อมูลและการเรียนรู้จากแหล่งภายนอก |
| กระบวนการเรียนรู้ | เชื่อมโยงข้อมูลร่วมกับประสบการณ์ อารมณ์และบริบทชีวิต | วิเคราะห์รูปแบบและความสัมพันธ์ของข้อมูลจำนวนมาก | AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการประมวลผลข้อมูล ส่วนมนุษย์ให้ความหมายแก่ข้อมูล |
| ความสามารถในการประมวลผล | จำกัดด้วยเวลา ความจำและสภาวะทางร่างกาย | ประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลได้รวดเร็ว | AI เหมาะกับงานวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ |

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบลักษณะการเรียนรู้ระหว่างมนุษย์ และ AI *(ต่อ)*

| ประเด็นเปรียบเทียบ | มนุษย์ | ปัญญาประดิษฐ์ (AI) | นัยสำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน |
|---|---|---|---|
| จิตสำนึก | มีการรับรู้ตนเองและการตระหนักรู้ภายใน | ไม่มีจิตสำนึกและการรับรู้ตนเอง | ความเป็นมนุษย์ยังคงมีคุณค่าเฉพาะที่ AI ทดแทนไม่ได้ |
| อารมณ์และความรู้สึก | มีความรัก เมตตา เห็นอกเห็นใจ และทุกข์สุข | ไม่มีอารมณ์หรือความรู้สึกจริง | มนุษย์ยังมีบทบาทสำคัญด้านความสัมพันธ์และมนุษยธรรม |
| คุณค่าทางศีลธรรม | สามารถพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบ | ไม่มีศีลธรรมโดยตัวเอง แต่ทำงานตามข้อมูลและคำสั่ง | มนุษย์ต้องกำกับการใช้ AI อย่างมีจริยธรรม |
| การสร้างความหมาย | สร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิตและบริบททางสังคม | เชื่อมโยงข้อมูลและสร้างคำตอบตามรูปแบบข้อมูล | มนุษย์เป็นผู้ให้ความหมาย ส่วน AI เป็นผู้ช่วยประมวลผล |
| การสร้างความหมาย | สร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิตและบริบททางสังคม | เชื่อมโยงข้อมูลและสร้างคำตอบตามรูปแบบข้อมูล | มนุษย์เป็นผู้ให้ความหมาย ส่วน AI เป็นผู้ช่วยประมวลผล |
| ความคิดสร้างสรรค์ | เกิดจากจินตนาการ ประสบการณ์ และแรงบันดาลใจ | สร้างสิ่งใหม่จากการผสมผสานข้อมูลเดิม | การทำงานร่วมกันช่วยเพิ่มศักยภาพการสร้างสรรค์ |
| ข้อจำกัด | อคติ อารมณ์ ความหลงตน และข้อจำกัดด้านเวลา | ขาดจิตสำนึก วิจารณญาณ และความเข้าใจเชิงคุณค่า | ทั้งมนุษย์และ AI ต่างมีข้อจำกัดที่ต้องอาศัยกันและกัน |
| บทบาทในอนาคต | กำหนดเป้าหมาย คุณค่าและทิศทางการพัฒนา | สนับสนุนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเข้าถึงความรู้ | การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลจะนำไปสู่การพัฒนามนุษย์และสังคม |

แม้มนุษย์และปัญญาประดิษฐ์จะมีกระบวนการเรียนรู้บางประการที่คล้ายคลึงกัน แต่ทั้งสองยังคงมีความแตกต่างกันในระดับแก่นสาร มนุษย์มิได้เป็นเพียงระบบประมวลผล

ข้อมูล หากแต่เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตสำนึก ความรู้สึก คุณค่าทางศีลธรรมและประสบการณ์ตรงของการดำรงชีวิต มนุษย์สามารถรับรู้ความเจ็บปวด มีความเห็นอกเห็นใจ รัก โศกเศร้าและตั้งคำถามต่อความหมายของชีวิตได้ ทั้งนี้ เนื่องจากมนุษย์ประกอบด้วยขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ (อภิ.ก. 37/571/635) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์และการรับรู้ภายใน ในทางตรงกันข้าม แม้ AI จะสามารถสร้างข้อความหรือการตอบสนองที่ดูเสมือนเข้าใจอารมณ์ของมนุษย์ได้ แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงผลลัพธ์ของการประมวลผลรูปแบบทางภาษาและข้อมูลที่ได้รับการฝึกฝนมาเท่านั้น (พระธีรพล ณฏฐิโก (บัวทอง), พระมหาตรี ฐิตวิริโย และพัชริน จินดาปทีป, 2569) AI ไม่มีจิตสำนึก ไม่มีประสบการณ์ตรง และไม่สามารถรับรู้ความหมายของชีวิตจากภายในตนเองได้

ความแตกต่างที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ มนุษย์สามารถสร้างความหมาย จากประสบการณ์ชีวิตได้ ขณะที่ AI สามารถสร้างความสัมพันธ์ของข้อมูล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังขาดการรับรู้ภายใน ตัวอย่างเช่น มนุษย์สามารถเข้าใจความสูญเสียจากประสบการณ์ชีวิตจริง เกิดความเศร้า ความอาลัย หรือการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นได้ ขณะที่ AI เพียงเรียนรู้ว่าคำหรือข้อความใดมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เศร้าตามรูปแบบข้อมูลที่ได้รับ

อย่างไรก็ตาม การเกิดขึ้นของ AI ได้กระตุ้นให้มนุษย์ย้อนกลับมาทบทวนธรรมชาติของการคิดและการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น เมื่อมนุษย์พบว่า AI สามารถสร้างภาษา วิเคราะห์ข้อมูลและตอบคำถามได้คล้ายคลึงกับมนุษย์ จึงทำให้ตระหนักว่า ความคิดจำนวนมากของมนุษย์เองก็เกิดจากการสั่งสมและเชื่อมโยงข้อมูลจากสังคมและวัฒนธรรมเช่นเดียวกัน เพียงแต่มนุษย์มีมิติของจิตสำนึก อารมณ์ คุณค่าทางศีลธรรมและประสบการณ์ชีวิตเข้ามาร่วมกำกับการเรียนรู้ดังกล่าว นอกจากนี้ AI ยังสะท้อนให้เห็นว่า ปัญญาที่แท้จริงมิได้วัดจากปริมาณข้อมูลหรือความรวดเร็วในการประมวลผลเพียงอย่างเดียว แม้ AI จะสามารถเข้าถึงและวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมหาศาลได้รวดเร็วกว่ามนุษย์ แต่การใช้ปัญญาเพื่อสร้างความเข้าใจ ความเมตตาและการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ยังคงเป็นบทบาทสำคัญของมนุษย์

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับ AI จึงไม่ควรถูกมองในฐานะการแข่งขันว่าใครมีสติปัญญาเหนือกว่า หากควรถูกมองในฐานะกระจกสะท้อน ที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจ

ธรรมชาติของการเรียนรู้และความเป็นมนุษย์ของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ท้ายที่สุด AI อาจมิได้เป็นสิ่งที่ลดทอนคุณค่าของมนุษย์ หากแต่เป็นแรงกระตุ้นให้มนุษย์ย้อนกลับมาตั้งคำถามสำคัญว่าอะไรคือปัญญาที่แท้จริง เพราะเมื่อเทคโนโลยีสามารถประมวลผลข้อมูลได้อย่างมหาศาล สิ่งที่ยังคงทำให้มนุษย์มีความสำคัญอาจมิใช่เพียงความสามารถในการคิดหรือการคำนวณ หากแต่เป็นความสามารถในการให้ความหมายแก่ชีวิต เข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น และใช้ปัญญาเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างมนุษย์ สังคมและโลกโดยรวม

## แนวทางพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการลดอัตตา การเปิดรับความแตกต่าง และการสร้างสันติภาพทางปัญญาในยุค AI

ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ มนุษย์มีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงองค์ความรู้ได้มากกว่าทุกยุคที่ผ่านมา แต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมิได้หมายความว่า สังคมจะมีความเข้าใจหรือความเห็นพ้องกันมากขึ้นเสมอไป ตรงกันข้าม เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลในหลายกรณีกลับกลายเป็นพื้นที่ของความขัดแย้ง การแบ่งขั้วทางความคิดและการยืนยันความเชื่อของตนเองมากกว่าการเรียนรู้ร่วมกัน ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า อุปสรรคสำคัญของการเรียนรู้มิใช่การขาดข้อมูล แต่คืออัตตาทางความคิด ซึ่งหมายถึงการยึดมั่นในความคิดเห็น ความเชื่อ หรือมุมมองของตนเองจนไม่สามารถเปิดรับความแตกต่างจากผู้อื่นได้ เมื่อมนุษย์ยึดติดกับความคิดของตนมากเกินไป การรับฟังจะกลายเป็นการฟังเพื่อโต้แย้ง การเรียนรู้จะกลายเป็นการแข่งขันเพื่อเอาชนะและความรู้จะถูกใช้เพื่อยืนยันตัวตนมากกว่าการพัฒนาปัญญา ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและการแบ่งแยกทางความคิดในสังคมร่วมสมัย

ดังนั้น การพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันในยุคปัญญาประดิษฐ์จึงควรเริ่มต้นจากการลดอัตตาทางความคิดและตระหนักว่าองค์ความรู้ที่มนุษย์ใช้อยู่ในปัจจุบันล้วนเกิดจากการสั่งสมถ่ายทอด และต่อยอดร่วมกันของมนุษยชาติ ไม่มีบุคคลใดสามารถสร้างองค์ความรู้ทั้งหมดขึ้นได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง การตระหนักเช่นนี้จะช่วยให้เกิดความอ่อนน้อมทางปัญญาและเห็นคุณค่าของการเรียนรู้จากผู้อื่นมากยิ่งขึ้น แนวทางสำคัญประการหนึ่งคือการพัฒนาวัฒนธรรม

แห่งการฟังเพื่อเข้าใจ มากกว่าการฟังเพื่อเอาชนะ การรับฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้มนุษย์เข้าใจบริบท ประสบการณ์และเหตุผลของผู้อื่น อันนำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และลดความรุนแรงทางความคิดในสังคม นอกจากนี้ การฝึกคิดในลักษณะเครือข่ายของปัญญา ซึ่งมองว่าความรู้ของมนุษย์ล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน จะช่วยส่งเสริมการต่อยอดองค์ความรู้และการพัฒนาปัญญาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์

ในบริบทของปัญญาประดิษฐ์ มนุษย์ควรใช้ AI เป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้และการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน มากกว่าปล่อยให้เทคโนโลยีกลายเป็นเครื่องมือในการสร้างความขัดแย้ง แม้ AI จะสามารถรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว แต่การใช้ข้อมูลอย่างมีคุณธรรม วิจารณญาณและคำนึงถึงผลกระทบต่อมนุษย์ยังคงเป็นบทบาทสำคัญของมนุษย์เอง ท้ายที่สุด การสร้างสันติภาพทางปัญญา มิได้หมายถึงการทำให้ทุกคนมีความคิดเห็นเหมือนกัน หากแต่หมายถึงการสร้างสังคมที่สามารถเรียนรู้ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างด้วยความเคารพและความเข้าใจ เพราะปัญญาที่แท้จริงมิใช่ความสามารถในการเอาชนะทางความคิด แต่คือความสามารถในการเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน ผ่านความเข้าใจ ความเมตตาและการใช้ความรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลในสังคมยุคใหม่ ซึ่งสามารถสังเคราะห์เป็นตารางสรุปแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันและการสร้างสันติภาพทางปัญญาได้ดังนี้

**ตารางที่ 2** แนวทางพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์

| แนวทางพัฒนา | ลักษณะสำคัญ | เป้าหมายทางปัญญา | ผลที่เกิดขึ้นต่อสังคม |
|---|---|---|---|
| การลดอัตตาทางความคิด | ไม่ยึดติดว่าความคิดตนเองถูกต้องที่สุด | เปิดพื้นที่ให้เรียนรู้จากผู้อื่น | ลดความขัดแย้งทางความคิด |
| การฟังเพื่อเข้าใจ | รับฟังด้วยความตั้งใจ ไม่รีบตัดสิน | เข้าใจเหตุผลและบริบทของผู้อื่น | เกิดความเคารพและการอยู่ร่วมกัน |
| การเปิดรับความแตกต่าง | ยอมรับความหลากหลายทางความคิด | พัฒนาปัญญาผ่านมุมมองที่หลากหลาย | สังคมเกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ |
| การคิดแบบเครือข่ายของปัญญา | มองว่าความรู้ของมนุษย์เชื่อมโยงกัน | เห็นความสัมพันธ์ขององค์ความรู้ | เกิดการต่อยอดและพัฒนาร่วมกัน |

**ตารางที่ 2** แนวทางพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ *(ต่อ)*

| แนวทางพัฒนา | ลักษณะสำคัญ | เป้าหมายทางปัญญา | ผลที่เกิดขึ้นต่อสังคม |
|---|---|---|---|
| การกตัญญูต่อองค์ความรู้ | เห็นคุณค่าของครู ผู้ถ่ายทอด และมนุษยชาติ | ลดความหลงในตนเอง | เกิดวัฒนธรรมแห่งการเคารพปัญญา |
| การใช้ AI อย่างมีสติ | ใช้ AI เป็นเครื่องมือช่วยเรียนรู้ | เพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึงความรู้ | เทคโนโลยีสนับสนุนมนุษย์อย่างสมดุล |
| การใช้วิจารณญาณ | วิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบ | แยกแยะข้อมูล ความจริง และอคติ | ลดการหลงเชื่อข้อมูลผิดพลาด |
| การเรียนรู้ร่วมกัน | แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ | พัฒนาปัญญาผ่านความร่วมมือ | เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ |
| การสร้างสันติภาพทางปัญญา | ใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยง ไม่ใช่ทำลาย | พัฒนาความเข้าใจระหว่างมนุษย์ | สังคมเกิดความสงบและสมดุล |
| การใช้ความรู้เพื่อมนุษยธรรม | นำปัญญาไปใช้เพื่อประโยชน์ส่วนรวม | เชื่อมโยงความรู้กับคุณธรรม | การพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน |
| การพัฒนาความอ่อนโยนทางปัญญา | เข้าใจว่าทุกคนล้วนมีข้อจำกัดในการเรียนรู้ | ลดการตัดสิน การแบ่งฝ่าย | เกิดความเมตตาและความเข้าใจร่วมกัน |
| การอยู่ร่วมกับ AI อย่างสมดุล | มนุษย์ใช้ AI โดยไม่สูญเสียความเป็นมนุษย์ | รักษาความหมายของชีวิตและคุณค่ามนุษย์ | เกิดสมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับมนุษยชาติ |

## องค์ความรู้ใหม่ที่ได้

การสร้างความเข้าใจในเนื้อหาให้มีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริมได้ด้วยการเปรียบเทียบองค์ความรู้ การตั้งคำถามและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างทันที ตลอดจนการจัดระบบข้อมูลในรูปแบบตาราง ซึ่งช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ของประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้เขียนจึงสังเคราะห์และนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบตาราง ดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 3** องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

| องค์ความรู้ใหม่ | คำอธิบาย | มิติที่เกิดขึ้น | ผลต่อมนุษย์และสังคม |
|---|---|---|---|
| เครือข่ายของปัญญา | ปัญญาของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยง ถ่ายทอด และต่อยอดร่วมกัน | มิติด้านการเรียนรู้ร่วมกัน | มนุษย์เห็นความสัมพันธ์ขององค์ความรู้มากขึ้น |
| AI เป็นกระจกสะท้อนมนุษย์ | AI ทำให้มนุษย์ย้อนกลับมาทบทวนธรรมชาติการคิดและการเรียนรู้ของตนเอง | มิติด้านปรัชญาและจิตสำนึก | มนุษย์เข้าใจตนเองลึกซึ้งขึ้น |
| การลดอัตตาทางความคิด | การเปิดรับปัญญาของผู้อื่นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกกว่าเดิม | มิติด้านจิตวิทยาและมนุษยสัมพันธ์ | ลดความขัดแย้งทางความคิด |
| การฟังเพื่อเข้าใจ | การเรียนรู้ที่แท้จริงเริ่มจากการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน | มิติด้านสันติภาพทางปัญญา | เกิดความเข้าใจและการอยู่ร่วมกัน |
| มนุษย์กับ AI มีโครงสร้างการเรียนรู้บางส่วนคล้ายกัน | ทั้งสองเรียนรู้ผ่านการเชื่อมโยงข้อมูลและรูปแบบ | มิติด้านเทคโนโลยีและการเรียนรู้ | ทำให้เข้าใจธรรมชาติของปัญญามากขึ้น |
| ความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับ AI | มนุษย์มีจิตสำนึก ความรู้สึก และประสบการณ์ชีวิตจริง | มิติด้านความเป็นมนุษย์ | รักษาคุณค่าความเป็นมนุษย์ในยุค AI |
| การเรียนรู้ไม่ใช่การแข่งขัน | ปัญญาที่แท้จริงคือการพัฒนาร่วมกัน ไม่ใช่การเอาชนะ | มิติด้านคุณธรรมและสังคม | สร้างวัฒนธรรมแห่งความร่วมมือ |
| กตัญญูต่อองค์ความรู้ | เห็นคุณค่าของครู ผู้ถ่ายทอด และมนุษยชาติ | มิติด้านจริยธรรมและวัฒนธรรม | เกิดความอ่อนโยนทางปัญญา |
| สันติภาพทางปัญญา | การใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน | มิติด้านสังคมและสันติภาพ | สังคมเกิดความสมดุลและยั่งยืน |
| AI กับการทบทวนความหมายของชีวิต | AI ทำให้มนุษย์กลับมาตั้งคำถามว่า “อะไรคือปัญญาที่แท้จริง” | มิติด้านปรัชญาชีวิต | มนุษย์ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตมากขึ้น |

ISSN: 3056-9834

## ข้อเสนอแนะเพื่อการตระหนักรู้และสร้างปัญญาในยุคปัญญาประดิษฐ์

1. มนุษย์ควรตระหนักว่า ปัญญาที่แท้จริงมิใช่การมีข้อมูลจำนวนมากเพียงอย่างเดียว แต่คือความสามารถในการเข้าใจ เชื่อมโยง และใช้ความรู้เพื่อประโยชน์ต่อมนุษย์และสังคมอย่างสมดุล

2. ควรพัฒนาวัฒนธรรมการเรียนรู้ร่วมกัน โดยเปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ รับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ มากกว่าการใช้ความรู้เพื่อเอาชนะทางความคิด

3. มนุษย์ควรฝึกการลดอัตตาทางความคิด เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้จากความแตกต่าง เพราะการยึดติดว่าตนเองถูกต้องเสมอ อาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปัญญา

4. ควรปลูกฝังแนวคิดเครือข่ายของปัญญาให้ตระหนักว่า องค์ความรู้ของมนุษยชาติเกิดจากการสืบทอดและต่อยอดร่วมกัน ไม่มีใครเป็นเจ้าของปัญญาโดยสมบูรณ์เพียงลำพัง

5. สถาบันการศึกษาและสังคมควรส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นการคิดวิเคราะห์ การตั้งคำถาม และการสร้างความเข้าใจ มากกว่าการท่องจำหรือการแข่งขันเพียงด้านผลสัมฤทธิ์ ควรใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในฐานะเครื่องมือขยายศักยภาพการเรียนรู้ของมนุษย์ ไม่ใช่ปล่อยให้เทคโนโลยีเข้ามากำหนดคุณค่าความเป็นมนุษย์หรือแทนที่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

6. มนุษย์ควรพัฒนาความสามารถในการใช้วิจารณญาณต่อข้อมูลข่าวสาร เพื่อแยกแยะข้อเท็จจริง อคติ และข้อมูลที่บิดเบือนในสังคมดิจิทัล

7. ควรส่งเสริมการกตัญญูต่อองค์ความรู้ ครู ผู้ถ่ายทอดและมนุษยชาติ เพราะความตระหนักเช่นนี้จะช่วยให้มนุษย์เกิดความอ่อนโยนทางปัญญาและพร้อมเรียนรู้มากขึ้น

8. การสร้างสันติภาพทางปัญญาควรเริ่มต้นจากการเข้าใจว่า ความแตกต่างทางความคิดมิใช่ศัตรูของสังคม แต่เป็นโอกาสในการพัฒนาความเข้าใจและการเรียนรู้ร่วมกัน

9. มนุษย์ควรใช้ยุคปัญญาประดิษฐ์เป็นโอกาสในการย้อนกลับมาทบทวนตนเองว่าอะไรคือความหมายของปัญญา ความเป็นมนุษย์และการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้เทคโนโลยีก้าวไปพร้อมกับคุณธรรม ความเมตตาและความสมดุลของมนุษยชาติในระยะยาว

## บทสรุป

ในยุคปัญญาประดิษฐ์ AI ได้กลายเป็นเสมือนกระจกสะท้อนธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์ เนื่องจาก AI เรียนรู้จากข้อมูลจำนวนมหาศาลที่มนุษย์ร่วมกันสร้างขึ้น จึงทำให้มนุษย์ย้อนกลับมาตั้งคำถามสำคัญเกี่ยวกับปัญญา จิตสำนึกและความหมายของการดำรงอยู่ แม้ AI จะสามารถประมวลผลและเชื่อมโยงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่มนุษย์ยังคงมีคุณค่าในฐานะผู้สร้างความหมายให้แก่ชีวิต มีจิตสำนึก มีอารมณ์ความรู้สึกและสามารถใช้ปัญญาเพื่อความเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรม

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า อุปสรรคสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกันมิใช่การขาดแคลนข้อมูล หากแต่เป็นการยึดติดกับอัตตาทางความคิด การลดอัตตา การเปิดรับความแตกต่างและการรับฟังเพื่อความเข้าใจ จึงเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญาร่วมกันในสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ ปัญญาที่แท้จริงอาจมิใช่ความสามารถในการเอาชนะทางความคิด แต่เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากันด้วยความเข้าใจ ความเมตตาและการเคารพในคุณค่าของกันและกัน และท้ายที่สุด การเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ในยุคปัญญาประดิษฐ์มิได้หมายถึงเพียงการพัฒนาความสามารถทางเทคโนโลยีเท่านั้น หากยังหมายถึงการพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อให้มนุษย์สามารถใช้ปัญญา เทคโนโลยีและความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างสมดุล อันจะนำไปสู่สันติภาพทางปัญญาและการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนของมนุษยชาติในอนาคตได้อย่างแท้จริง

## รายการอ้างอิง

ณปภัช อโรชาสิริ. (2567). คุณค่า AI ปัญญาประดิษฐ์สมองกลอัจฉริยะสู่การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะแบบไร้ขอบเขต. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัยและงานสร้างสรรค์, 11*(2), 65–79.

ดิเรก ธีระภูธร. (2558). การนำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนด้วยกลวิธีการกำกับตนเองร่วมกับการเรียนรู้ร่วมกันในการเรียนแบบผสมผสานสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 15*(2), 109–121.

นิรมล เสรีสกุล และธนพร โอวาทวรวรัญญู. (2565). การวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมในการขับเคลื่อนแนวคิดเมืองแห่งการเรียนรู้ของกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาย่านกะดีจีน-คลองสาน. *วารสารสถาบันพระปกเกล้า, 20*(2), 45–67.

พระครูกาญจนกิจโสภณ. (2569). พุทธจริยธรรมกับความรับผิดชอบและการกำกับดูแลปัญญาประดิษฐ์. *วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์, 6*(1), 144–153.

พระธีรพล ณฏฺฐิโก (บัวทอง), พระมหาตรี ฐิตวิริโย และพัชริน จินดาปทีป. (2569). วิกฤตการณ์แห่งปัญญาภายในของมนุษย์ในยุคปัญญาประดิษฐ์. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 9*(1), 331–344.

พระปริญญา อธิปญฺโญ (ศรีทา), พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ และเยื้อง ปั้นเหน่งเพ็ชร์. (2568). การศึกษาเปรียบเทียบเชิงปรัชญาระหว่างขันธ์ 5 กับปัญญาประดิษฐ์. *วารสารสังคมพัฒนศาสตร์, 8*(5), 157–168.

พระวชิรวิทย์ วชิรญาโณ (ตากล้า) และคณะ. (2569). กลไกพุทธวิธีและนวัตกรรมทางสังคมในการจัดการความขัดแย้งทางการเมืองไทยร่วมสมัย. *Journal of Buddhist Innovation and Management, 9*(2), 304–319.

พระสุริยน นริสฺสโร และพระไพฑูรณ์ ฉนฺทกาโม. (2567). บ่อเกิดความรู้ในปรัชญาโลกตะวันตกและพุทธปรัชญา. *วารสารมนุษยวิชาการ, 1*(2), 39–48.

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

# แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในการปรึกษา

# Buddhist Psychological Concepts for Enhancing Nursing Competencies in Counseling

**อัจชาวรรณ แก่นอินทร์**[1], **พระปัญญานันทะ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
**Atchawan Kaenin**[1], **Ven.Ponnyar Nonda**[2] and
**Witchuda Thitichotiratana**[3]
(kaenin65@gmail.com, ponnyarnon@gmail.com and
thitichotirattana@gmail.com)

Received: June 27, 2025
Revised: March 23, 2026
Accepted: March 27, 2026

## บทคัดย่อ

งานพยาบาลในปัจจุบันเผชิญกับความท้าทายด้านภาระงานและความเครียดสะสมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย โดยเฉพาะในบริบทการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของประเทศไทย ที่ต้องการพยาบาลผู้มีสมรรถนะทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ บทความนี้ได้วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยอาศัยกรอบแนวคิดหลักการพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ สมาธิ และปัญญา การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การฝึกสติช่วยพยาบาลพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การฝึกสมาธิเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจในการตัดสินใจและรับมือสถานการณ์ซับซ้อน ส่วนการพัฒนาปัญญาช่วยให้พยาบาลเข้าใจ

[1] พุทธศาตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] คณะมอญศึกษา วิทยาลัยแห่งชาติมอญ รัฐมอญ สหภาพเมียนมา
Faculty of Mon Studies, Mon National College, Mon State,Myanmar
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ปัญหาของผู้ป่วยได้อย่างรอบด้านและตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างเหมาะสม แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยามีศักยภาพสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถนะพยาบาลในการให้คำปรึกษา ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ป่วยและลดภาวะหมดไฟในงาน ข้อเสนอแนะได้แก่ การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมที่เหมาะสมกับบริบทงานพยาบาล การสนับสนุนการวิจัยเพิ่มเติมและการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ในองค์กรสุขภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพและความยั่งยืนของระบบสุขภาพไทย

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, สมรรถนะพยาบาล, การปรึกษา

## Abstract

Contemporary nursing practice faces increasing challenges arising from heavy workloads and accumulated stress, which may adversely affect nurses' effectiveness in providing patient counseling. This issue is particularly significant within Thailand's holistic healthcare context, where nurses are expected to possess strong psychological and emotional competencies. This article aims to analyze and synthesize Buddhist psychological concepts for enhancing nurses' counseling competencies, based on the core principles of Buddhist psychology, namely mindfulness, concentration, and wisdom. The synthesis of relevant concepts, theories, and empirical studies indicates that mindfulness practice promotes self-awareness, enhances deep listening skills, and reduces emotional exhaustion among nurses. Concentration training strengthens mental stability, enabling nurses to make sound decisions and effectively cope with complex situations. Furthermore, the cultivation of wisdom facilitates a comprehensive understanding of patients' problems and supports appropriate responses to their needs. These Buddhist psychological principles demonstrate considerable potential for enhancing counseling competencies, fostering positive nurse–patient relationships, and mitigating occupational burnout. The article recommends the development of training

programs tailored to nursing practice, the promotion of further research in this area, and the establishment of learning communities within healthcare organizations. Such initiatives may contribute to improving the quality, effectiveness, and sustainability of Thailand's healthcare system.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Nursing Competencies, Counseling

## บทนำ

ในบริบทระบบสุขภาพของประเทศไทย การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณเป็นเป้าหมายสำคัญของวิชาชีพพยาบาล โดยพยาบาลมีบทบาทหลักในกระบวนการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและครอบครัว ซึ่งต้องอาศัยสมรรถนะด้านอารมณ์และจิตใจสูง อย่างไรก็ตาม พยาบาลจำนวนมากประสบกับความเครียดสูง ภาระงานหนักและภาวะความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาและสุขภาพจิตของพยาบาลเอง (Salyers et al., 2017) ความท้าทายเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการดูแลผู้ป่วยและความพึงพอใจของผู้รับบริการ จึงต้องการแนวทางพัฒนาสมรรถนะพยาบาลอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางที่นำหลักธรรมพุทธศาสนามาบูรณาการกับจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ผ่านการฝึกปฏิบัติ หลักการสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะพยาบาล ได้แก่ สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งช่วยให้พยาบาลพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้นและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ป่วยในกระบวนการให้คำปรึกษา การนำแนวคิดนี้มาใช้จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งกับบริบทสังคมไทยที่มีรากฐานทางพุทธศาสนา

หลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนว่า การฝึกสติในกลุ่มบุคลากรสุขภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการตระหนักรู้ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วย (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) นอกจากนี้ Goyal et al. (2014) พบว่าโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มบุคลากรสุขภาพที่มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ขึ้นไป ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ทำให้พยาบาลมีจิตใจที่สงบและมีพลังใจในการรับมือกับสถานการณ์ซับซ้อนได้ดีขึ้น (Goyal et al., 2014)

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยมีขอบเขตครอบคลุมการพัฒนาสมรรถนะพยาบาลใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงลึกและการจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ รวมทั้งการเสนอแนวทางในการนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในบริบทสถานพยาบาลในประเทศไทย

## ความหมายและหลักการพื้นฐานของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่ผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับหลักการทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจมนุษย์และกระบวนการทางจิตตามแนวพุทธปรัชญา แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติสติ การเข้าใจกฎแห่งเหตุปัจจัย และการตระหนักรู้ในความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักอริยสัจสี่ที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจปัญหาทางจิตใจ (De Silva, 2014; Bodhi, 2011)

ลักษณะเด่นของพุทธจิตวิทยาอยู่ที่การพัฒนาสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นหลักการฝึกสติแบบมีระบบผ่าน 4 ฐาน ได้แก่ 1) กายานุปัสสนา การมีสติรู้กาย สังเกตความรู้สึกทางร่างกายในขณะปัจจุบัน เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหว 2) เวทนานุปัสสนา การมีสติรู้เวทนา สังเกตความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเป็นกลางที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสิน 3) จิตตานุปัสสนา การมีสติรู้จิต สังเกตสภาวะจิตใจของตนเองในขณะนั้น เช่น จิตที่ตั้งมั่น จิตที่ฟุ้งซ่าน หรือจิตที่มีเมตตา 4) ธัมมานุปัสสนา การมีสติรู้ธรรม พิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 นี้ช่วยให้พยาบาลพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง ลดปฏิกิริยาอัตโนมัติต่อความกดดันและตอบสนองต่อผู้ป่วยด้วยความสงบและเข้าใจ การปฏิบัติสมาธิภาวนาช่วยให้เกิดการมีสติในปัจจุบันขณะและการเข้าใจธรรมชาติของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นลักษณะสามประการของสิ่งทั้งปวง ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางและลดความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ทางจิตใจได้ แนวคิดนี้เน้นการมองเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ผ่านหลักปฏิจจสมุปปาท และการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างถ่องแท้

สำหรับการเสริมสร้างสมรรถนะพยาบาลในการให้คำปรึกษา พุทธจิตวิทยาสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพของนักวิชาชีพทั้งในด้านการดูแลตนเองและการดูแลผู้อื่น การปฏิบัติสติช่วยให้พยาบาลมีความตระหนักรู้ในขณะปฏิบัติงาน สามารถจัดการกับอารมณ์

และความเครียดได้ดีขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับผู้ป่วย การเข้าใจหลักเหตุปัจจัยช่วยในการวิเคราะห์ปัญหาของผู้ป่วยอย่างรอบด้าน ส่วนการพัฒนาเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกและความเป็นกลางที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา ทำให้สามารถให้การดูแลที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากขึ้น (Koenig, 2012)

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา คือ การผสมผสานหลักธรรมพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการพัฒนาสติ การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะและการเข้าใจเหตุปัจจัยของความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมรรถนะพยาบาลในการให้คำปรึกษาผ่านการพัฒนาการมีสติในการปฏิบัติงาน การจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วย และการแก้ไขปัญหาอย่างรอบด้านด้วยเมตตากรุณา

## สมรรถนะของพยาบาลในการให้การปรึกษา

การเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในบริบทของพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ การสื่อสารและการจัดการกับอารมณ์ที่ซับซ้อนในงานวิชาชีพ โดยกระบวนการนี้สามารถแบ่งออกเป็นสามมิติสำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงลึกและการจัดการความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์

1. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง พุทธจิตวิทยาเน้นความสำคัญของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองผ่านการฝึก สติ ซึ่งช่วยให้พยาบาลรับรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในขณะปฏิบัติงาน การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลสามารถควบคุมอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างเหมาะสม (Kabat-Zinn, 2003; Goyal et al., 2014)

ตัวอย่างกรณีศึกษา พยาบาลที่ฝึกสติเป็นประจำสามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ฉุกเฉินได้ดีขึ้น เช่น การใช้เทคนิคหายใจลึกและมีสติก่อนตัดสินใจช่วยให้พยาบาลมีสมาธิและลดความผิดพลาดในการให้การดูแล เป็นต้น

การประเมินตนเอง พยาบาลสามารถใช้เครื่องมือ เช่น บันทึกความรู้สึก (emotion journal) หรือการทำสมาธิพิจารณาเหตุการณ์ที่ผ่านไป เพื่อสะท้อนถึงปฏิกิริยาของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในแบบที่สร้างสรรค์

2. การพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงลึก การสื่อสารที่ดีเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะในงานพยาบาลที่ต้องมีการสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจในผู้ป่วย แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเน้นการสื่อสารอย่างตั้งใจ ที่ผสมผสานทั้งการฟังอย่างลึกซึ้งและการพูดที่สร้างสรรค์

การฟังอย่างลึกซึ้ง การฝึกฟังผู้ป่วยโดยไม่ตัดสินหรือเร่งรีบในกระบวนการฟังช่วยให้พยาบาลรับรู้ถึงความต้องการและอารมณ์ที่แท้จริงของผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลอาจไม่ได้ต้องการคำแนะนำทันที แต่ต้องการให้พยาบาลรับฟังอย่างจริงใจ

การสื่อสารด้วยความเมตตา การใช้คำพูดที่มีความกรุณาและความเข้าใจช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลในมิติทางจิตใจ

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การศึกษาในกลุ่มแพทย์พบว่าการเปิดเผยตัวตนอย่างเหมาะสมและการสื่อสารด้วยความใส่ใจช่วยสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้ป่วย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบริบทพยาบาลได้เช่นกัน (Beach et al., 2004)

3. การจัดการความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Managing stress and emotional exhaustion) พยาบาลมักเผชิญกับความเครียดและภาวะความเหนื่อยล้าทางอารมณ์อันเนื่องมาจากความกดดันในการทำงาน หลัก สมาธิ ในพุทธจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้พยาบาลจัดการกับความเครียดและฟื้นฟูพลังใจ

การฝึกสมาธิเพื่อจัดการความเครียด การฝึกสมาธิช่วยให้พยาบาลสามารถปล่อยวางความกังวลและกลับมามีจิตใจที่สงบ ตัวอย่างเช่น พยาบาลที่ฝึกสมาธิวันละ 10-15 นาที พบว่ามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น และลดความรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Goyal et al., 2014)

การสร้างสมดุลในชีวิตการทำงาน การใช้หลักสมาธิร่วมกับการปรับสมดุลในชีวิตส่วนตัวและการทำงานช่วยลดภาวะหมดไฟ (Burnout) ในพยาบาล

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลด้วยพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถทางวิชาชีพอย่างครอบคลุม โดยการบูรณาการทั้งสามมิติหลัก คือ การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองผ่านการฝึกสติ การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเชิงลึกด้วยความเมตตาและการจัดการความเครียดผ่านการฝึกสมาธิ ช่วยให้

พยาบาลสามารถให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และสร้างสมดุลในชีวิตการทำงาน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อพยาบาลเองแล้ว ยังส่งผลดีต่อคุณภาพการดูแลผู้ป่วยและความพึงพอใจของผู้รับบริการอีกด้วย

## เทคนิค แนวทาง กระบวนการในการเสริมสร้างสมรรถนะ

การเสริมสร้างสมรรถนะเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยเทคนิคและแนวทางที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาความสามารถและศักยภาพของบุคคลให้เต็มที่ในแต่ละด้าน

**การวิเคราะห์และประเมินสมรรถนะปัจจุบัน** กระบวนการเริ่มต้นด้วยการประเมินสมรรถนะที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น 360-degree feedback, self-assessment questionnaires และ behavioral observation เพื่อให้ได้ภาพรวมที่ชัดเจนของจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนา การประเมินนี้ควรครอบคลุมทั้งสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะตำแหน่ง

**การกำหนดเป้าหมายการพัฒนา** หลังจากการประเมิน จะต้องกำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ชัดเจนและวัดผลได้ โดยใช้หลัก SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) ในการตั้งเป้าหมาย เป้าหมายที่ดีจะต้องสอดคล้องกับความต้องการขององค์กรและแรงจูงใจส่วนบุคคล

**เทคนิคการพัฒนาแบบผสมผสาน** การพัฒนาสมรรถนะที่มีประสิทธิภาพควรใช้วิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การฝึกอบรมในห้องเรียน การเรียนรู้แบบออนไลน์ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การให้คำแนะนำ การเป็นพี่เลี้ยงและการหมุนเวียนงาน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายและสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

**การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้** องค์กรจำเป็นต้องสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนาสมรรถนะ ซึ่งรวมถึงการให้การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอ การสร้างโอกาสในการประยุกต์ใช้ความรู้ และการสร้างระบบการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ

**การติดตามและประเมินผล** กระบวนการสุดท้ายคือ การติดตามความก้าวหน้าและประเมินผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ล่วงหน้า การประเมินผลควรทำในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับปฏิกิริยา ระดับการเรียนรู้ ระดับพฤติกรรมและระดับเพื่อให้ได้ภาพรวมที่ครบถ้วนของประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนา

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสมรรถนะเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการประเมินสมรรถนะปัจจุบันอย่างครอบคลุม แล้วจึงกำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ชัดเจนตามหลัก SMART ใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบผสมผสานที่หลากหลาย พร้อมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จของกระบวนการนี้ขึ้นอยู่กับการบูรณาการทุกขั้นตอนเข้าด้วยกัน การมีส่วนร่วมของทุกระดับในองค์กรและการปรับปรุงพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมการทำงานและความต้องการขององค์กร

## พยาบาลที่มีสมรรถนะการให้การปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา

**การเสริมสร้างความเข้าใจและความเมตตากรุณา** พยาบาลที่มีสมรรถนะการให้การปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อความทุกข์และความเจ็บปวดของผู้ป่วย ผ่านการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแล การฝึกสติและการพัฒนาความเมตตากรุณาช่วยให้พยาบาลสามารถให้การดูแลที่มีคุณภาพสูงขึ้น โดยไม่เพียงแต่เน้นการรักษาทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วย

**การจัดการความเครียดและการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน**

สมรรถนะทางพุทธจิตวิทยาช่วยให้พยาบาลสามารถจัดการความเครียดและความกดดันในสภาพแวดล้อมการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การฝึกสติและการทำสมาธิช่วยลดความเครียด เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) นอกจากนี้ การเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน ช่วยให้พยาบาลยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียที่เกิดขึ้นในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม (Koenig, 2012)

**การสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัด** พยาบาลที่ได้รับการพัฒนาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยามีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่มีคุณภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว การฟังอย่างมีสติ การพูดด้วยความเมตตาและการแสดงความเข้าอกเข้าใจอย่างแท้จริงช่วยสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจและความปลอดภัยทางจิตใจ สิ่งเหล่านี้ มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมกระบวนการฟื้นฟูและการรักษาของผู้ป่วย รวมทั้ง ช่วยลดความวิตกกังวลและความกลัวที่ผู้ป่วยอาจมี

สรุปได้ว่า สมรรถนะการให้การปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางที่มีประโยชน์สำหรับพยาบาลในการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยอย่างครอบคลุม โดยผสมผสานการดูแลทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เช่น การฝึกสติ ความเมตตากรุณาและความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ไม่เพียงช่วยให้พยาบาลมีทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่ดีขึ้น แต่ยังช่วยจัดการความเครียดและป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถให้การดูแลที่มีคุณภาพสูงและยั่งยืนได้ในระยะยาว

## ประโยชน์จากการนำแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยามาใช้

การนำแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยามาใช้ในกระบวนการทำงานของพยาบาล โดยเฉพาะในบริบทของการให้คำปรึกษา มีประโยชน์หลายประการที่ช่วยเสริมสร้างทั้งด้านจิตใจและความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาล รวมถึง ส่งผลเชิงบวกต่อผู้ป่วยและระบบสุขภาพโดยรวม ประโยชน์เหล่านี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วย การลดความเครียดและภาวะเหนื่อยล้าของพยาบาลและการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย

1. **การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วย** พุทธจิตวิทยาช่วยพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยโดยเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้และการตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น การฝึก สติ ช่วยให้พยาบาลสามารถมองเห็นสถานการณ์ของผู้ป่วยอย่างครบถ้วน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์

การดูแลผู้ป่วยในมิติองค์รวม หลักการสติและสมาธิช่วยให้พยาบาลรับรู้ถึงความทุกข์ของผู้ป่วยอย่างแท้จริง และวางแผนการดูแลที่เหมาะสม โดยเฉพาะในกรณีผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Kabat-Zinn, 2003) การเพิ่มความละเอียดอ่อนในการสื่อสาร การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้พยาบาลสามารถสื่อสารกับผู้ป่วยได้อย่างเข้าใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกได้รับการยอมรับและเข้าใจ

2. **การลดความเครียดและภาวะเหนื่อยล้าของพยาบาล** พยาบาลเป็นกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องรับมือกับความกดดันในระดับสูง การฝึกแนวคิดพุทธจิตวิทยาช่วยให้พยาบาลสามารถจัดการกับความเครียดและป้องกันภาวะหมดไฟ ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ซึ่งการลดความเครียดผ่านการฝึกสมาธิ มีงานวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดในพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างเช่น การปฏิบัติสมาธิแบบเรียบง่ายในช่วงเวลาเพียง 10 นาทีต่อวันช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด และเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Goyal et al., 2014) การฟื้นฟูพลังงานจิตใจ การฝึกพุทธจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่ม เช่น การทำสมาธิร่วมกับทีมงานพยาบาล ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่สนับสนุนกันและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในงานที่หนักหน่วง (Salyers et al., 2017)

3. **การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย** การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้ช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกไว้วางใจและเพิ่มโอกาสในการฟื้นฟูสุขภาพ การสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจ (Compassionate communication) การใช้คำพูดและท่าทีที่แสดงความกรุณาช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น การพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลและการรับฟังความคิดเห็นของผู้ป่วยโดยไม่ตัดสิน (Shapiro et al., 2006)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้ในการปฏิบัติงานพยาบาลมีศักยภาพสูงในการเสริมสร้างทั้งประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยและความเป็นอยู่ที่ดีของพยาบาลเอง การฝึกสติ สมาธิและการสื่อสารเชิงกรุณา ไม่ได้เพียงช่วยให้พยาบาลสามารถจัดการกับความเครียด แต่ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเพิ่มคุณภาพของระบบสุขภาพโดยรวม

## บทสรุป

แนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยามีศักยภาพสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถนะของพยาบาลในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยอาศัยหลักการพื้นฐาน ได้แก่ สติ (Mindfulness), สมาธิ (Concentration) และ ปัญญา (Wisdom) ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทั้งในระดับบุคคลและระบบการทำงาน แนวคิดนี้ ยังช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การสื่อสารอย่างลึกซึ้งและการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นความท้าทายสำคัญในสายงานพยาบาล

การฝึกสติช่วยให้พยาบาลควบคุมอารมณ์และดูแลผู้ป่วยในเชิงองค์รวมได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสามารถในการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ส่วนการบ่มเพาะปัญญาช่วยให้พยาบาลมีมุมมองที่ลึกซึ้งต่อปัญหาของผู้ป่วยและให้คำแนะนำได้อย่างเหมาะสม การนำแนวคิดนี้มาใช้ในบริบทการดูแล

สุขภาพของประเทศไทยยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย เพิ่มความพึงพอใจในกระบวนการรักษา และลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจของพยาบาล อันส่งผลดีต่อคุณภาพการให้บริการและความยั่งยืนขององค์กรสุขภาพ

ทั้งนี้ การนำแนวทางดังกล่าวไปปฏิบัติจริงต้องอาศัยการสนับสนุนทั้งในระดับบุคคลและองค์กร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

เพื่อให้การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้มีประสิทธิภาพ ควรพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมที่เหมาะสม สนับสนุนการวิจัยเพิ่มเติมและสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ในองค์กรสุขภาพ แนวคิดพุทธจิตวิทยาช่วยพัฒนาทักษะและสุขภาวะของพยาบาล พร้อมยกระดับคุณภาพและความยั่งยืนของระบบสุขภาพ

## รายการอ้างอิง


วิดาพร ทับทิมศรี. (2560). การเสริมสร้างทักษะกระบวนการคิดทางการพยาบาลผู้ใหญ่โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 33*(1), 104-114.

Beach, M. C., Roter, D., Larson, S., Levinson, W., Ford, D. E., & Frankel, R. (2004). *What do physicians tell patients about themselves? A qualitative analysis of physician self-disclosure*, 19(9), 911-6.

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

De Silva, P. (2014). *An introduction to Buddhist psychology and counselling*. Palgrave Macmillan.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., 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.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context*: Past*, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice,* 10(2), 144-156.

Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). Berrett-Koehler Publishers.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry,* 2012, 278730.

Kornfield, J. (2006). *The wise heart*: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology. Bantam.

Ratanakul, P. (2004). The Buddhist concept of life, suffering and death, and related bioethical issues. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics*, 14(4), 141-146.

Salyers, M., Bonfils, K., Luther, L., Firmin, R., White, D., Adams, E., & Rollins, A. (2017). The Relationship Between Professional Burnout and Quality and Safety in Healthcare: A Meta-Analysis. *Journal of General Internal Medicine, 32*(8), 475-482.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. John Wiley & Sons.

# บทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ไทยในการธำรงพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคมร่วมสมัย

# The Roles and Missions of Thai Sangha in Buddhist and Contemporary Social Dimensions

**รณฤทธิ์ วินทะชัย**[1], **พระครูธรรมธรอานนท์ กนฺตวีโร (ช้างแรงการ)**[2] และ **พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.**[3]

**Ronnarit Winthachai**[1],
**Phrakhruthammathorn Anon Kantaveero (Changrangkarn)**[2]
and **Phrakhru Bhavavorabundit Vi.**[3]
(Ronnaritwin11@gmail.com and phraanon4@gmail.com)

Received: October 11, 2025
Revised: December 09, 2025
Accepted: February 18, 2026

## บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอสาระสำคัญของบทบาทและภารกิจพระสงฆ์ในฐานะสถาบันสำคัญของพระพุทธศาสนา รวมทั้ง วิเคราะห์บทบาทคณะสงฆ์ไทย โดยพิจารณามิติทางศาสนา การศึกษา สังคมและวัฒนธรรม จากการค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลพบว่า พระสงฆ์มีความสำคัญในการธำรงรักษาพระธรรมวินัย การเผยแผ่พระธรรมคำสอนและการทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของสังคมไทย การธำรงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงและมีส่วนร่วมโดยตรงในการยกระดับคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาการศึกษาและวัฒนธรรมของประชาชน ในยุคโลกาภิวัตน์และดิจิทัล พระสงฆ์ไทยต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ค่านิยม และเทคโนโลยี พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องปรับบทบาทและพัฒนาตนเองให้ทันต่อยุคสมัย

[1] วัดทอง จรัญสนิทวงศ์ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 46 เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
Wat Thong Charansanitwong, Soi Charansanitwong, 46 Bang Phlat District, Bangkok

[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya UniversityReceived

ISSN: 3056-9834

การประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์และเทคโนโลยีดิจิทัลให้เกิดประโยชน์ ขณะเดียวกันก็ยังคงต้องรักษาความมั่นคงในพระธรรมวินัย เพื่อเป็นหลักยึดทางศีลธรรมของสังคม แนวโน้มอนาคตของคณะสงฆ์ไทยจึงอยู่ที่การผสมผสาน “ภูมิปัญญาทางธรรม กับ “นวัตกรรมทางโลก” เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้และศรัทธาอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอแนะเชิงพัฒนา ได้แก่ 1) การยกระดับการศึกษาของพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับสังคมยุคดิจิทัล 2) การส่งเสริมให้วัดเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้คู่คุณธรรม 3) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคณะสงฆ์ ชุมชนและภาครัฐ 4) แนวทางการพัฒนาบทบาทและภารกิจพระสงฆ์ในยุคร่วมสมัย เป็นการธำรงพระศาสนาให้มั่นคงและเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมไทยไปสู่ความเจริญสุขอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ :** บทบาทพระสงฆ์, คณะสงฆ์ไทย, พระพุทธศาสนา, สังคมร่วม

## Abstract

This article aims to examine and present the essential roles and missions of Buddhist monks as a fundamental institution of Buddhism and to analyze the roles of the Thai Sangha in religious, educational, social, and cultural dimensions. A review of relevant literature and related documents indicates that Buddhist monks play a vital role in preserving the Dhamma and Vinaya, disseminating the Buddha’s teachings, and serving as spiritual leaders in Thai society. They contribute significantly to sustaining Buddhism and promoting morality, ethics, education, and cultural development among the people. In the context of globalization and digital transformation, the Thai Sangha faces rapid changes in social values, lifestyles, and technological advancement. Consequently, monks need to adapt their roles and develop competencies appropriate to contemporary society. The effective use of online media and digital technology has become increasingly important, while adherence to the Dhamma and Vinaya remains essential as a moral foundation for society. The future direction of the

Thai Sangha lies in integrating spiritual wisdom with modern innovation in order to strengthen learning, faith, and sustainable social development. The article further proposes four developmental recommendations: 1) enhancing monastic education to meet the demands of the digital age, 2) promoting temples as centers of learning and moral cultivation, 3) strengthening collaborative networks among the Sangha, communities, and government agencies, and (4) developing contemporary roles and missions for monks to sustain Buddhism and contribute to the sustainable well-being of Thai society.

**Keywords:** Roles of Buddhist Monks, Thai Sangha, Buddhism, Contemporary Society

## บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 2,500 ปี และนับเป็นสถาบันหลักของประเทศไทยตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้ถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยมีพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุด ซึ่ง “พระสงฆ์” ในฐานะหนึ่งในพระรัตนตรัยเป็นเสมือน “สถาบันกลาง” ที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงพระธรรมให้เข้ากับชีวิตของพุทธศาสนิกชน เป็นผู้สืบทอดพระธรรมคำสอนและรักษาพระธรรมวินัย มีความสำคัญต่อการคงอยู่ของพระพุทธศาสนาและต่อสังคมไทยโดยรวม (พระธรรมปิฎก, 2545) การดำรงอยู่ของพระสงฆ์ทำให้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้รับการรักษาและเผยแผ่สืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ไม่เพียงทำหน้าที่ทางศาสนาเท่านั้น พระสงฆ์ยังเป็นกลไกสำคัญของสังคมไทยในด้านการธำรงวัฒนธรรม จริยธรรมและการศึกษามาอย่างยาวนาน

บทบาทในอดีตของพระสงฆ์เป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชนในหลายด้าน การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การทำบุญ ฟังพระธรรมเทศนา กิจกรรมต่างที่เชื่อมโยงชีวิตชาวพุทธเข้ากับพระศาสนา ด้านระบบการศึกษาที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ พระสงฆ์

เป็นผู้สอน ทั้งการอ่าน เขียน สอนหลักคุณธรรม จริยธรรม อบรมจิตใจปลูกฝังให้เป็นคนดี ทำให้พระสงฆ์และวัดได้รับความเคารพในฐานะ “ครูของแผ่นดิน” ด้านพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม กิจกรรมงานบุญ เทศกาล การปรึกษาหารือของชุมชน พระสงฆ์และวัดมีส่วนร่วมสืบทอด (พระเทพเวที, 2541)

ขณะเดียวกัน บทบาทพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันถูกเผชิญความท้าทายใหม่ ๆ ในยุคสังคมร่วมสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้บทบาทของพระสงฆ์ในอดีตถูกกาลเวลาของยุคสมัยปรับเปลี่ยนไปจากเดิมในหลายด้าน นั่นคือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยี : พระสงฆ์ต้องเผชิญกับความท้าทายที่เกี่ยวกับศรัทธาที่ลดลงในหมู่เยาวชน การเข้าถึงสื่อที่หลากหลาย และค่านิยมทางวัตถุที่เพิ่มขึ้น

2. การลดบทบาททางการศึกษา : รัฐเข้ามามีบทบาทในการศึกษา พระสงฆ์มีบทบาทด้านนี้ลดลง แต่การสอนธรรมะในรูปแบบ ศีลธรรมในโรงเรียนยังคงมีอยู่ โครงการอบรมเยาวชน เช่น บวชภาคฤดูร้อน ค่ายคุณธรรม เป็นต้น

3. ด้านวัฒนธรรมและค่านิยม : กระแสวัฒนธรรมตะวันตกและเทคโนโลยีสื่อสารได้เปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทย ทำให้พระสงฆ์ต้องปรับวิธีการเผยแผ่ธรรมะให้เข้ากับยุคสมัยเช่นกัน เช่น การเทศนาเผยแผ่ธรรมะออนไลน์ การจัดกิจกรรมธรรมะร่วมกับภาคีเครือข่ายหรือภาคเอกชนที่มีความสนใจ (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2566)

จากปัญหาและความท้าทายที่พระสงฆ์ไทยเผชิญในยุคสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้งในหลาย ๆ ด้านดังที่กล่าวมา ด้านวัฒนธรรมค่านิยม ด้านการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยี ระบบการศึกษาในสังคมสมัยใหม่ รวมถึง สื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้สังคมการตรวจสอบ การตั้งคำถามและหาข้อเท็จจริง ทำได้ง่ายขึ้น การประพฤติผิดพระธรรมวินัยและกฎหมายบ้านเมืองของพระสงฆ์บางรูปทำให้กระทบต่อภาพลักษณ์ของพระสงฆ์โดยรวม จึงเกิดคำถามที่ว่า “พระสงฆ์ควรมีบทบาทและภารกิจอย่างไรในยุคสมัยปัจจุบัน” ทั้งในเชิงศาสนาและเชิงสังคม สะท้อนถึงความศรัทธา สะท้อนถึงการมีอยู่ของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ มิได้เป็นเพียงคำถามเชิงศาสนาหรือปรัชญา แต่ยังสะท้อนถึงการทบทวนคุณค่าและความหมายของสถาบันสงฆ์ต่อสังคมในหลายมิติ ทั้งด้านศีลธรรม

จริยธรรม วัฒนธรรมและการพัฒนาสังคมไทย พระสงฆ์และคณะสงฆ์ไทยจำเป็นต้องปรับบทบาทและภารกิจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม

## ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทและภารกิจของพระสงฆ์

พระสงฆ์เป็นหนึ่งในสามเสาหลักของศาสนา มีบทบาทในการสืบทอดและเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดำรงตนอยู่ในหลักพระธรรมวินัยเป็นผู้แทนของพระพุทธศาสนา

พระสงฆ์ถือเป็นหนึ่งในไตรสรณคมน์ที่พุทธศาสนิกชนยึดถือเป็นที่พึ่งทางจิตใจ โดยพระสงฆ์มีหน้าที่หลักในการรักษาพระธรรมวินัยและเป็นแบบอย่างของการปฏิบัติธรรม (พระธรรมปิฎก, 2542) การดำรงอยู่ของพระสงฆ์ทำให้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้รับการสืบทอดอย่างต่อเนื่องทั้งในรูปแบบพระไตรปิฎก การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา ตลอดจนการเป็นสัญลักษณ์แห่งการสละทางโลกเพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้น พระสงฆ์ทำหน้าที่สืบทอดพระธรรมวินัย เป็นสาวกผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและเป็นหลักประกันว่าพระพุทธศาสนาจะไม่สูญหาย (สุชีพ, 2541) ในเชิงพุทธปรัชญา พระสงฆ์ยังสะท้อนอุดมคติของการดำเนินชีวิตที่เน้นความเรียบง่ายและไม่ยึดติดกับวัตถุ เป็นสัญลักษณ์แห่งความสงบและสันติที่สามารถเป็นแบบอย่างแก่พุทธศาสนิกชน

### บทบาทพระสงฆ์ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาพระไตรปิฎกและอรรถกถา

บทบาทของพระสงฆ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏอย่างชัดเจนในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ซึ่งสะท้อนสถานะและหน้าที่สำคัญของพระสงฆ์ในฐานะผู้ธำรงพระพุทธศาสนา โดยบทบาทของพระสงฆ์ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็นบทบาท ได้แก่ การเป็นผู้สืบทอดและธำรงพระธรรมวินัย แสดงถึงบทบาทหลักของพระสงฆ์ในการรักษา อธิบายและปฏิบัติตามพระธรรมวินัย เพื่อให้พระศาสนาดำรงอยู่มั่นคงและสืบเนื่องต่อไป การเป็นเนื้อนาบุญของโลก เพราะเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรมและการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น การบำเพ็ญบุญต่อพระสงฆ์จึงเป็นบุญกิริยาสูงสุดและเป็นส่วนสำคัญในการค้ำจุนพระศาสนา ผู้ปฏิบัติและเผยแผ่พระธรรมเพื่อเกื้อกูลมหาชน และผู้นำทางศีลธรรมและจิตวิญญาณของสังคม

**บทบาทในมุมมองอรรถกถา** อรรถกถาอธิบายบทบาทของพระสงฆ์ ได้แก่ ผู้อบรมประชาชน โดยพระสงฆ์ถูกเปรียบเป็น “ประทีปแห่งธรรม” หมายถึง ผู้ให้แสงสว่างทางปัญญาแก่สังคม เป็นผู้นำจิตวิญญาณของโลก ในฐานะ “ธัมมธารกะ” หมายถึง ผู้รักษาพระธรรมผ่านการประพฤติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัด เป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม โดยอรรถกถาย้ำว่า พระสงฆ์สมควรแก่การทำบุญ เพราะเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสและดำรงอยู่ในธรรม (อรรถกถาทีฆนิกาย)

สรุปความว่า บทบาทของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาตามคัมภีร์ พระไตรปิฎกและอรรถกถา ล้วนสะท้อนว่า พระสงฆ์เป็นผู้รักษาและสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านการศึกษา การปฏิบัติและการเผยแผ่ธรรม นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตใจเนื้อนาบุญของสังคมและเป็นผู้เกื้อกูลประชาชนให้เข้าถึงความดีและความพ้นทุกข์ บทบาทเหล่านี้ช่วยให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและเป็นประโยชน์ต่อโลกสืบไป

**ภารกิจของพระสงฆ์**

นอกเหนือจากบทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ในทางพระพุทธศาสนา ยังมีภารกิจของคณะสงฆ์ไทยตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ 6 ด้าน เรียกได้ว่าเป็นหน้าที่หรือแสดงให้เห็นถึงบทบาทการบริหารจัดการของคณะสงฆ์และเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชน คือ

1. ด้านการปกครอง คือ การบริหารจัดการคณะสงฆ์ให้เป็นไปตามพระธรรมวินัยและกฎหมายให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย

2. ด้านศาสนศึกษา คือ ส่งเสริมการศึกษาพระธรรมวินัย การเรียนนักธรรมและบาลี พัฒนาบุคลากรและสนับสนุนการศึกษาพระภิกษุสามเณรในทุกด้าน

3. ด้านศึกษาสงเคราะห์ คือ การให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาแก่เด็กและเยาวชนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ส่งเสริมการเรียนรู้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป

4. ด้านเผยแผ่ คือ ทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมคำสอนไปสู่ประชาชน กิจกรรมหรือโครงการธรรมะ การส่งเสริมคุณธรรมในสังคม

5. ด้านสาธารณูปการ คือ การก่อสร้างและบูรณะศาสนสถาน โครงสร้างของวัดและชุมชน สิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์

ISSN: 3056-9834

6. ด้านสาธารณสงเคราะห์ คือ การช่วยเหลือสังคม บรรเทาความเดือนร้อนแก่ประชาชนที่ประสบสาธารณภัย บริจาคช่วยเหลือสังคม ให้สิ่งของที่จำเป็นเด็กยากจน ผู้ด้อยโอกาสและการดูแลสังคมโดยรวม

**ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธบริษัท 4**

พระสงฆ์ เป็นส่วนสำคัญในพุทธบริษัท 4 ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา เป็นกลไกหลักที่ทำให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ในสังคม แยกออกเป็น 3 หลักการ คือ 1) มีพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางทางธรรมะ 2) พระสงฆ์ให้ธรรมะและความสงบแก่สังคม คฤหัสถ์ให้ปัจจัยสี่แก่พระสงฆ์ ความสัมพันธ์ระหว่างสงฆ์กับคฤหัสถ์นี้ คือ “ระบบแลกเปลี่ยนคุณธรรมกับวัตถุธรรม” (ป.อ.ปยุตฺโต, 2545) ทำให้เกิดสมดุลของสังคมพุทธ 3) พระสงฆ์เป็นผู้นำจิตวิญญาณของคฤหัสถ์ ส่วนคฤหัสถ์เป็นผู้สนับสนุนวัดและพระศาสนา เป็นระบบสังคมธรรมที่เอื้อให้พระสงฆ์และคฤหัสถ์ร่วมกันดำรงพระศาสนาและสร้างสังคมคุณธรรม

สรุปได้ว่า ภารกิจและบทบาทของพระสงฆ์ไทยไม่เพียงจำกัดอยู่ในทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมเชื่อมโยงระหว่างพระสงฆ์กับสังคม ซึ่งล้วนสะท้อนถึงบทบาทการบริหารจัดการงานคณะสงฆ์และความสัมพันธ์กับการพัฒนาช่วยเหลือชุมชนในด้านต่าง ๆ ตามภารกิจงาน 6 ด้าน พระสงฆ์ยังมีความเชื่อมโยงกับพุทธบริษัท 4 ในฐานะศูนย์กลางทางธรรมะ เป็นผู้ให้ธรรมะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือสนับสนุนต่อกัน ขณะที่คฤหัสถ์ทำหน้าที่สนับสนุนด้วยปัจจัยสี่ เกิดเป็นระบบเกื้อกูลกันระหว่าง “คุณธรรม” และ “วัตถุธรรม” ทำให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่มั่นคงและช่วยสร้างสังคมที่มีคุณธรรมร่วมกัน

## มิติทางศาสนา : พระสงฆ์ในฐานะผู้ธำรงพระธรรมวินัย

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการรักษา สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยยึดพระธรรมวินัยเป็นหลักในการศึกษา ปฏิบัติและเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน ซึ่งทำให้พระศาสนาดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง

1. การเผยแผ่พระธรรมคำสอน การเผยแผ่ธรรมคือการนำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปถ่ายทอดให้ประชาชนเข้าใจและปฏิบัติได้จริง ทั้งผ่านการแสดงธรรม การสอน หนังสือ หรือสื่อสมัยใหม่ ถือเป็นภารกิจหลักในการสืบทอดพระศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553)

2. รูปแบบการเผยแผ่พระธรรมแบ่งออกเป็นได้หลายส่วน เช่น การเผยแผ่โดยพระสงฆ์ โดยคฤหัสถ์ โดยสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล รวมถึง การเผยแผ่ผ่านกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ เช่น การบวช การทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา รูปแบบเหล่านี้ช่วยให้เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มและเป็นวิธีการเผยแผ่ที่เข้ากับยุคสมัยใหม่ (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2566)

3. ความสำคัญของการเผยแผ่พระธรรมคำสอนโดยพระสงฆ์ พระสงฆ์ในฐานะผู้ธำรงพระธรรมวินัย หน้าที่สำคัญของพระสงฆ์ไม่เพียงแต่การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นส่วนตน แต่ยังรวมถึงการเป็นผู้ธำรงรักษาพระธรรมวินัย ทำหน้าที่ศึกษาและรักษาพระธรรมวินัย ปฏิบัติธรรมให้เป็นแบบอย่างและเผยแผ่คำสอนแก่สังคม โดยพระธรรมวินัยประกอบด้วยธรรม (คำสอนทางสัจธรรม) และ วินัย (ข้อปฏิบัติสำหรับภิกษุ) ซึ่งเป็นแกนสำคัญของความมั่นคงของพระศาสนา หลักความจริงและแนวทางไปสู่ความพ้นทุกข์ (พระธรรมปิฎก, 2545)

สรุปความว่า การรักษาพระธรรมวินัยและการเป็นศูนย์รวมแห่งศรัทธา การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้พระสงฆ์ดำรงอยู่ในความเป็นสมณสารูป เป็นเครื่องธำรงความมั่นคงของพระพุทธศาสนา หากพระสงฆ์เป็นผู้รักษาพระธรรมวินัยดีแล้ว ธรรมวินัยย่อมคุ้มครอง เช่นเดียวกับการรักษากฎหมาย หากทำตามกฎหมายแล้ว ย่อมไม่ทำให้ได้รับความผิดเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยังนำมาซึ่งความเชื่อมั่นศรัทธากับผู้ที่ได้รับการสั่งสอน (พุทธศาสนิกชน) สมกับเป็นศูนย์รวมแห่งศรัทธาเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาว

## มิติทางการศึกษา : พระสงฆ์กับการพัฒนาความรู้และคุณธรรมของสังคม

ในอดีตวัดและพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในฐานะศูนย์กลางการเรียนรู้ของสังคมไทย โดยทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ทั้งพุทธธรรมและความรู้พื้นฐาน เช่น การอ่านออกเขียนได้

ก่อนที่จะมีระบบการศึกษาสมัยใหม่เข้ามา พระสงฆ์จึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสืบทอดภูมิปัญญาของชาติ (สุชีพ, 2541) ต่อมา วัดพัฒนาเป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมและมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนของรัฐ ทำให้บทบาทด้านการศึกษาของพระสงฆ์ยังคงสำคัญอย่างต่อเนื่องในสังคมไทยปัจจุบัน (สิริวิชญ์ สิทธิปรีชา, 2560)

การศึกษาในพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) พระปริยัติ คือ การศึกษาพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่าง ๆ 2) พระปฏิบัติ คือ การฝึกสมถะและวิปัสสนาเพื่อนำธรรมะสู่การดำเนินชีวิต และ 3) พระปฏิเวธ คือ ผลแห่งการปฏิบัติที่นำไปสู่ความหลุดพ้น หรือการบรรลุถึงผลจากการปฏิบัติ

การจัดการศึกษาในวัดและโรงเรียนพระปริยัติธรรมมีความสำคัญหลายประการ ได้แก่ 1) การธำรงพระศาสนาด้วยการศึกษาและเผยแผ่ต่อไปให้มั่นคง 2) การพัฒนาคุณภาพพระภิกษุสามเณรให้มีความรู้ความสามารถและมีคุณธรรมเป็นที่ศรัทธาของประชาชน 3) การเปิดโอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชนและเยาวชนอย่างทั่วถึงและการสร้างสังคมคุณธรรมโดยการใช้ธรรมะเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจให้มีวินัยและความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังทำหน้าที่เป็น “ครูแห่งศีลธรรม” โดยนำหลักธรรมไปชี้แนะนำทางให้มีความเข้าใจแก่ประชาชนทั้งในวัด โรงเรียน หน่วยงานและชุมชน ผ่านการเทศนา การอบรมคุณธรรมและกิจกรรมทางศาสนา ตลอดจนการเป็นแบบอย่างแห่งความดีงามด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ซึ่งถือเป็นการสอนด้วยการกระทำที่มีพลังต่อการพัฒนาจิตใจของผู้คน (พระธรรมปิฎก, 2545) พระสงฆ์ยังเป็นผู้นำทางจิตใจของชุมชน ให้คำปรึกษาในยามที่ประชาชนประสบปัญหา รวมถึง การเผยแผ่ธรรมะเพื่อพัฒนาคุณธรรมของสังคมโดยรวม (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2565)

สรุปความว่า การจัดการศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการธำรงสืบทอดพระพุทธศาสนา การพัฒนาบุคลากร คุณภาพบุคคล คือ พระสงฆ์สามเณร ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถเป็นผู้นำจิตใจแห่งศรัทธา การส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้พระพุทธศาสนาได้รับพัฒนาไปสู่การศึกษา

สมัยใหม่ ให้สามารถสื่อสารให้กับคนในทุกสถานะ รวมถึง การเผยแผ่พระศาสนาไปสู่สากลต่างประเทศ การปรับตัวของพระสงฆ์ให้เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในยุคสมัยใหม่ การแข่งขันที่เกิดขึ้นในสื่อออนไลน์ในสภาวะโลกาภิวัตน์ ซึ่งจะหมายถึงการดำรงตนอยู่ในความเป็นพระสงฆ์ อยู่บนสังคมของคนหลากหลายแตกต่าง ให้สอดคล้องทั้งหลักทางพระพุทธศาสนาและหลักปฏิบัติของสังคมโลก

## มิติทางสังคมและวัฒนธรรม : พระสงฆ์กับชุมชน

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคม โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและความสามัคคีในหมู่คณะ การสร้างจิตสำนึกแห่งคุณธรรม การส่งเสริมการศึกษาและการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณและพลังทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนา

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคม โดยเน้นการพัฒนาคนให้มีคุณธรรมและปัญญา มากกว่าการพัฒนาเชิงวัตถุ (โกวิท วงศ์สุรวัฒน์, 2554) พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ช่วยแก้ปัญหาสังคมร่วมกับภาครัฐและประชาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ความยากจนและงานจิตอาสา (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, 2558)

บทบาทสำคัญแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พัฒนาจิตใจและศีลธรรม ได้แก่ จัดกิจกรรมอบรมคุณธรรมและค่ายพัฒนาจิตใจ

2. ส่งเสริมการศึกษาและวัฒนธรรม ได้แก่ ตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมมอบทุน และเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2565)

3. พัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ รณรงค์อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ และการทำงานเชิงสังคม

4. ผู้นำทางสังคมและจิตวิญญาณ ได้แก่ ไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง ช่วยเหลือผู้ประสบภัย และทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ (เสถียร, 2539)

ในด้านการธำรงวัฒนธรรม พระสงฆ์ไม่เพียงเป็นผู้เผยแผ่พระธรรมคำสอนเท่านั้น แต่ยังเป็นศูนย์กลางประเพณีไทย เช่น งานบุญ การดูแลศิลปะวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น เรียกได้ว่า เป็นผู้ธรรมรงวัฒนธรรมในหลายมิติและจะเห็นได้ว่าพระสงฆ์มีส่วนร่วมในหลายกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น การจัดตั้งโรงทาน การดูแลผู้ป่วย การจัดตั้งเป็นศูนย์ช่วยเหลือประชาชน แสดงถึงบทบาททางสังคมของพระสงฆ์ในสถานการณ์วิกฤต พระสงฆ์มีส่วนร่วมในการสร้างสังคมคุณธรรม รวมไปถึงการเป็นผู้นำในสังคมพหุวัฒนธรรม พระสงฆ์ทำหน้าที่ผู้นำทางจิตวิญญาณ ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างศาสนา ใช้หลักธรรมสร้างความสามัคคีและเป็นผู้ไกล่เกลี่ยในสถานการณ์ความขัดแย้ง (พระธรรมปิฎก, 2545) ดังนั้น พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสงบและสมานฉันท์ในสังคมพหุวัฒนธรรม การใช้หลักเมตตา กรุณาและความเข้าใจในความแตกต่างเป็นหัวใจสำคัญของการอยู่ในสังคมพหุวัฒนธรรมย่างแท้จริง

สรุปความว่า พระสงฆ์มีบทบาทที่หลากหลายต่อการพัฒนาชุมชนและสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านคุณธรรมศีลธรรม การศึกษา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและสันติภาพ การพัฒนาสังคมในมิติพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาคนเป็นสำคัญ การเรียนรู้และปลูกฝังจิตสำนึกในบุคคลหลายระดับ เช่น เยาวชน ชุมชน ภาครัฐ เป็นต้น ในรูปแบบกิจกรรมรวมไปถึงนโยบายทางภาครัฐ หากบุคคลได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรมและปัญญาแล้ว สังคมโดยรวมย่อมพัฒนาไปด้วยอย่างมั่นคงและยั่งยืน

## มิติร่วมสมัย : ความท้าทายและโอกาสของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน

### การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมและวิถีชีวิตของคนไทย

ประเทศไทยเป็นสังคมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมอันยาวนาน ซึ่งหล่อหลอมค่านิยมและวิถีชีวิตของคนไทยให้ยึดมั่นในความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพผู้ใหญ่ ยึดมั่นในศาสนาและดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อย่างไรก็ตาม การพัฒนาเศรษฐกิจ เทคโนโลยีและกระแสโลกาภิวัตน์ได้ส่งผลให้ค่านิยมและวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีปัจจัยที่ส่งผล ดังนี้

**1. กระแสโลกาภิวัตน์และวัฒนธรรมต่างชาติ** การเปิดรับวัฒนธรรมตะวันตกผ่านสื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้คนไทย โดยเฉพาะเยาวชน มีค่านิยมที่เน้นความสะดวกสบาย รวดเร็ว และบริโภคนิยมมากขึ้น (สุนีย์ ราชภัฏ, 2562)

**2. เทคโนโลยีดิจิทัลและโซเชียลมีเดีย** มีส่วนเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทุกด้าน ตั้งแต่การสื่อสาร การศึกษา ไปจนถึงการทำงาน ผู้คนหันมาใช้ชีวิตในโลกออนไลน์มากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบความสัมพันธ์ของสังคม เช่น จาก “การพบปะพูดคุย” เป็น “การสื่อสารผ่านหน้าจอ” (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566)

**3. การพัฒนาเศรษฐกิจและระบบทุนนิยม** การขยายตัวของเศรษฐกิจและการบริโภค ทำให้ค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนจากการดำรงชีวิตเรียบง่ายตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ไปสู่การแสวงหาความมั่งคั่งและความสะดวกสบายทางวัตถุ (เกษมศรี ศรีวัฒนากร, 2560)

**4. การศึกษาและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม** การเข้าถึงการศึกษาที่สูงขึ้นทำให้คนไทยมีมุมมองที่เปิดกว้างขึ้นต่อสิทธิเสรีภาพ ความเท่าเทียมทางเพศและการเคารพในความหลากหลาย แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวลดความใกล้ชิดลง (กาญจนา นาคสกุล, 2564)

**ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและวิถีชีวิต**

**1. ค่านิยมด้านครอบครัว** ปัจจุบันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การพึ่งพากันระหว่างรุ่นลดลง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเปราะบาง

**2. ค่านิยมด้านศาสนาและจิตใจ** ความศรัทธาในศาสนาเริ่มลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่หันไปสนใจแนวคิดจิตวิญญาณแบบใหม่ เช่น ความเชื่อเรื่องพลังจักรวาลหรือความเชื่อทางโหราศาสตร์ มากกว่าการเข้าวัดฟังธรรม (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2566)

**3. ค่านิยมด้านการบริโภคและการใช้ชีวิต** คนไทยในปัจจุบันนิยมการบริโภคสินค้าฟุ่มเฟือย การท่องเที่ยว อาหาร และการใช้สื่อสังคมเพื่อแสดงฐานะทางสังคม (สุนีย์ ราชภัฏ, 2562)

**4. ค่านิยมด้านการทำงานและความสำเร็จ** คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับความสมดุลระหว่างชีวิตและงาน (Work-life balance) และนิยมทำงานอิสระ (Freelance) มากกว่าการทำงานประจำ สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในค่านิยมเกี่ยวกับความมั่นคงในอาชีพ

**ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและวิถีชีวิต**

1. ด้านบวก ทำให้คนไทยเปิดกว้างทางความคิด ยอมรับความแตกต่างและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เทคโนโลยีช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจ

2. ด้านลบ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนลดลง เกิดปัญหาการบริโภคเกินจำเป็น และภาวะหนี้สินครัวเรือน ค่านิยมด้านศีลธรรมลดลง ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคม เช่น การทุจริต การใช้ความรุนแรงและการเสื่อมศรัทธาในศาสนา เป็นต้น

**ปัญหาภาพลักษณ์และศรัทธาต่อคณะสงฆ์**

ในปัจจุบันภาพลักษณ์และศรัทธาของประชาชนต่อคณะสงฆ์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไป จากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจและพฤติกรรมของพระสงฆ์บางรูปที่ไม่เหมาะสมซึ่งส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นและความนับถือในพระพุทธศาสนาโดยรวม

**สาเหตุของปัญหาภาพลักษณ์และศรัทธา**

**1. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์** ปัญหาที่เห็นได้ชัดคือกรณีพระสงฆ์ประพฤติผิดพระธรรมวินัย เช่น การข้องเกี่ยวกับเงินทอง การใช้ชีวิตฟุ่งเฟ้อ การยุ่งเกี่ยวกับสตรี หรือกรณีอื้อฉาวในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งล้วนสร้างความเสื่อมศรัทธาในหมู่พุทธศาสนิกชน

**2. การบริหารจัดการภายในคณะสงฆ์** ระบบการปกครองสงฆ์ที่ขาดความโปร่งใสหรือการขาดกลไกตรวจสอบภายในที่เข้มแข็ง ทำให้ประชาชนมองว่าคณะสงฆ์ไม่สามารถจัดการกับพระที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้อย่างเด็ดขาด (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2566)

**3. อิทธิพลของสื่อและโซเชียลมีเดีย** การเผยแพร่ข่าวสารอย่างรวดเร็วในโลกออนไลน์ ทำให้ภาพลักษณ์ของพระสงฆ์ที่ทำความดีถูกกลบด้วยข่าวเชิงลบ อีกทั้งยังมีการตัดต่อหรือบิดเบือนข้อมูล ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในหมู่ประชาชน (สมพร เทพสิทธา, 2561)

**4. ความเปลี่ยนแปลงของค่านิยมทางสังคม** คนรุ่นใหม่จำนวนหนึ่งหันไปสนใจแนวคิดทางจิตวิญญาณแบบอื่น เช่น สายความเชื่อแบบอ้อนวอน โหราศาสตร์ หรือแนวคิดตะวันตกมากขึ้น ทำให้ศรัทธาในพระสงฆ์และคำสอนทางพระพุทธศาสนาลดลง

**ผลกระทบของปัญหา**

**1. ความศรัทธาของประชาชนลดลง** เมื่อประชาชนขาดศรัทธาในพระสงฆ์ ย่อมส่งผลให้ความเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าลดลงและเกิดความห่างเหินจากศาสนา

**2. การสืบทอดพระศาสนาลดความเข้มแข็ง** จำนวนผู้บวชเรียนลดลง การศึกษาพระธรรมวินัยไม่แพร่หลาย ทำให้การเผยแผ่ธรรมะในสังคมอ่อนแรงลง

**3. ภาพลักษณ์ของศาสนาในระดับสากลเสื่อมเสีย** เมื่อมีข่าวพระสงฆ์ไทยถูกเผยแพร่ในต่างประเทศในทางลบ ย่อมทำให้ภาพลักษณ์ของพระพุทธศาสนาไทยเสื่อมเสียในสายตาชาวโลก

## แนวทางการพัฒนาบทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ไทย

แนวทางการพัฒนาบทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ไทยในยุคสมัยปัจจุบันต้องอาศัยทั้งปัญญาและการปรับตัว พระสงฆ์ควรมีความรอบรู้รอบด้านทั้งทางธรรมและทางโลก สามารถกำหนดแนวทาง วางแผน วางเป้าหมาย เข้าใจสถานการณ์ของสังคม การสร้างเครือข่ายระหว่างวัด ชุมชนและหน่วยงานทางสังคม ตลอดจนการเผยแผ่พระธรรมคำสอนผ่านสื่อดิจิทัลสมัยใหม่ ล้วนเป็นแนวทางสำคัญในการธำรงไว้ซึ่งความศรัทธาและการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป

**การพัฒนาระบบการศึกษาสงฆ์ให้ตอบโจทย์สังคมร่วมสมัย**

การเสริมสร้างศักยภาพพระสงฆ์สามเณรด้านการศึกษาในทุกระดับ โดยพัฒนาบุคลากรพระสงฆ์ในระดับผู้นำ ให้มีความรู้รอบด้านปรับเปลี่ยนวิธีการคิดวิเคราะห์ สามารถมองระหว่างโลกธรรม กับโลกสังคมภายนอกอย่างครบด้าน ปัจจุบันการศึกษาคณะสงฆ์มีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาทั้งในส่วนของพระปริยัติสามัญและพระปริยัติธรรม แต่ถ้ามองในแง่ของการพัฒนาระบบการศึกษาให้ตอบโจทย์สังคมร่วมสมัย สามารถแบ่งได้เป็นหลายด้านเพื่อประสิทธิภาพของการพัฒนา ดังนี้

1. การจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างด้านความรู้และทักษะสมัยใหม่ ให้พระสงฆ์เข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสื่อสาร เผยแผ่และตอบโจทย์ชี้แจงคำถามสังคมในด้านต่างๆ ได้

2. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลแปลและอธิบายพระธรรมให้เข้าใจเข้าถึง ง่ายสำหรับคนรุ่นใหม่

3. การจัดอบรมความรู้ทันปัญหาสังคม และการนำธรรมะไปประยุกต์ใช้

4. พัฒนาครูผู้สอนและบุคลากรทางการศึกษาคณะสงฆ์ เพิ่มทักษะการสอนในรูปแบบการใช้สื่อดิจิทัล

5. การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาที่เกี่ยวกับจิตวิทยา สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี

**การมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐในการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์**

การมีส่วนร่วมของชุมชน ภาครัฐ และพุทธศาสนิกชน จะช่วยทำให้พระสงฆ์ได้พัฒนาและเข้าใจปัญหาสังคมไทยในส่วนต่างๆได้ โดยแบ่งส่วนร่วมได้ดังนี้

1. ส่วนร่วมของชุมชน วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนในหลายด้าน ชุมชนสามารถมีส่วนร่วมด้วยการบำรุงรักษาวัด ทั้งด้านการจัดกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การจัดทอดผ้าป่า ทอดกฐินเพื่อบำรุงรักษาศาสนสถานภายในวัด การจัดมอบทุนการศึกษาเพิ่มโอกาสทางการศึกษาทั้งพระภิกษุสามเณรและเยาวชนในชุมชน เป็นการช่วยให้พระสงฆ์มีบทบาทในด้านการบำรุงรักษาศาสนวัตถุและพัฒนากำลังคน

2. ส่วนร่วมภาครัฐ ภาครัฐมีหน้าที่กำหนดนโยบายและสนับสนุนการดำเนินงานของคณะสงฆ์ โดยบทบาทของภาครัฐสามารถแบ่งได้เป็นหลายด้าน ดังนี้

1) การสนับสนุนด้านนโยบายและกฎหมาย ส่งเสริมและกำกับบทบาทของพระสงฆ์ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

2) การสนับสนุนด้านการศึกษาและพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์

3) การส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนและสังคม

**การพัฒนาบทบาทและภารกิจของพระสงฆ์ไทยในสังคมร่วมสมัย**

ยังสามารถสรุปหลักการและการนำไปปรับประยุกต์ใช้ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันได้ในสังคมปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบันเผชิญกับความท้าทายจากความเปลี่ยนแปลงของสังคม ทั้งการพัฒนาทางเทคโนโลยี ปัญหาคุณธรรมในสังคมและความหลากหลายทางความเชื่อ ดังนั้น ภารกิจของคณะสงฆ์ไทยจึงประกอบด้วยหลายมิติที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ ได้แก่

***ด้านการศึกษาและเผยแผ่ธรรม***

***หลักการ*** : การศึกษาพระธรรมอย่างต่อเนื่องและเผยแผ่ความรู้แก่ประชาชน

***การประยุกต์ใช้*** : - การจัดการศึกษาพระธรรมผ่านสื่อดิจิทัล

- การแปลและอธิบายพระธรรมให้เข้าใจง่ายสำหรับคนรุ่นใหม่
- การจัดอบรมเยาวชนและผู้สูงอายุเรื่องหลักธรรม
- การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาพระพุทธศาสนาในสถานศึกษา

***ด้านการพัฒนาจิตใจและจริยธรรม***

***หลักการ*** : การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจและเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

***การประยุกต์ใช้*** : - การสอนสมาธิและการทำจิตใจให้สงบ

- การให้คำปรึกษาด้านจิตใจแก่ผู้ที่ประสบปัญหา
- การจัดกิจกรรมการทำจิตใจให้สงบสำหรับคนทำงาน
- การพัฒนาโปรแกรมสุขภาพจิตตามแนวพระพุทธศาสนา

***ด้านการสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม***

หลักการ : การปฏิบัติเมตตาธรรมและการช่วยเหลือผู้ยากไร้

การประยุกต์ใช้ : - การดำเนินโครงการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส

- การจัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- การมอบทุนการศึกษาแก่เยาวชนยากจน
- การดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยในชุมชน

***ด้านการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรม***

***หลักการ*** : การสืบทอดและอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม

***การประยุกต์ใช้*** : - การสืบทอดพิธีกรรมทางศาสนาและประเพณี

- การอนุรักษ์ศิลปกรรมในวัด
- การเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- การสนับสนุนการแสดงศิลปะการแสดงพื้นบ้าน

***ด้านสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ***

***หลักการ*** : ปฏิบัติตามหลักธรรมเรื่องความพอดีและอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ

***การประยุกต์ใช้*** : - การส่งเสริมการเกษตรอินทรีย์ในชุมชน
- การอนุรักษ์ป่าต้นน้ำและสิ่งแวดล้อม
- การลดการใช้พลาสติกและการจัดการขยะ
- การปลูกป่าและการฟื้นฟูระบบนิเวศ

***ด้านสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ***

***หลักการ*** : การปฏิบัติตามหลักสัปปุริสธรรมและการสร้างความสมัครสมานสามัคคี

***การประยุกต์ใช้*** : - การเป็นสื่อกลางในการแก้ไขข้อขัดแย้งในชุมชน
- การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคีข้ามเชื้อชาติและศาสนา
- การสนับสนุนกิจกรรมประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม
- การให้คำแนะนำแก่ผู้นำชุมชนในการบริหารงาน

**การสร้างเครือข่ายพุทธศาสนาเชิงสังคม (Socially Engaged Buddhism)**

การสร้างเครือข่ายพุทธศาสนาเชิงสังคมเป็นกลไกสำคัญในการปรับบทบาทของพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับสังคมยุคใหม่ โดยเน้นการทำงานแบบมีส่วนร่วม โดยทั้งบุคคล ชุมชน องค์กร สามารถมีอุดมการณ์เดียวกันและสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ เพื่อให้พระธรรมคำสอนสามารถเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มและเป็นพลังของความดีงามในการพัฒนาสังคมไทย ซึ่งมีปัจจัยสำคัญที่สามารถสร้างเครือข่ายพุทธศาสนาเชิงสังคม ประกอบด้วย

1. ความรู้ความสามารถและความเข้าใจในสถานการณ์ปัจจุบัน ของตัวผู้นำ (พระสงฆ์) การตระหนักรู้ต่อสถานการณ์พระพุทธศาสนาในสังคมปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอกวัด การปกครองรักษาศรัทธาของพุทธศาสนิกชน

2. พระสงฆ์ที่เป็นผู้นำในกลุ่มพุทธบริษัทจะต้องมีความเข้มแข็งในพระธรรมวินัย สามารถพัฒนาตน พัฒนาจิตใจและปัญญา มีหลักความคิดและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาต่าง ๆ

3. การมีส่วนร่วมที่ดีระหว่าง พุทธบริษัททั้ง 4 ความร่วมมือระหว่างศาสนาและภาครัฐ ภาคเอกชน หรือชุมชน มีเป้าหมาย มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีความเชื่อมั่น ศรัทธาส่งเสริมในกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

ISSN: 3056-9834

## บทสรุป

สรุปภาพรวมจากการศึกษาวิเคราะห์บทบาทและภารกิจพระสงฆ์ไทยในแต่ละมิติ เพื่อเสนอแนวทางพัฒนาบทบาทคณะสงฆ์ให้สอดคล้องกับบริบทสังคมร่วมสมัย สามารถสรุปได้ดังนี้

**1. มิติทางพระพุทธศาสนา** พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ธำรงรักษาพระธรรมวินัยและสืบทอดพระศาสนา พระพุทธเจ้าทรงมอบหมายให้พระสงฆ์เป็นผู้สืบทอดคำสอน โดยตรัสว่า “ธรรมวินัยนี้จักเป็นศาสดาแทนเรา” แสดงถึงความสำคัญที่พระสงฆ์ต้องศึกษาพระธรรมให้เข้าใจลึกซึ้ง ปฏิบัติอย่างถูกต้องและเผยแผ่ต่อไปยัง พุทธศาสนิกชน บทบาทนี้ครอบคลุมการบวชเพื่อฝึกตนในศีล สมาธิ ปัญญาและการเป็นแบบอย่างแห่งความสงบดีงาม พร้อมกับทำหน้าที่เป็น “ธรรมทูต” เผยแผ่ธรรมะให้ประชาชนเข้าถึงความจริงของชีวิต เป็นผู้นำจิตวิญญาณและรักษาความมั่นคงของพระพุทธศาสนาร่วมกัน

**2. มิติทางการศึกษา** พระสงฆ์เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้การศึกษาแก่ประชาชนทั้งด้านปริยัติธรรม (การศึกษาในคัมภีร์) และปฏิบัติธรรม (การฝึกฝนจิตใจ) วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของชุมชนและเป็นแหล่งถ่ายทอดภูมิปัญญา พระสงฆ์จึงเป็นทั้งครูและผู้พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของสังคม ในยุคปัจจุบันบทบาทนี้ยังคงดำเนินต่อผ่านการสอนศีลธรรมในโรงเรียน การจัดค่ายคุณธรรม โครงการอบรมเยาวชนและการศึกษาทางเลือกในรูปแบบพุทธ เช่น โรงเรียนพระปริยัติธรรมและการศึกษานอกระบบ

**3. มิติทางสังคม** ในมิติทางสังคม พระสงฆ์มีบทบาทเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของชุมชน เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน พระสงฆ์เป็นผู้ประสานความสามัคคีในชุมชน ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง ให้คำปรึกษาทางศีลธรรมและส่งเสริมการพัฒนาชุมชนในเชิงจิตใจ พระสงฆ์บางรูปยังเป็น “พระนักพัฒนา” ที่ทำงานร่วมกับภาครัฐและเอกชนในการแก้ไขปัญหาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ความยากจน การส่งเสริมจิตอาสาและการสร้างเครือข่ายพุทธศาสนาเชิงสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนตามแนวทางธรรม

ISSN: 3056-9834

**4. มิติทางวัฒนธรรมและจารีตประเพณี** พระสงฆ์เป็นผู้ธำรงรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมไทยซึ่งมีรากฐานจากพุทธศาสนา พระสงฆ์มีบทบาทในพิธีกรรมสำคัญทางสังคม เช่น งานบวช งานศพ พิธีกรรมมงคลและอวะมงคลอื่น ๆ ที่ช่วยคงไว้ซึ่งความเชื่อ ความศรัทธาและเอกลักษณ์ของชาติ วัดยังเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมทางวัฒนธรรม เช่น งานเทศกาล ประเพณีท้องถิ่นและการสืบสานศิลปะพื้นบ้าน ทำให้พระสงฆ์เป็นผู้เชื่อมโยงระหว่างศาสนา วัฒนธรรมและสังคมร่วมสมัย

**5. มิติทางจิตวิญญาณ** พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็น ผู้นำทางจิตใจและแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่สงบและเรียบง่าย โดยมุ่งเน้นการขัดเกลาตนเองเพื่อบรรลุธรรมและชี้นำให้ผู้อื่นดำเนินตามแนวทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา บทบาทนี้สะท้อนถึงคุณค่าภายในของพระสงฆ์ในฐานะผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์และเป็นแบบอย่างของ “ชีวิตแห่งความพอเพียง” ที่เป็นแรงบันดาลใจแก่พุทธศาสนิกชน

**6. มิติทางดิจิทัลและโลกสมัยใหม่** ในยุคโลกาภิวัตน์ พระสงฆ์ต้องปรับบทบาทให้เข้ากับบริบทสังคมดิจิทัล เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในการเผยแผ่ธรรมะ การสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย การจัดกิจกรรมออนไลน์ และการร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อสร้างสังคมแห่งปัญญา ให้พระสงฆ์กลายเป็น “ธรรมทูตดิจิทัล” ที่เผยแผ่คำสอนให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยธำรงศาสนทายาทและพระศาสนาให้มั่นคงในโลกที่เปลี่ยนแปลง

## รายการอ้างอิง

กาญจนา นาคสกุล. (2564). *การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและค่านิยมในสังคมไทยร่วมสมัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกษมศรี ศรีวัฒนากร. (2560). *ค่านิยมและวิถีชีวิตของคนไทยในยุคทุนนิยม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โกวิท วงศ์สุรวัฒน์. (2554). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กรมสถิติแห่งชาติ. (2566). *สำรวจพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของประชากรไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ประยุตฺโต). (2541). *พุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทย.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2545). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *ธรรมะกับการพัฒนาสังคม.* กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร. (2558). *พระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชน.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง.

พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2545). *ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 11*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

“_____”. (2545). *พระวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม 4*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

“_____”. (2545). *อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต เล่ม 20*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมพร เทพสิทธา. (2561). *ภาพลักษณ์ของพระสงฆ์ในสื่อสังคมออนไลน์กับศรัทธาของประชาชน. วารสารศาสนาและวัฒนธรรมไทย, 7*(2), 45–60.

สุนีย์ ราชภัฏ. (2562). อิทธิพลของสื่อดิจิทัลต่อค่านิยมของเยาวชนไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์, 15*(2), 34–48.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2564). *รายงานสถานภาพพระพุทธศาสนาในประเทศไทย.* สืบค้น 14 กันยายน 2568, จาก https://www.mhesi.go.th/index.php/all-media/book/8009-2564-9.html

“_____”. (2565). *รายงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม.* กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

“_____”. (2565). *รายงานบทบาทวัดกับการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น.* กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

“_____”. (2566). *คู่มือพุทธบริษัท 4 กับการพัฒนาสังคม.* กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

“_____”. (2566). *แนวทางการใช้เทคโนโลยีในการเผยแผ่พระธรรม.* กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

“_____”. (2566). *รายงานสถานการณ์พระพุทธศาสนาในประเทศไทย.* กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

“_____”. (2566). *รายงานสถานการณ์ศาสนาและวัฒนธรรมไทย ปี 2566*. กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สิริวิชญ์ สิทธิปรีชา. (2560). *พระสงฆ์กับการจัดการศึกษาในสังคมไทย.* เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). *ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เสถียร พันธรังษี. (2539). *พระสงฆ์กับสังคมไทย.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ISSN: 3056-9834

# บทบาทจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา
# The Role of Volunteers in Buddhist Work

Received: July 19, 2024
Revised: February 06, 2025
Accepted: September 03, 2025

**ชิสา จิรกวินการ**[1] และ **มั่น เสือสูงเนิน**[2]
**Shisa Jirakavinkarn**[1] and **Man Suesungnoen**[2]
(shisa14@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาและนำเสนอบทบาทของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญต่อการสืบทอดและเผยแผ่พระธรรมคำสอนท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน จิตอาสาถือเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักเมตตากรุณาและสังคหวัตถุ 4 อันเป็นแนวทางในการเกื้อกูลและสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น ผลการวิเคราะห์พบว่า จิตอาสาในงานพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญใน 3 ด้าน ได้แก่ การช่วยงานและทำนุบำรุงวัด การเผยแผ่พระธรรมคำสอน และการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อสังคม นอกจากนี้ การปฏิบัติงานจิตอาสายังช่วยพัฒนาคุณธรรมและจิตสำนึกของบุคคล ลดความยึดมั่นในตนเอง เสริมสร้างความอดทน ความเสียสละ และความเมตตา ขณะที่ในระดับสังคม จิตอาสามีส่วนช่วยสร้างความสามัคคี ความเอื้ออาทร และสันติสุขในชุมชน บทความยังสะท้อนถึงความท้าทายของการทำงานจิตอาสา ทั้งด้านทรัพยากร บทบาทหน้าที่และภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ พร้อมเสนอแนวทางการพัฒนาจิตอาสาตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อส่งเสริมการทำงานอย่างมีสติและยั่งยืน จิตอาสาจึงไม่เพียงเป็นกลไกสำคัญในการสืบทอด

[1] 181/132 พลัส ซิตี้พาร์ค ซอย นวลจันทร์32 ถนน นวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร
181/132 Plus City Park Soi Nuanchan 32 Nuanchan Rd.Bungkum Bankkok.
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

พระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจและสร้างสังคมแห่งความเมตตา ความเข้าใจและความสามัคคีอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ :** จิตอาสา, พระพุทธศาสนา, เมตตากรุณา, สังคหวัตถุ 4, โยนิโสมนสิการ

## Abstract

This academic article aims to examine and present the role of volunteerism in Buddhist activities, which plays a significant role in the preservation and dissemination of Buddhist teachings amid contemporary social changes. Volunteerism is regarded as a practical expression of fundamental Buddhist principles, particularly loving-kindness and compassion (mettā-karuṇā) and the Four Bases of Social Solidarity (Saṅgahavatthu), which emphasize altruism and the welfare of others. The findings reveal that volunteerism in Buddhist activities serves three major roles: assisting and maintaining temple affairs, disseminating Buddhist teachings, and engaging in public service for the benefit of society. Furthermore, volunteer activities contribute to the development of personal virtues and moral consciousness by reducing self-centeredness and fostering patience, self-sacrifice, and compassion. At the societal level, volunteerism promotes social cohesion, mutual support, and peaceful coexistence within communities. The article also highlights several challenges faced by volunteers, including limited resources, unclear responsibilities, and psychological exhaustion. To address these issues, the principle of Yonisomanasikāra (wise reflection) is proposed as a guideline for promoting mindful and sustainable volunteer practices. Volunteerism, therefore, serves not only as an important mechanism for preserving and propagating Buddhism but also as a pathway for personal development and for

fostering a society characterized by compassion, understanding, and harmonious coexistence.

**Keywords:** Volunteerism, Buddhism, Loving-kindness and Compassion, Saṅgahavatthu, Yonisomanasikāra

## บทนำ

ในยุคที่สังคมเผชิญความท้าทายหลากหลายมิติ ตั้งแต่ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจที่ขยายตัว ความขัดแย้งทางความคิดที่รุนแรง ไปจนถึงการแบ่งแยกทางสังคมที่ลึกซึ้ง เราจำเป็นต้องตั้งคำถามว่า สิ่งใดจะเยียวยาบาดแผลของสังคมและเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันได้? คำตอบหนึ่งที่มีรากฐานลึกในพระพุทธศาสนาคือ "จิตอาสา" การอุทิศตนช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งสะท้อนหลักธรรมสำคัญอย่างเมตตากรุณาและสังคหวัตถุ 4 ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน (พระธรรมปิฎก, 2546)

พระพุทธเจ้าไม่เพียงสอนพระธรรมเท่านั้น แต่ยังทรงเป็นแบบอย่างของจิตอาสาอันประเสริฐ ดังเช่นในครั้งที่ทรงช่วยทำความสะอาดและดูแลภิกษุอาพาธที่ถูกทอดทิ้ง พร้อมตรัสว่า "ผู้ใดพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นพึงอุปัฏฐากภิกษุไข้" อันแสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากเป็นเสมือนการได้ปรนนิบัติพระพุทธองค์โดยตรง (พระประสงค์ ปริชาโน และ โสภณ โสมนัส, 2563) จิตอาสาจึงเป็นการสานต่อคำสอนและแบบอย่างของพระองค์ในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติธรรมที่มีชีวิตและเข้าถึงแก่นแท้ของพระธรรม

ในงานพระพุทธศาสนา จิตอาสามีบทบาทสำคัญยิ่งในการรักษาและเผยแผ่พระธรรมคำสอน ตั้งแต่การช่วยงานวัดในวันสำคัญทางศาสนา การสนับสนุนกิจกรรมทางพุทธศาสนา ไปจนถึงการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์แก่ชุมชน (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2561) จิตอาสาเหล่านี้ ไม่เพียงช่วยให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ แต่ยังช่วยเสริมสร้างสันติสุขในสังคมด้วยการลดช่องว่าง สร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงผู้คนต่างวัฒนธรรมให้มาทำงานร่วมกัน

แท้จริงแล้ว จิตอาสาไม่ใช่เรื่องไกลตัวหรือต้องรอโอกาสพิเศษ เราทุกคนสามารถเริ่มต้นได้จากสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือเพื่อนบ้าน การแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้ขาดแคลน หรือแม้แต่การมอบรอยยิ้มและกำลังใจแก่ผู้ที่กำลังเผชิญความทุกข์ (ธรรมานุวัตร,

บุญจันทร์ และอมรเวช, 2561) การทำจิตอาสาไม่เพียงสร้างประโยชน์แก่ผู้รับ แต่ยังมอบความสุขและพัฒนาจิตใจของผู้ให้ ขัดเกลากิเลส โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัว ความโลภและความหลงที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ นำพาเราเข้าใกล้ความสงบสุขและหลุดพ้นอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## ความหมายจิตอาสาและแก่นของจิตอาสาในพระพุทธศาสนา

จิตอาสา หมายถึง จิตใจที่พร้อมเสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม จิตอาสามีรากฐานสำคัญจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักเมตตากรุณา การให้ทานและการละวางความยึดมั่นในตัวตน

ในพระพุทธศาสนา แนวคิดเรื่องจิตอาสามีความเชื่อมโยงกับหลักพรหมวิหารธรรม 4 ประการ คือ เมตตา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) (พระธรรมปิฎก, 2546) หลักธรรมเหล่านี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่หล่อหลอมให้เกิดจิตสำนึกแห่งการเสียสละและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ จิตอาสายังสะท้อนหลักสังคหวัตถุ 4 อันเป็นธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคนในสังคม ได้แก่ ทาน (การให้) ปิยวาจา (วาจาที่ไพเราะ) อัตถจริยา (การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์) และสมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ) (สมเด็จพระญาณสังวร , 2556) โดยเฉพาะ อัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น อันเป็นแก่นสำคัญของจิตอาสา

การทำงานจิตอาสาในแนวทางพระพุทธศาสนา ไม่เพียงเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเป็นเส้นทางแห่งการพัฒนาจิตใจและปัญญาของผู้ให้อีกด้วย เมื่อบุคคลบำเพ็ญตนเป็นจิตอาสา จิตใจจะได้รับการขัดเกลาจากกิเลส โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัว ความโลภและความหลง ซึ่งเป็นอกุศลมูลที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

การให้บริการผู้อื่นด้วยจิตอาสาก่อให้เกิดบุญกุศลในหลายมิติ ทั้งทานมัย (บุญสำเร็จด้วยการให้) สีลมัย (บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล) และภาวนามัย (บุญสำเร็จด้วยการ

เจริญภาวนา) ซึ่งบุญกุศลเหล่านี้นำไปสู่ความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก" (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 2539)

ในแง่ของปัญญา การทำจิตอาสาช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้และเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาปัญญาที่เข้าใจสัจธรรมของชีวิตมากขึ้น โดยเฉพาะอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ (สุเมธ ตันติเวชกุล และคณะ, 2554) การเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นผ่านการทำจิตอาสา ช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง) อันเป็นลักษณะ 3 ประการของสรรพสิ่งในโลก

โดยสรุป จิตอาสาในพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจ สร้างบุญกุศลและเสริมสร้างปัญญาที่เข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิต การทำจิตอาสาจึงเป็นการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนทั้งทาน ศีลและภาวนา อันเป็นมรรควิถีที่นำไปสู่ความสงบสุขและความหลุดพ้นในที่สุด

## บทบาทของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา

จิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา มีบทบาทสำคัญในการสืบทอดและเผยแผ่พระธรรมคำสอน ตลอดจนสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น จิตอาสาเป็นการแสดงออกถึงการมีจิตสาธารณะและการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาในเรื่องของการให้ทาน การเสียสละและการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

**การช่วยงานวัด** การช่วยงานวัดเป็นรูปแบบหนึ่งของจิตอาสา ที่มีความสำคัญโดยเฉพาะในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ซึ่งมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย จิตอาสาจะมีบทบาทในการจัดเตรียมสถานที่ ประดับตกแต่งวัด จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน สำหรับพุทธศาสนิกชนที่มาร่วมงาน รวมถึง การอำนวยความสะดวกและให้ข้อมูลแก่ผู้ที่มาร่วมงาน นอกจากนั้น จิตอาสายังมีส่วนช่วยในการทำความสะอาดบริเวณวัด การดูแลรักษาศาสนสถานและการจัดระเบียบในพิธีกรรมต่าง ๆ (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2561) และในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น เทศกาล

เข้าพรรษา จิตอาสามีบทบาทในการช่วยจัดกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ตกแต่งต้นเทียนและร่วมขบวนแห่เทียนพรรษา รวมทั้ง ช่วยในการจัดเตรียมปัจจัยถวายพระสงฆ์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรมไทยเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างความสามัคคีในชุมชนอีกด้วย

**การเผยแผ่พระธรรมคำสอน** จิตอาสาในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวาง จิตอาสาสามารถมีส่วนร่วมในการสอนธรรมะ การสอนสมาธิ หรือการช่วยเหลืองานอบรมต่าง ๆ โดยอาจเป็นผู้สอนโดยตรง หรือเป็นผู้ช่วยในการจัดกิจกรรม ตัวอย่างเช่น การเป็นวิทยากรในค่ายคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชน การเป็นผู้นำในการปฏิบัติธรรม หรือการช่วยจัดทำสื่อเผยแพร่ธรรมะต่าง ๆ (สมบูรณ์ บุญฤทธิ์, 2562)

ในยุคดิจิทัล จิตอาสาสามารถมีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรมะผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น การช่วยจัดทำเว็บไซต์ธรรมะ การผลิตสื่อมัลติมีเดียเกี่ยวกับธรรมะ หรือการเป็นแอดมินในกลุ่มศึกษาธรรมะออนไลน์ นอกจากนี้ ยังมีการจัดทำหนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน หรือการบันทึกเสียงธรรมะเพื่อเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้รับฟัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาด้านการอ่าน

**การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์** การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือสังคมโดยรวม สอดคล้องกับหลักธรรมในเรื่องของความเมตตากรุณา จิตอาสาในรูปแบบนี้อาจมีส่วนร่วมในการแจกอาหารแก่ผู้ยากไร้ การมอบสิ่งของจำเป็นแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ หรือการช่วยเหลือผู้ด้อย โอกาสในสังคม เช่น เด็กกำพร้า ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้พิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

โครงการโรงทานเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของจิตอาสาในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ โดยจิตอาสาจะมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารและแจกจ่ายให้แก่ผู้มาร่วมงานบุญต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ยังมีโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ซึ่งมีจิตอาสาที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ร่วมกับทางวัดในการให้บริการตรวจรักษาฟรีแก่ประชาชน หรือโครงการปลูกป่าและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในพระพุทธศาสนาเรื่องการเคารพและรักษาธรรมชาติ

ISSN: 3056-9834

โดยสรุป บทบาทของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนามีความหลากหลายและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงอยู่และการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นการช่วยงานวัด การเผยแผ่พระธรรมคำสอน หรือการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ล้วนแต่เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนและช่วยให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่และเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวาง

## จิตอาสา : การพัฒนาตนและสังคม

**การพัฒนาคุณธรรมในตัวบุคคล** การทำจิตอาสาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณธรรมในตัวบุคคลหลายด้าน โดยเริ่มจากการลดอัตตาหรือความเห็นแก่ตัว เมื่อบุคคลได้ออกไปช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน จะทำให้เกิดการละวางความยึดมั่นในตัวตน เปลี่ยนจากการคิดถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนมาเป็นการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม การเห็นคุณค่าของการให้มากกว่าการรับ นำไปสู่ความสุขที่เกิดจากการเสียสละ ดังที่ พระไพศาล วิสาโล (2563) กล่าวว่า การทำงานจิตอาสาช่วยให้บุคคลได้พัฒนาจิตใจที่เป็นอิสระจากความยึดมั่นในตัวตนและนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง

การเสริมสร้างความอดทนเป็นอีกคุณธรรมหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาผ่านงานจิตอาสา เนื่องจากการช่วยเหลือผู้อื่นมักต้องเผชิญกับความยากลำบาก อุปสรรคและความท้าทายหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่สะดวกสบาย การทำงานที่ต้องใช้แรงกาย หรือการพบเจอสถานการณ์ที่กดดัน สิ่งเหล่านี้ช่วยฝึกให้บุคคลมีความอดทนทั้งทางกาย ทางใจ สามารถรับมือกับความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิตได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ประเวศ วะสี และคณะ (2562) ที่พบว่า อาสาสมัครที่ทำงานในพื้นที่ประสบภัยพิบัติมีการพัฒนาความอดทนและความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

การปลูกฝังความเมตตาเป็นผลลัพธ์สำคัญอีกประการหนึ่งจากการทำจิตอาสา เมื่อบุคคลได้สัมผัสกับความทุกข์ยากของผู้อื่นโดยตรง จะเกิดความเข้าใจและความรู้สึกร่วมในความเป็นมนุษย์ ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะช่วยบรรเทาทุกข์และเพิ่มพูนสุขให้แก่ผู้อื่น ความเมตตานี้จะค่อย ๆ ขยายขอบเขตจากคนใกล้ตัวไปสู่คนแปลกหน้า จากชุมชนตนเอง

ไปสู่สังคมวงกว้าง สุภาพร มากแจ้ง (2564) อธิบายว่า จิตอาสาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้มีความละเอียดอ่อนต่อความทุกข์ของผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อและเห็นอกเห็นใจในชีวิตประจำวันมากขึ้น

**ผลกระทบต่อสังคม** การสร้างความสามัคคีเป็นผลกระทบเชิงบวกที่เกิดขึ้นในระดับสังคม เมื่อผู้คนจากหลากหลายภูมิหลังมาร่วมกันทำงานจิตอาสาด้วยเป้าหมายเดียวกัน จะเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างความเข้าใจระหว่างกัน นำไปสู่การลดอคติและการยอมรับในความแตกต่าง โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤต เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การระบาดของโรค จะเห็นได้ชัดว่า จิตอาสามีส่วนสำคัญในการหลอมรวมผู้คนให้เกิดความสามัคคีและร่วมแรงร่วมใจกัน ชัยวัฒน์ สถาอานันท์ (2561) ชี้ให้เห็นว่า เครือข่ายจิตอาสาในประเทศไทยมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงผู้คนต่างวัฒนธรรมและความเชื่อให้มาทำงานร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับในความหลากหลายมากขึ้น

การลดความเหลื่อมล้ำเป็นอีกบทบาทสำคัญของงานจิตอาสา การที่ผู้คนอาสาเข้าไปช่วยเหลือกลุ่มผู้ด้อยโอกาสหรือกลุ่มเปราะบางในสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา สุขภาพ หรือการเข้าถึงทรัพยากร ช่วยบรรเทาช่องว่างทางสังคมและสร้างโอกาสให้กับผู้ที่ขาดแคลน องค์กรจิตอาสาหลายแห่งทำงานเพื่อสร้างระบบการศึกษาที่เท่าเทียม การรักษาพยาบาลที่ทั่วถึงและการพัฒนาอาชีพในชุมชนห่างไกล ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาความเหลื่อมล้ำที่ต้นเหตุ ประเวศ วะสี และคณะ (2562) ได้แสดงให้เห็นว่า โครงการจิตอาสาที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะและการศึกษาในชุมชนห่างไกลสามารถลดช่องว่างทางเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว

การเสริมสร้างสันติสุขเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่เกิดจากการทำจิตอาสาในระดับสังคม เมื่อผู้คนมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา มีความเข้าใจและยอมรับในความแตกต่าง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและมีความพึงพอใจในการช่วยเหลือผู้อื่น จะส่งผลให้สังคมมีความขัดแย้งน้อยลงและมีบรรยากาศของความสงบสุข นอกจากนี้ งานจิตอาสายังมีบทบาทโดยตรงในการสร้างสันติภาพในพื้นที่ขัดแย้ง โดยเป็นพื้นที่กลางให้ผู้คนจากฝ่ายต่าง ๆ ได้มาทำงานร่วมกันเพื่อเป้าหมายที่ใหญ่กว่าความขัดแย้งที่มีอยู่ สุภาพร มากแจ้ง (2564) ได้

ศึกษาบทบาทของกลุ่มจิตอาสาในพื้นที่ที่มีความขัดแย้งทางความคิด พบว่า กิจกรรมจิตอาสาสามารถลดความตึงเครียดและสร้างการยอมรับระหว่างกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันได้อย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า จิตอาสาเป็นกระบวนการสำคัญที่พัฒนาทั้งตนเองและสังคม ในระดับบุคคล การทำจิตอาสาช่วยลดอัตตาผ่านการเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน เสริมสร้างความอดทนจากการเผชิญความท้าทายในการช่วยเหลือผู้อื่นและปลูกฝังความเมตตาผ่านการสัมผัสความทุกข์ของผู้อื่นโดยตรง ส่วนในระดับสังคม การทำจิตอาสาสร้างความสามัคคีโดยรวมผู้คนหลากหลายภูมิหลังให้ทำงานร่วมกัน ช่วยลดความเหลื่อมล้ำผ่านการช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางและสร้างโอกาสให้ผู้ด้อยโอกาสและเสริมสร้างสันติสุขในสังคมด้วยการลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน

## ความท้าทายและแนวทางแก้ไขของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา

### ความท้าทายที่จิตอาสาอาจเผชิญ

การขาดทรัพยากร เป็นปัญหาสำคัญที่จิตอาสามักประสบในการทำงาน ทั้งในด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และกำลังคน ซึ่งส่งผลให้การดำเนินงานไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในโครงการที่มีขอบเขตกว้างหรือต้องการความต่อเนื่อง ความจำกัดของทรัพยากรทำให้จิตอาสาต้องเผชิญกับความท้าทายในการจัดสรรสิ่งที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด (พระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ, 2556)

ความเข้าใจในบทบาทของจิตอาสาเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อย ทั้งในมุมมองของตัวจิตอาสาเองและสังคมโดยรอบ จิตอาสาบางคนอาจไม่เข้าใจขอบเขตหน้าที่ของตนเอง ทำให้เกิดการก้าวก่ายงานของผู้อื่นหรือทำงานเกินกำลังจนเกิดภาวะหมดไฟ ในขณะที่สังคมอาจมองบทบาทของจิตอาสาอย่างผิวเผินหรือไม่เห็นคุณค่าของงานจิตอาสาอย่างแท้จริง การขาดความเข้าใจนี้อาจนำไปสู่ความขัดแย้งหรือการไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2553)

นอกจากนี้ จิตอาสายังต้องเผชิญกับความท้าทายด้านจิตใจ เช่น ความเหนื่อยล้า ความท้อแท้ หรือความรู้สึกว่างานที่ทำไม่ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงมากพอ โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนหรือยากต่อการแก้ไข ความท้าทายด้านจิตใจนี้อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความยั่งยืนของการเป็นจิตอาสา (ประเวศ วะสี, 2554)

**วิธีการแก้ไขโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ**

การใช้หลักโยนิโสมนสิการหรือการคิดอย่างแยบคายสามารถเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่จิตอาสาเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ โยนิโสมนสิการเป็นการคิดอย่างมีระบบ มีเหตุผลและพิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน ซึ่งช่วยให้จิตอาสาสามารถเข้าใจสถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้งและหาทางออกที่เหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

ในการแก้ปัญหาการขาดทรัพยากร จิตอาสาสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ทรัพยากรที่มีอยู่และจัดลำดับความสำคัญของการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด การคิดอย่างแยบคายช่วยให้จิตอาสามองเห็นโอกาสในการระดมทรัพยากรจากแหล่งต่าง ๆ หรือการใช้ทรัพยากรร่วมกันระหว่างองค์กรเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ การคิดอย่างสร้างสรรค์ยังช่วยให้จิตอาสาสามารถหาทางออกที่นอกกรอบเพื่อทดแทนทรัพยากรที่ขาดแคลนได้ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2550)

สำหรับปัญหาความเข้าใจในบทบาทของจิตอาสา หลักโยนิโสมนสิการช่วยให้จิตอาสาสามารถพิจารณาบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างชัดเจน เข้าใจขอบเขตและข้อจำกัด ตลอดจนความคาดหวังที่สังคมมีต่อบทบาทของจิตอาสา การคิดอย่างแยบคายยังช่วยให้จิตอาสาสามารถสื่อสารบทบาทและคุณค่าของงานจิตอาสาให้สังคมเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การได้รับความร่วมมือและการยอมรับจากผู้ที่เกี่ยวข้อง (ประเวศ วะสี, 2554)

ในการจัดการกับความท้าทายด้านจิตใจ โยนิโสมนสิการช่วยให้จิตอาสาสามารถมองเห็นคุณค่าของงานที่ทำ แม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในมุมมองของคนอื่น การคิดอย่างแยบคายช่วยให้จิตอาสาสามารถเชื่อมโยงการกระทำของตนเองกับเป้าหมายที่ใหญ่กว่า ซึ่งช่วยสร้างแรงจูงใจและความหมายในการทำงาน นอกจากนี้ การพิจารณาผลลัพธ์ของงานอย่างรอบด้านยังช่วยให้จิตอาสาเห็นความก้าวหน้าและผลกระทบเชิงบวกที่

อาจไม่เห็นชัดในทันที ซึ่งช่วยลดความรู้สึกท้อแท้และสร้างความยั่งยืนในการเป็นจิตอาสา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

สรุปได้ว่า จิตอาสามักเผชิญความท้าทายสำคัญทั้งการขาดทรัพยากร ความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่และภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การนำหลักโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ไขที่มีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้จิตอาสาสามารถวิเคราะห์และจัดลำดับความสำคัญของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เข้าใจขอบเขตบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ชัดเจน และมองเห็นคุณค่าของงานแม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย การคิดอย่างเป็นระบบและรอบด้านนี้ ไม่เพียงช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในงานจิตอาสา สร้างแรงจูงใจและความหมายในการทำงานที่ส่งผลต่อสังคมในวงกว้าง

## ข้อเสนอแนะและแรงบันดาลใจของจิตอาสาในงานพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะสำคัญ คือ “การทำจิตอาสาให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน” การทำจิตอาสาเป็นการมอบความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งสามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้ไม่ยากนัก เริ่มต้นจากการปลูกฝังทัศนคติที่เน้นการให้มากกว่าการรับและตระหนักว่า ทุกคนสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด การช่วยเหลือผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมขนาดใหญ่ แม้เพียงการช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน การมอบยิ้มและกำลังใจให้ผู้อื่น หรือการแบ่งปันสิ่งของที่มีให้ผู้ขาดแคลน ล้วนเป็นการแสดงถึงจิตอาสาทั้งสิ้น

การจัดสรรเวลาเพื่องานจิตอาสาอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกำหนดวันหนึ่งในสัปดาห์หรือเดือนสำหรับกิจกรรมจิตอาสาโดยเฉพาะ จะช่วยให้การทำความดีกลายเป็นนิสัย นอกจากนี้ การชักชวนครอบครัวและเพื่อนฝูงให้ร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยกัน จะช่วยสร้างแรงจูงใจและทำให้กิจกรรมมีความสนุกสนานมากขึ้น ตลอดจนเป็นการขยายวงกว้างของการทำความดีออกไปในสังคม

ISSN: 3056-9834

การทำจิตอาสายังสามารถผสมผสานกับงานอดิเรกหรือทักษะที่มีอยู่ เช่น หากชอบทำอาหาร อาจนำอาหารไปเลี้ยงผู้ยากไร้ หรือหากมีความรู้ด้านใดเป็นพิเศษ อาจถ่ายทอดความรู้นั้นให้แก่ผู้อื่นโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ พุทธรังสี และกรุณา (2562) กล่าวว่าการทำจิตอาสาอย่างต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาจิตใจให้เติบโตทางด้านคุณธรรม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่นไว้อย่างลึกซึ้งในหลายพระสูตร โดยทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีเมตตากรุณาและการเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น คำสอนเรื่อง "พรหมวิหาร 4" ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นหลักธรรมสำคัญที่สะท้อนถึงคุณค่าของการมีจิตใจที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) การช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (กรุณา) การยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข (มุทิตา) และการวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ธรรมะชุดนี้เป็นพื้นฐานของจิตอาสาที่แท้จริง

ในพระไตรปิฎก มีเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแบบอย่างของการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ครั้งหนึ่งทรงพบภิกษุอาพาธถูกทอดทิ้ง ทรงช่วยทำความสะอาดและดูแลภิกษุนั้นด้วยพระองค์เอง แล้วตรัสว่า "ผู้ใดพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นพึงอุปัฏฐากภิกษุไข้" แสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยเป็นเสมือนการได้ปรนนิบัติพระพุทธเจ้าโดยตรง โดย พระประสงค์ ปริชาโณ และ โสภณ โสมนัส (2563) อธิบายว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้มนุษย์เห็นคุณค่าของการให้ผ่านหลักทาน ซึ่งไม่ได้จำกัดเพียงแค่การให้วัตถุสิ่งของ แต่รวมถึงการให้ความรู้ (วิทยาทาน) และการให้ธรรมะ (ธรรมทาน) ซึ่งถือเป็นทานที่มีอานิสงส์สูงสุดด้วย

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสถึง "สังคหวัตถุ 4" อันเป็นหลักธรรมที่ช่วยผูกมิตรและสงเคราะห์ผู้อื่น ประกอบด้วย ทาน (การให้) ปิยวาจา (วาจาไพเราะ) อัตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) และสมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ) ซึ่งล้วนเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ธรรมานุวัตร, บุญจันทร์, และอมรเวช (2561) ชี้ให้เห็นว่า การช่วยเหลือผู้อื่นตามหลักพุทธธรรมไม่เพียงก่อประโยชน์แก่ผู้รับ แต่ยังนำความสุขและความเจริญมาสู่ผู้ให้ในรูปแบบของความอิ่มเอมใจและการพัฒนาจิตวิญญาณที่สูงขึ้น

ดังนั้นการทำจิตอาสาเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถปลูกฝังให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากการช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเพื่อนบ้าน การแบ่งปันสิ่งของ หรือการให้กำลังใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) ที่เน้นการมีเมตตากรุณา การเสียสละ และการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน การทำความดีอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงสร้างประโยชน์แก่ผู้รับ แต่ยังนำความสุขและการพัฒนาจิตใจที่สูงขึ้นมาสู่ผู้ให้อีกด้วย

## สรุป

จิตอาสาในงานพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการสืบทอดและเผยแผ่พระธรรมคำสอน โดยมีรากฐานจากหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเมตตากรุณาและสังคหวัตถุ 4 จิตอาสาในงานพระพุทธศาสนามีบทบาทหลัก 3 ประการ คือ การช่วยงานวัด เช่น การจัดเตรียมสถานที่ในวันสำคัญทางศาสนา การทำความสะอาดศาสนสถาน การเผยแผ่พระธรรมคำสอน ผ่านการสอนธรรมะ การจัดทำสื่อเผยแพร่ธรรมะทั้งในรูปแบบดั้งเดิมและผ่านช่องทางออนไลน์ และการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การจัดโรงทาน การให้บริการทางการแพทย์และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การทำจิตอาสาก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งระดับบุคคลและสังคม ในระดับบุคคลช่วยลดอัตตา เสริมสร้างความอดทนและปลูกฝังความเมตตากรุณาจากการรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น ส่วนในระดับสังคมช่วยสร้างความสามัคคี ลดความเหลื่อมล้ำด้วยการสร้างโอกาสแก่ผู้ด้อยโอกาส และส่งเสริมสันติสุขผ่านความเข้าใจซึ่งกันและกัน

แม้การทำจิตอาสาจะเผชิญปัญหาด้านทรัพยากร ความไม่ชัดเจนของบทบาทและภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งช่วยให้จิตอาสาคิดวิเคราะห์ จัดการปัญหา เข้าใจบทบาทของตนและเห็นคุณค่าของงานแม้เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย จิตอาสาจึงไม่เพียงเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา แต่ยังเป็นแนวทางพัฒนาจิตใจและสร้างสังคมแห่งความเมตตา ความเข้าใจและความสามัคคีตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอีกด้วย

ISSN: 3056-9834

## รายการอ้างอิง

ชัยวัฒน์ สถาอานันท์. (2561). *เครือข่ายจิตอาสาในประเทศไทย: บทบาทในการเชื่อมโยงวัฒนธรรมที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธรรมานุวัตร, บุญจันทร์, และ อมรเวช. (2561). *การช่วยเหลือผู้อื่นตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประเวศ วะสี. (2554). *การพัฒนาจิตอาสาในสังคมไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

“_____”. (2562). *การพัฒนาความอดทนและความยืดหยุ่นทางจิตใจในอาสาสมัคร*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พรหมวิหารธรรม : หลักธรรมสำหรับการพัฒนาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2559). *การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

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

พระประสงค์ ปริชาโน และ โสภณ โสมนัส. (2563). การแสดงแบบอย่างของการช่วยเหลือผู้อื่นโดยพระพุทธเจ้า. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษา, 27*(2), 45-62.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *อกุศลมูล : รากเหง้าแห่งความทุกข์ในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

พระไพศาล วิสาโล. (2563). *จิตอาสากับการพัฒนาจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ. (2556). *ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานจิตอาสา : กรณีศึกษาเครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนา*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2561). บทบาทจิตอาสาในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 14*(3), 1-18.

พุทธรังสี พันธุ์เพชร และ กรุณา กุศลาศัย. (2562). *จิตอาสากับการพัฒนาคุณธรรมในสังคมไทย*. กรุงเทพณ : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2556). *หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 : ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพระดาบส.

สมบูรณ์ บุญฤทธิ์. (2562). การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ, 6*(1), 156-171.

สุภาพร มากแจ้ง. (2564). บทบาทของกลุ่มจิตอาสาในพื้นที่ความขัดแย้ง: กรณีศึกษาพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์, 9*(2), 145-163.

สุเมธ ตันติเวชกุล และคณะ. (2554). *หลักอริยสัจ 4 กับการพัฒนาจิตอาสา*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิชัยพัฒนา.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2550). *โยนิโสมนสิการ : การคิดอย่างแยบคายในการแก้ปัญหา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2553). *ความเข้าใจในบทบาทของจิตอาสา: แนวคิดและการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ISSN: 3056-9834

# จากชราภาพสู่พฤฒพลัง : การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านพุทธจิตวิทยา

# From Aging to Elder Empowerment: Building a Valuable Life Through Buddhist Psychology

Received: October 08, 2025
Revised: December 11, 2025
Accepted: January 28, 2026

**ทิพภา ปุณสีห์**[1]
**Tippa Punnasi**[1]
(tippa.ting@gmail.com)

## บทคัดย่อ

สังคมไทยกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างรวดเร็ว โดยผู้สูงวัยไทยจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาพจิต ทั้งภาวะซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย และความเหงาโดดเดี่ยว จากการสูญเสียบทบาทและความรู้สึกว่าชีวิตไร้คุณค่า บทความนี้นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริม "พฤฒพลัง" หรือพลังแห่งปัญญาและภูมิปัญญาที่สั่งสมจากประสบการณ์ชีวิต โดยบูรณาการหลักธรรมจากพระไตรปิฎก หลักจิตวิทยาสมัยใหม่และทฤษฎีการแก่ชราอย่างประสบความสำเร็จ แนวคิดพฤฒพลังมองวัยชราเป็นช่วงแห่งการเก็บเกี่ยวผลจากชีวิต พัฒนาจิตใจให้สุกงอมและถ่ายทอดภูมิปัญญา ประกอบด้วยสามมิติ คือ พลังแห่งปัญญา พลังแห่งจิตใจและพลังแห่งการมีส่วนร่วม กระบวนการพัฒนาประกอบด้วยสามขั้นตอน ได้แก่ 1) การพัฒนาสติและความรู้เท่าทันตนเองผ่านสติปัฏฐาน 4 2) การฝึกปล่อยวางตามหลักอนัตตาและไตรลักษณ์ และ 3) การสร้างเมตตาด้วยพรหมวิหาร 4 ควบคู่กับการมีส่วนร่วมกับสังคมอย่างมีความหมาย หลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันว่าการฝึกสติสมาธิช่วยลดภาวะซึมเศร้า ชะลอการเสื่อมของสมองและเพิ่มความสุขทางใจอย่างมีนัยสำคัญ

[1] นักวิชาการอิสระ, 131/32 ตำบลท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 131/32 Tai Ko Subdistrict, Sam Khok District, Pathum Thani Province

ISSN: 3056-9834

ผลลัพธ์คือผู้สูงวัยมีความสงบภายใน เข้าใจตนเองลึกซึ้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวก รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความสุข พร้อมกลายเป็นแหล่งภูมิปัญญาที่สร้างความเข้มแข็งให้สังคมไทยที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ :** พฤฒพลัง, พุทธจิตวิทยา, ผู้สูงวัย, สติปัฏฐาน, คุณภาพชีวิต

## Abstract

Thai society is rapidly transitioning toward an aged society, while many older adults experience mental health problems, including depression, suicidal ideation, and loneliness resulting from the loss of social roles and feelings of worthlessness. This article presents an application of Buddhist psychology to promote Phruetthaphalang (gerontological empowerment), which refers to the wisdom and inner strength accumulated through life experiences. The approach integrates Buddhist teachings from the Tripitaka, contemporary psychological concepts, and successful aging theory. The concept of Phruetthaphalang views old age as a period of harvesting life experiences, cultivating mature wisdom, and transmitting knowledge to younger generations. It comprises three dimensions: wisdom, psychological strength, and social participation. The developmental process includes three stages: 1) cultivating mindfulness and self-awareness through the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), 2) practicing detachment based on the principles of non-self (Anattā) and the Three Characteristics (Tilakkhaṇa), and 3) developing loving-kindness through the Four Sublime States (Brahmavihāra) together with meaningful social participation. Previous studies suggest that mindfulness and meditation practices can reduce depressive symptoms, slow cognitive decline, and enhance psychological well-being among older adults. The expected outcomes include greater inner peace, deeper self-understanding, positive social relationships, and a stronger

sense of meaning and happiness in life. Furthermore, older adults can become valuable sources of wisdom that contribute to strengthening Thai society in a sustainable manner.

**Keywords:** Elder Empowerment, Buddhist Psychology, Elderly, Satipatthana, Quality of Life

## บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2566) ระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดและคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ภายในปี 2573 การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับประเทศพัฒนาแล้ว โดยใช้เวลาเพียง 20 ปีในการเปลี่ยนจากสังคมสูงวัย (Aging Society) เป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ในขณะที่ประเทศญี่ปุ่นใช้เวลาถึง 24 ปี และฝรั่งเศสใช้เวลาถึง 115 ปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงวัยไทย, 2557) ความเร็วของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้สังคมไทยต้องเผชิญกับความท้าทายในการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านระบบสุขภาพ ระบบสวัสดิการสังคมและการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้สูงวัย ผู้สูงวัยไทยปัจจุบันเผชิญกับปัญหาที่หลากหลายและซับซ้อน การศึกษาของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงวัยไทย (2564) พบว่าผู้สูงวัยไทยร้อยละ 65.3 เป็นโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค ร้อยละ 42.8 มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และร้อยละ 38.7 อาศัยอยู่ตามลำพัง ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือปัญหาสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิต (2561) พบว่าผู้สูงวัยไทยร้อยละ 12 มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 8 มีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 23.5 มีความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว สาเหตุหลักมาจากการสูญเสียบทบาทหน้าที่ การถูกมองว่าเป็นภาระและความรู้สึกว่าชีวิตไร้คุณค่าและความหมาย (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2563) แก่นแท้ของปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่ร่างกายที่เสื่อมถอยหรือการขาดแคลนทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ "วิกฤตความหมายและคุณค่าของชีวิต" ซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

"พฤฒพลัง" หมายถึง "พลังแห่งปัญญาและภูมิปัญญาที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ชีวิตในวัยชรา" ซึ่งช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ แนวคิดนี้มองวัยชราไม่ใช่เป็นช่วงแห่งความเสื่อมถอย แต่เป็นช่วงเวลาแห่งการเก็บเกี่ยวผลจากการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจให้สุกงอมและการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่รุ่นต่อไป พฤฒพลังประกอบด้วยมิติสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) พลังแห่งปัญญา ได้แก่ ความรอบรู้และการตัดสินใจที่ฉลาดจากประสบการณ์ 2) พลังแห่งจิตใจ ได้แก่ ความสงบ ความยอมรับและความเมตตากรุณา และ 3) พลังแห่งการมีส่วนร่วม ได้แก่ การถ่ายทอดความรู้และการสร้างคุณค่าให้กับสังคม แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการแก่ชราอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ของ Rowe และ Kahn (1997) ที่เน้นการมีส่วนร่วมกับชีวิตและสังคมอย่างมีความหมาย การรักษาสุขภาพกายและสมองให้แข็งแรง และการหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ

พุทธจิตวิทยาได้รับการเลือกใช้เป็นเครื่องมือหลักในการส่งเสริมพฤฒพลัง เนื่องจากมีข้อได้เปรียบที่โดดเด่นหลายประการ ประการแรก มีรากฐานจากพระไตรปิฎกที่เน้นการพัฒนาคุณภาพจิตใจ โดยเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. 10/328-367) ที่สอนการพิจารณากายและจิตด้วยสติสัมปชัญญะ ในธัมมปทัฏฐกถา (ขุ.ธ.อ. 1/127) ที่กล่าวว่า "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาจิตใจเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างชีวิตที่มีคุณค่า ประการที่สอง มีหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในอังคุตตรนิกาย (องฺ.ติ. 22/15-18) ที่ช่วยให้ผู้สูงวัยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและบทบาทได้อย่างสันติ พร้อมทั้งหลักกรรมในสังยุตตนิกาย (สํ.ส. 16/197-199) ที่เสริมสร้างความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ประการที่สามมีเทคนิคการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงและพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ คือ สติ (Mindfulness) และพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่ระบุไว้ในอภิธัมมัตถสังคหะ (อภิ.อภิ. 1/45-48) ซึ่งงานวิจัยของ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) และ เดวิดสัน และคณะ (Davidson et al., 2003) พบว่าสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความสุขทางใจได้อย่างมีนัยสำคัญ ประการที่สี่ มีหลักอริยมรรค 8 (องฺ.ม. 22/79-91) ที่ช่วยให้ผู้สูงวัยค้นพบความหมายใหม่และสร้างชีวิตที่มีคุณค่า ประการสุดท้าย

พุทธจิตวิทยามีความสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมไทยที่เป็นสังคมพุทธ ทำให้การนำมาใช้เป็นไปได้ง่ายและเป็นธรรมชาติกว่าแนวทางทางจิตวิทยาตะวันตก

บทความนี้มุ่งเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒพลังในผู้สูงวัย โดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก หลักจิตวิทยาสมัยใหม่และทฤษฎีการแก่ชราอย่างประสบความสำเร็จ หวังว่าแนวทางที่นำเสนอจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้ผู้สูงวัยค้นพบความหมายและคุณค่าใหม่ในชีวิต สามารถใช้ชีวิตในวัยชราอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุขและเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัยที่มีคุณภาพอย่างแท้จริง

## ความหมายของพฤฒพลัง

พฤฒพลัง หมายถึง พลังทางจิตใจและปัญญาที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ชีวิต ความรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในวัยสูงอายุ ซึ่งทำให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายและมีความสุขได้แม้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ พฤฒพลังไม่ได้หมายถึงพลังทางกายภาพที่แข็งแรง แต่เป็นพลังภายในที่เกิดจากความสงบทางใจ ความเข้าใจในตนเอง การมองชีวิตด้วยความเมตตากรุณาและการปล่อยวางความยึดติดต่าง ๆ

ความสำคัญของพุทธจิตวิทยาในการสร้างชีวิตที่มีคุณค่า พุทธจิตวิทยาเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมในการสร้างพฤฒพลังให้กับผู้สูงวัยไทยด้วยเหตุผลหลายประการ

1. หลักธรรมทางพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎกให้คำตอบที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการจัดการกับทุกข์และความเปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตร (ที.ม. 10/103) ว่า "อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ" แปลว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" สะท้อนถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองและการไม่พึ่งพาภายนอก อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) อธิบายกลไกของความทุกข์และหนทางสู่การดับทุกข์อย่างเป็นระบบ

2. สติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. 10/141-328) เป็นหลักปฏิบัติที่ครอบคลุมการพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ช่วยให้ผู้สูงวัยรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจสภาวะของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลง

ISSN: 3056-9834

3. พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในเมตตาสูตร (ขุ.สุ.น. 8) ช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางใจกับผู้อื่น ลดความโดดเดี่ยว สร้างความสุขภายใน

4. พุทธจิตวิทยามีฐานคิดที่สอดคล้องกับประสาทวิทยาสมัยใหม่ โดยอธิบายกลไกการทำงานของจิตผ่าน 4 องค์ประกอบ คือ สัญญา (การรับรู้) สติ (การระลึกได้) สังขาร (การคิดปรุงแต่ง) และวิญญาณ (การรู้) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยทางประสาทวิทยา เช่น การศึกษาของ เดวิดสัน และคณะ (Davidson et al, 2003) ที่พบว่าการฝึกสติสมาธิเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง

ข้อได้เปรียบเหนือเครื่องมืออื่นคือ พุทธจิตวิทยาเป็นภูมิปัญญาที่ฝังลึกในวัฒนธรรมไทย ผู้สูงวัยไทยมีความคุ้นเคยและเชื่อมั่นในหลักธรรมทางพุทธศาสนา ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและนำไปปฏิบัติ นอกจากนี้ พุทธจิตวิทยายังเป็นแนวทางที่ไม่ต้องพึ่งพายาหรือเทคโนโลยีราคาแพง สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองและไม่มีผลข้างเคียง

## แนวคิดเรื่องชราภาพและพฤฒพลังในบริบทพุทธจิตวิทยา

พุทธศาสนามองภาวะชราว่า เป็นธรรมดาของชีวิต หรือ "ชราธมฺโม" แสดงให้เห็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่ง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551) อธิบายว่า การเข้าใจไตรลักษณ์เป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติปัญญา หากผู้สูงวัยยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ก็จะไม่เกิดความทุกข์ทางใจจากการต่อสู้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่จะใช้ชีวิตอย่างสงบและมีความสุขได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การมองชราภาพในแง่ของความเป็นจริงนี้ ไม่ใช่การยอมจำนน แต่เป็นการยอมรับอย่างมีสติปัญญาและใช้เป็นโอกาสพัฒนาจิตใจ

พุทธจิตวิทยาเปิดมุมมองว่า ความชราสามารถเปลี่ยนเป็น "พฤฒพลัง" ได้ ผ่านการพัฒนาจิตด้วยสติ สมาธิและปัญญา พฤฒพลัง คือ พลังทางจิตที่เกิดจากความสงบภายใน ความเข้าใจตนเองและการปล่อยวางความยึดติด พุทธทาสภิกขุ (2542) กล่าวว่า การพัฒนาจิตตามแนวนี้ ช่วยให้มองเห็นความจริงของชีวิตได้ชัดเจนและดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2553) เสริมว่า วัยชราเป็นวัยแห่งการเก็บเกี่ยวผลแห่งปัญญา เป็นช่วงที่สามารถมองชีวิตได้รอบด้านและให้คำแนะนำที่มีคุณค่าแก่ผู้อื่น

แนวคิดพฤฒพลังสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของ อีริคสัน (Erikson, 1982) เรื่องความครบถ้วนสมบูรณ์ของตัวตน (Ego Integrity) และแนวคิดปัญญาที่สั่งสมมา (Crystallized Intelligence) ของ ฮอร์น และแคสเทลล์ (Horn & Cattell, 1967) ที่อธิบายว่าปัญญาจากประสบการณ์จะเพิ่มขึ้นหรือคงที่แม้ในวัยชรา ทั้งสองแนวคิดเน้นว่า วัยชราเป็นช่วงแห่งการบูรณาการประสบการณ์ชีวิต ไม่ใช่เพียงการเสื่อมถอย การบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยากับทฤษฎีสมัยใหม่ จึงช่วยพัฒนาแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนามองว่า ความชราเป็นธรรมชาติของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ตามหลักไตรลักษณ์ แต่พุทธจิตวิทยาเสนอแนวคิด "พฤฒพลัง" ที่ว่า วัยชราสามารถกลายเป็นพลังทางจิตใจได้ผ่านการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา โดยพฤฒพลังเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ชีวิต ความเข้าใจตนเองและการปล่อยวางความยึดติด ทำให้ผู้สูงวัยมีภูมิปัญญาและความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง แนวคิดนี้ สอดคล้องกับทฤษฎีสมัยใหม่ของ อีริคสัน (Erikson) เรื่องความครบถ้วนสมบูรณ์ของตัวตน และแนวคิดปัญญาที่สั่งสมมาของ ฮอร์นและแคสเทลล์ (Horn & Cattell) ที่ชี้ว่า ปัญญาบางประเภทเพิ่มขึ้นตามวัย การบูรณาการทั้งสองมุมมองจึงช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## พุทธจิตวิทยา : พื้นฐานทางจิตเพื่อการพัฒนาผู้สูงวัย

พุทธจิตวิทยาอธิบายกลไกการทำงานของจิตผ่านสี่องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การเห็น การจำ การคิดและการรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ ในทางประสาทวิทยาสมัยใหม่

สติ (Mindfulness) ทำหน้าที่เป็นกลไกควบคุมและกำกับการทำงานของจิต ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ สำหรับผู้สูงวัย แม้สมองบางส่วนอาจเสื่อมถอยตามธรรมชาติ แต่การฝึกสติสามารถเสริมสร้างการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการควบคุมความสนใจและอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถมองเห็นสภาวะต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากกว่าความกลัวหรือความวิตกกังวล

ISSN: 3056-9834

หลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันประสิทธิผลของการพัฒนาจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ งานวิจัยของ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติและสมาธิ 8 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาของ ลาซาร์ และคณะ (Lazar et Al., 2005) ที่พบว่า ผู้ฝึกสมาธิเป็นประจำมีความหนาของเยื่อหุ้มสมอง (Cortex) มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก แสดงว่า การฝึกสติสามารถชะลอหรือป้องกันการเสื่อมของสมองตามอายุได้

การพัฒนาจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงไม่ใช่เพียงการปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็นวิทยาศาสตร์แห่งจิตที่นำมาประยุกต์ใช้ได้จริง ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติขณะทำกิจวัตรประจำวัน การนั่งสมาธิวันละ 10-15 นาที หรือการจัดการอารมณ์เชิงลบด้วยสติ แนวทางนี้จึงเป็นมรดกทางปัญญาของสังคมไทยที่บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้สมัยใหม่เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาอธิบายการทำงานของจิตผ่านสี่องค์ประกอบหลัก คือ การเห็น การจำ การคิดและการรู้ ซึ่งสัมพันธ์กับการทำงานของสมองตามหลักประสาทวิทยา โดยสติเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมจิตให้ตระหนักรู้ในปัจจุบัน สำหรับผู้สูงวัย การฝึกสติช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมความสนใจและอารมณ์ ซึ่งมีหลักฐานวิจัยรองรับว่า การฝึกสติและสมาธิสามารถลดความเครียดและชะลอการเสื่อมของสมองได้ การนำพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติขณะทำกิจวัตรหรือนั่งสมาธิสั้น ๆ จึงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยอย่างเป็นรูปธรรม

## การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านกระบวนการพุทธจิตวิทยา

ผู้สูงวัยจำนวนไม่น้อย มักเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อนและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองจากการเกษียณอายุและการสูญเสียบทบาทหน้าที่ในสังคม ความรู้สึกไร้บทบาทที่เกิดจากการถูกมองว่า เป็นภาระของครอบครัวและสังคม ความเหงาและความโดดเดี่ยวจากการสูญเสียคู่ครองหรือเพื่อนสนิท

รวมถึง ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2017) ที่พบว่า ผู้สูงวัยมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงกว่าประชากรวัยอื่น โดยประมาณร้อยละ 15 ของผู้สูงวัยทั่วโลกประสบปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ การศึกษาของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2561) ยังพบว่า ผู้สูงวัยไทยร้อยละ 12 มีภาวะซึมเศร้าและร้อยละ 8 มีความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าเป็นห่วงและสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงวัยอย่างเป็นองค์รวม

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาจากมุมมองพุทธจิตวิทยาและแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงบวก ชราภาพมิได้เป็นเพียงสัญลักษณ์ของความเสื่อมถอยหรือจุดจบของชีวิต แต่เป็นช่วงเวลาที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่า "พฤฒพลัง" หรือ พลังแห่งปัญญาและสติที่เติบโตขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมา เพื่อนำไปสู่การสร้างชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมายและสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขและสงบสุข

แนวคิดพฤฒพลังมองวัยชราเป็นช่วงเวลาแห่งการเก็บเกี่ยวผลจากการดำเนินชีวิต การสะท้อนคิดอย่างลึกซึ้งและการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่รุ่นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแก่ชราอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ของ โรว์ และคาห์น (Rowe & Kahn, 1997) ที่เน้นการมีส่วนร่วมกับชีวิตและสังคมอย่างมีความหมาย การรักษาสุขภาพกายและสมองให้แข็งแรงและการหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ

## การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านกระบวนการพุทธจิตวิทยา

การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าในบั้นปลายของชีวิตขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตใจเป็นสำคัญ สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะทางจิตของ ไรฟ์ (Ryff, 1989) ที่เสนอว่า ความเป็นอยู่ที่ดีประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวก ความเป็นอิสระ การควบคุมสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิตและการเติบโตส่วนบุคคล พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางพัฒนาผ่านสามขั้นตอน ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันตนเองผ่านสติปัฏฐานสี่ ซึ่ง พระมหาสมปอง สุวโจ

(2554) อธิบายว่า ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมและดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ 2) การยอมรับและปล่อยวางความยึดมั่นในอัตตา สมภพ จิตรดอน (2556) กล่าวว่า เป็นการมองเห็นความไม่เที่ยง ทุกข์และอนัตตาของสรรพสิ่งที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และ 3) การสร้างเมตตาและปัญญาด้วยการขยายจิตเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น

งานวิจัยของ ฮอฟแมน, กรอสส์แมน และฮินตัน (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011) พบว่า การฝึกเมตตาภาวนามีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิต ลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล ขณะที่การศึกษาของ เฟรกริคสัน และคณะ (Fredrickson et al., 2008) พบว่า การฝึกเมตตาภาวนา 7 สัปดาห์สามารถพัฒนาทรัพยากรส่วนบุคคล เช่น ความมุ่งหมายในชีวิตและความสัมพันธ์เชิงบวกได้ ในทางปฏิบัติ ผู้สูงวัยสามารถประยุกต์ใช้ผ่านกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การนั่งสมาธิสั้น ๆ ทุกเช้า การใช้สติขณะรับประทานอาหาร การเดินจงกรม การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต หรือการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ผลลัพธ์ที่ได้คือความสงบภายใน ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและความสัมพันธ์เชิงบวกที่ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขในชีวิต การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับชีวิตประจำวันจึงเป็นเส้นทางสู่การสร้างพฤฒพลังที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงวัยไทย

สรุปได้ว่า การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าในวัยสูงอายุผ่านพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาคุณภาพจิตใจมากกว่าปัจจัยภายนอก โดยมีแนวทางหลักสามขั้นตอน ได้แก่ การพัฒนาสติและความรู้เท่าทันตนเองผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งช่วยให้เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอย่างสงบ การฝึกปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลง รวมถึง การยอมรับบทบาทใหม่ในชีวิตโดยไม่ยึดติดกับอดีตและการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อสร้างความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว พร้อมกับพัฒนาปัญญาเพื่อให้สามารถถ่ายทอดประสบการณ์และภูมิปัญญาแก่คนรุ่นหลังได้ การนำหลักการเหล่านี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันผ่านกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การใช้สติในกิจวัตรและการทำกิจกรรมเพื่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีความสงบภายใน เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง รู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างแท้จริง

ISSN: 3056-9834

## พฤฒพลังกับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

พฤฒพลังเป็นรากฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตในวัยชรา ช่วยให้ผู้สูงวัยดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมองเห็นคุณค่าของตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎี SOC ของ บัลเตส (Baltes) ที่เน้นการเลือกกิจกรรมที่มีความหมาย พัฒนาทักษะให้เข้มข้นและหาวิธีชดเชยความสามารถที่ลดลง การเจริญพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ช่วยสร้างอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียดและซึมเศร้า ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ จากงานวิจัยของ เดวิดสัน (Davidson, 2003) ยืนยันว่า การฝึกสมาธิเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงบวก ขณะที่การศึกษาในไทยพบว่า ผู้สูงวัยที่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอมีคะแนนคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

ผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลังเข้มแข็งกลายเป็นต้นแบบแห่งปัญญาของชุมชน เป็นที่พึ่งทางใจและแหล่งถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทักษะฝีมือและคุณธรรมจริยธรรม ทำหน้าที่เป็น "สะพานเชื่อม" ระหว่างอดีตกับปัจจุบัน ช่วยให้คนรุ่นใหม่เข้าใจรากเหง้าทางวัฒนธรรมและนำภูมิปัญญาไปประยุกต์ใช้ในบริบทสมัยใหม่ การส่งเสริมพฤฒพลังจึงไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ยังเป็นการสร้างทุนทางสังคมที่มีคุณค่า เป็นการลงทุนในทรัพยากรมนุษย์ที่จะสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนให้กับสังคมไทยในระยะยาว

สรุปได้ว่า พฤฒพลัง คือ พลังภายในที่ช่วยให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจ โดยการเลือกทำกิจกรรมที่มีความหมาย พัฒนาทักษะที่ตนถนัดและหาวิธีชดเชยข้อจำกัดที่เกิดขึ้น การฝึกสมาธิและเจริญพรหมวิหาร 4 ช่วยสร้างอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียดและส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม งานวิจัยพบว่า ผู้สูงวัยที่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าอย่างชัดเจน นอกจากประโยชน์ส่วนตัวแล้ว ผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลังยังเป็นแหล่งภูมิปัญญาและต้นแบบทางจิตใจของชุมชน ช่วยเชื่อมโยงวัฒนธรรมดั้งเดิมกับยุคสมัยใหม่และสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมในระยะยาว การส่งเสริมพฤฒพลังจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าทั้งต่อตัวผู้สูงวัยเองและสังคมโดยรวม

ISSN: 3056-9834

## การประยุกต์พุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมพฤฒพลัง

การประยุกต์พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒพลังในผู้สูงวัยมีกระบวนการพัฒนาที่ชัดเจนในสามขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การพัฒนาสติและความรู้เท่าทันตนเองผ่านการฝึกสติปัฏฐาน 4 : การพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) โดยสังเกตลมหายใจเข้าออกและอาการของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง การพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา) โดยรู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดติด การพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) โดยสังเกตอารมณ์และความคิดที่ผ่านเข้ามาในใจ และการพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา) โดยเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ในทางปฏิบัติผู้สูงวัยสามารถเริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิสั้น ๆ ทุกเช้าเพียง 10-15 นาที โดยมีสติกับลมหายใจ หรือฝึกใช้สติในกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ โดยสังเกตรสชาติและความรู้สึก การเดินจงกรมในสวนโดยรู้สึกตัวทุกย่างก้าว หรือการอาบน้ำด้วยสติโดยรู้สึกถึงสัมผัสของน้ำที่ผิวกาย การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจได้อย่างสงบ

2. การฝึกปล่อยวางและยอมรับความจริงตามหลักอนัตตาและไตรลักษณ์ : ผู้สูงวัยต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่แข็งแรง บทบาทหน้าที่ในอดีต หรือความคาดหวังต่าง ๆ โดยเข้าใจว่า ทุกสิ่งมีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา แนวทางปฏิบัติในขั้นนี้ ประกอบด้วยการทบทวนชีวิตที่ผ่านมาด้วยสติและความเมตตาต่อตนเอง ยอมรับทั้งความสำเร็จและความผิดพลาดโดยไม่ตัดสินตนเอง ฝึกพูดคุยกับตัวเองด้วยถ้อยคำที่อ่อนโยน เช่น "ฉันทำดีที่สุดแล้วในสถานการณ์นั้น" แทนที่จะตำหนิตัวเอง ยอมรับบทบาทใหม่ในฐานะผู้สูงวัยที่มีภูมิปัญญาแทนการยึดติดกับบทบาทเก่าในวัยทำงานและฝึกมองโลกด้วยทัศนคติเชิงบวกโดยเห็นโอกาสในทุกสถานการณ์ ผู้สูงวัยอาจเข้าร่วมกลุ่มเล่าเรื่องชีวิตหรือเขียนบันทึกส่วนตัวเพื่อสะท้อนคิดและปล่อยวางอดีต การฝึกปล่อยวางจะช่วยลดความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการต่อสู้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และเปิดพื้นที่ภายในใจให้กับความสงบและความสุขใหม่

3. การสร้างเมตตาและการมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์โดยการเจริญพรหมวิหาร 4 : เมตตา (ความรักและปรารถนาดี) กรุณา (ความเห็นใจผู้ประสบทุกข์) มุทิตา (ความยินดีใน

ความสุขของผู้อื่น) และอุเบกขา (ความวางเฉยอย่างมีสติ) ผู้สูงวัยสามารถฝึกเมตตาภาวนาโดยเริ่มจากตนเอง แล้วขยายไปยังคนที่รัก คนทั่วไปและทุกคนในสังคม ด้วยการกล่าวคำอธิษฐานดี ๆ เช่น "ขอให้ตัวฉันมีความสุข ปราศจากทุกข์ภัย" แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น "ขอให้ ทุกคนมีความสุข" ในทางปฏิบัตินอกจากการภาวนาแล้ว ผู้สูงวัยควรมีส่วนร่วมกับสังคมอย่างมีความหมาย เช่น การเป็นอาสาสมัครสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เด็กและเยาวชน การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตในกลุ่มผู้สูงวัย การดูแลสวนหย่อมหรือสัตว์เลี้ยงในชุมชน การทำงานฝีมือเพื่อบริจาคให้การกุศล หรือการให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นหลังในเรื่องที่ตนมีความเชี่ยวชาญ กิจกรรมเหล่านี้ ช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อมโยงกับสังคมและสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิต ผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติทั้งสามขั้นตอนนี้อย่างต่อเนื่อง คือ พฤฒพลังที่แท้จริง ผู้สูงวัยจะมีความสงบภายใจ เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้างและรู้สึกว่าชีวิตในวัยชรามีคุณค่าและความสุขอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การประยุกต์พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒพลังในผู้สูงวัยประกอบด้วยสามขั้นตอนหลัก ขั้นแรกคือ การพัฒนาสติและความรู้เท่าทันตนเองผ่านการฝึกสติปัฏฐาน 4 ด้วยการนั่งสมาธิสั้น ๆ วันละ 10-15 นาที และใช้สติในกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การเดินจงกรม เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ขั้นที่สองคือ การฝึกปล่อยวางความยึดมั่นผ่านการทบทวนชีวิตด้วยเมตตาต่อตนเอง ยอมรับอดีตโดยไม่ตัดสิน รับบทบาทใหม่ในฐานะผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา และมองโลกเชิงบวก ซึ่งอาจทำผ่านกลุ่มเล่าเรื่องชีวิตหรือเขียนบันทึก และขั้นสุดท้ายคือ การสร้างเมตตาและมีส่วนร่วมสร้างสรรค์ด้วยการเจริญพรหมวิหาร 4 ควบคู่กับการมีส่วนร่วมกับสังคมอย่างมีความหมาย เช่น การสอนภูมิปัญญาท้องถิ่น การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต หรือการให้คำปรึกษาคนรุ่นหลัง ผลลัพธ์ของกระบวนการนี้ คือ ผู้สูงวัยจะมีความสงบภายใน เข้าใจตนเองลึกซึ้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวกและรู้สึกว่าชีวิตในวัยชรามีคุณค่าและความสุขอย่างแท้จริง

## บทสรุป

บทความนี้นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริม "พฤฒพลัง" หรือพลังแห่งปัญญาและภูมิปัญญา ที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ชีวิตในวัยชราให้กับผู้สูงวัย

ไทยที่กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อน โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองและความโดดเดี่ยว ซึ่งเกิดจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและบทบาทหน้าที่ในสังคม พุทธจิตวิทยา ได้รับการเลือกใช้เป็นเครื่องมือหลัก เนื่องจากมีรากฐานจากพระไตรปิฎกที่เน้นการพัฒนาคุณภาพจิตใจ มีหลักไตรลักษณ์และหลักกรรม ที่ช่วยให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสันติ มีเทคนิคการปฏิบัติที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์และสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมไทย

แนวคิดพฤฒพลังมองวัยชราไม่ใช่เป็นช่วงแห่งความเสื่อมถอย แต่เป็นช่วงเวลาแห่งการเก็บเกี่ยวผลจากการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจให้สุกงอมและการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่รุ่นต่อไป โดยประกอบด้วยสามมิติสำคัญ คือ พลังแห่งปัญญา พลังแห่งจิตใจและพลังแห่งการมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแก่ชราอย่างประสบความสำเร็จของ Rowe และ Kahn พุทธศาสนามองภาวะชราเป็นธรรมดาของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ แต่เสนอว่าความชราสามารถเปลี่ยนเป็นพฤฒพลังได้ผ่านการพัฒนาจิตด้วยสติ สมาธิ และปัญญา ทำให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตอย่างสงบและมีความสุขได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง

การสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านกระบวนการพุทธจิตวิทยามีสามขั้นตอนหลัก ได้แก่ การพัฒนาสติและความรู้เท่าทันตนเองผ่านสติปัฏฐาน 4 ด้วยการนั่งสมาธิและใช้สติในกิจวัตรประจำวัน การฝึกปล่อยวางและยอมรับความจริงตามหลักอนัตตาและไตรลักษณ์ ผ่านการทบทวนชีวิตด้วยเมตตาต่อตนเอง และการสร้างเมตตาและมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์ด้วยการเจริญพรหมวิหาร 4 ควบคู่กับการมีส่วนร่วมกับสังคมอย่างมีความหมาย เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและการให้คำปรึกษาคนรุ่นหลัง ผลลัพธ์ที่ได้คือ ผู้สูงวัยจะมีความสงบภายใน เข้าใจตนเองลึกซึ้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวกและรู้สึกว่าชีวิตในวัยชรามีคุณค่าและความสุขอย่างแท้จริง พร้อมทั้งกลายเป็นแหล่งภูมิปัญญาและต้นแบบทางจิตใจที่สร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมไทยในระยะยาว

## รายการอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2561). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.

กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานส่งเสริมสุขภาพจิต. (2560). *คู่มือการฝึกสติสำหรับผู้สูงวัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสมปอง สุวโจ. (2554). *สติปัฏฐาน: ทางสายกลางสู่การพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2542). *พุทธจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปฎก เลมที่ 34 พระสุตตันตปฎกเลมที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงวัยไทย. (2557). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงวัยไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สมภพ จิตรดอน. (2556). *ปล่อยวางตามแนวพุทธศาสนา: ความหมายและกระบวนการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2561). *คู่มือการดูแลผู้สูงวัยในครอบครัว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *ชีวิตที่ดีในวัยชรา*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *รายงานสถิติประชากรศาสตร์ พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, *65*(4), 564-570.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045-1062.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, *31*(7), 1126-1132.

Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, *26*, 107-129.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156.

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. *NeuroReport*, *16*(17), 1893-1897.

Ong, A. D., & Allaire, J. C. (2005). Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions. *Psychology and Aging*, *20*(3), 476-485.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, *37*(4), 433-440.

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.

World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. Retrieved October 1,2025, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults

# พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตน : การผสานหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาสำหรับคนวัยทำงาน กลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นในยุคสังคมดิจิทัล

# Buddhist Psychology for Self-Awareness Enhancement: Integrating Dhamma Principles and Psychological Theories for Working-Age Sandwich Generation in Digital Society Era

Received: June 12, 2025
Revised: October 30, 2025
Accepted: December 02, 2025

**ปรียาณี กองบุญมา**[1]
**Preeyanee Kongboonma**[1]
(Preyanee@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนสำหรับกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น (คนวัยทำงานอายุ 35-50 ปี) ในบริบทสังคมดิจิทัล จากการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มนี้ซึ่งมีสัดส่วน 25% ของประชากรวัยทำงานไทย กำลังเผชิญความท้าทายในการรับผิดชอบหลายบทบาทพร้อมกัน ทั้งการดูแลพ่อแม่สูงอายุ การเลี้ยงดูบุตร และการทำงานเพื่อความมั่นคงทางการเงิน ขณะเดียวกันต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความเครียดสูง (32.4% มีภาวะหมดไฟในการทำงาน) ปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต บทความนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักปัจจเวกขณสูตรซึ่งมีกรอบการพิจารณาสภาวะจิตใจ 4 ประการ ได้แก่ การพิจารณาอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดและกุศลธรรมที่

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

ISSN: 3056-9834

เกิดแล้ว โดยบูรณาการร่วมกับหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ อาทิ จิตวิทยาเชิงบวก (PERMA) การลดความเครียดด้วยสติ (MBSR) และความฉลาดทางอารมณ์ (EI) เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ผ่านเทคนิคการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดเชิงรุก การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการดูแลสุขภาพองค์รวม ข้อค้นพบสำคัญชี้ให้เห็นว่า การผสานหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาช่วยให้คนวัยทำงานสามารถสร้างสมดุลระหว่างความรับผิดชอบหลากหลาย พร้อมรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัล ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, การตระหนักรู้ในตน, แซนวิชเจเนอเรชั่น, สังคมดิจิทัล

## Abstract

This article aims to present the integration of Buddhist psychology and modern psychological theories to enhance self-awareness among the Sandwich Generation (working adults aged 35–50 years) in the context of a digital society. The analysis indicates that this group, which accounts for approximately 25% of Thailand's working-age population, faces significant challenges arising from multiple concurrent responsibilities, including caring for elderly parents, raising children, and maintaining financial stability through employment. At the same time, they must adapt to rapid technological changes. These demands contribute to high levels of stress, physical health problems, and mental health concerns, with 32.4% experiencing job burnout. The article proposes the application of the Paccavekkhaṇasutta, which provides a framework for contemplating four categories of mental states: unwholesome states not yet arisen, unwholesome states already arisen, wholesome states not yet arisen, and wholesome states already arisen. This framework is integrated with the Four Brahmavihāras (loving-kindness, compassion, appreciative joy, and

equanimity) and modern psychological approaches, including Positive Psychology (PERMA), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), and Emotional Intelligence (EI), to develop skills in managing emotions, thoughts, and behaviors. Practical applications include mindfulness practices in daily life, proactive stress management, resilience building, effective time management, and holistic health care. The findings suggest that integrating Buddhist principles and modern psychological theories can help working adults achieve a balance among their multiple responsibilities while effectively coping with the challenges of the digital era. Such integration contributes to an improved quality of life and the cultivation of sustainable well-being and happiness.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Self-Awareness, Sandwich Generation, Digital Society

## บทนำ

สังคมดิจิทัลในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อน ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อกลุ่ม "แซนวิชเจเนอเรชั่น" หรือคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 35-50 ปี ธนาคารแห่งประเทศไทย (2565) ได้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนเหล่านี้ต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ทั้งการดูแลบุพการี บุตรและความจำเป็นในการปรับตัวกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2564) ที่พบว่า กลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อภาวะความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 32.4 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2565) ได้วิเคราะห์เพิ่มเติมว่า ความเสี่ยงดังกล่าวมีสาเหตุหลักจากสามปัจจัยที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ ความกดดันในการทำงาน ภาระครอบครัวและความท้าทายในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ในการรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ การพัฒนาการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ Williams, M., & Penman, D (2021) เสนอว่าการตระหนักรู้ในตน เป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความเครียดในยุค

ดิจิทัล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยล่าสุดของ Jack, K., & Miller, E. (2008) ที่พบว่าบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนสูงไม่เพียงแต่จัดการกับความเครียดได้ดีกว่าเท่านั้น แต่ยังมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ที่สูงกว่า และสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าด้วย

น่าสนใจว่าแนวคิดการตระหนักรู้ในตนนี้ มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะปัจจเวกขณสูตร ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2564) ได้อธิบายว่า เป็นแนวทางการพิจารณาตนเองเพื่อพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้งและหลักธรรมนี้ยังมีมิติทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งซึ่งเติมเต็มช่องว่างในแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ การบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาร่วมสมัยจึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนวัยทำงานในยุคดิจิทัล โดย วิทยา นาควัชระ และคณะ (2564) ได้แสดงให้เห็นผ่านงานวิจัยเชิงประจักษ์ว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจสามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุขในการทำงานและพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

บทความนี้ จึงมุ่งนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักธรรมจากปัจจเวกขณสูตรในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนสำหรับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยวิเคราะห์แนวทางการพิจารณาอกุศลและกุศลธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทสังคมดิจิทัลปัจจุบัน ตลอดจนนำเสนอกรอบแนวคิดในการบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวกับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อสร้างเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและยั่งยืนในยุคแห่งความเปลี่ยนแปลง

## สภาพปัญหาและความท้าทายของคนวัยทำงานกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น

กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 35-50 ปี หรือที่เรียกว่าแซนวิชเจเนอเรชั่น เป็นกลุ่มที่ต้องรับผิดชอบหลายบทบาทในเวลาเดียวกัน ทั้งการเป็นลูกที่ต้องดูแลพ่อแม่ผู้สูงอายุ การเป็นพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรและการเป็นพนักงานที่ต้องทำงานหารายได้ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2565) รายงานว่า กลุ่มนี้มีสัดส่วนประมาณร้อยละ 25 ของประชากรวัยทำงานทั้งหมดและเป็นกำลังสำคัญทางเศรษฐกิจของประเทศ

**1. ภาระทางการเงิน** พบว่า ร้อยละ 42.3 ของคนกลุ่มนี้ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของครอบครัวมากกว่าร้อยละ 70 ของรายได้ทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงภาระทางการเงินที่สูง ความกดดันทางการเงินยังสะท้อนผ่านข้อมูลภาระหนี้สิน โดยพบว่า ร้อยละ 45.2 ของคนกลุ่มนี้มีภาระหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระเป็นรายเดือน ทั้งจากสินเชื่อที่อยู่อาศัย สินเชื่อยานพาหนะและหนี้บัตรเครดิต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) ภาระหนี้สินนี้ยิ่งเพิ่มความกดดันในการต้องรักษาความมั่นคงในการทำงาน

**2. ภาระการดูแลครอบครัว** พบว่า ร้อยละ 38.5 ต้องใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันในการดูแลผู้สูงอายุและอีกประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการดูแลบุตร สะท้อนให้เห็นถึงการแบกรับภาระการดูแลครอบครัวที่มาก ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับแนวคิด "การดูแลสองทาง" (Dual caregiving) ในงานวิจัยด้านครอบครัวศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่า การดูแลทั้งรุ่นบนและรุ่นล่างพร้อมกันนำไปสู่ภาวะหมดพลัง (Burnout) ในระยะยาว (Fenstermacher, E. A., 2022)

**3. ภาระเวลาและความเครียด** ด้านการจัดสรรเวลา พบว่า คนกลุ่มนี้ต้องใช้เวลาในวันทำงานเฉลี่ย 10-12 ชั่วโมงต่อวัน โดยแบ่งเป็นเวลาทำงาน 8-9 ชั่วโมง และเวลาเดินทาง 2-3 ชั่วโมง ทำให้มีเวลาที่จะดูแลครอบครัวอย่างมีคุณภาพค่อนข้างจำกัด ส่งผลให้เกิดความรู้สึกผิดและความเครียดจากการไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ (วิทยา นาควัชระ และคณะ, 2564)

**4. ผลกระทบเชิงสุขภาวะองค์รวม** ความเชื่อมโยงระหว่างภาระทางการเงิน ภาระครอบครัวและข้อจำกัดด้านเวลา ก่อให้เกิดภาวะความเครียดเรื้อรังที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต สอดคล้องกับงานวิจัยด้านจิตวิทยาสุขภาพที่พบว่า การแบกรับบทบาทหลากหลายอย่างต่อเนื่องนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าสะสม (Cumulative fatigue) และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และภาวะซึมเศร้า เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2564)

สถานการณ์เช่นนี้สะท้อนความจำเป็นที่คนกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นต้องมีทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เพื่อบริหารจัดการบทบาทและความเครียดอย่างสมดุล การตระหนักรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองและการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาวะตนเองไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนบุคคล แต่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้สามารถดำรงบทบาทต่าง ๆ ได้อย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สรุปได้ว่า คนวัยทำงานกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น (35-50 ปี) ที่มีสัดส่วน 25% ของประชากรวัยทำงานในไทย กำลังเผชิญภาวะกดดันจากการต้องรับผิดชอบหลายบทบาท ทั้งดูแลพ่อแม่สูงอายุ เลี้ยงดูบุตรและทำงานหารายได้ พวกเขาต้องแบกรับภาระการเงินสูง (42.3% ใช้รายได้กว่า 70% เพื่อค่าใช้จ่ายครอบครัว) มีข้อจำกัดด้านเวลา (ใช้เวลา 10-12 ชั่วโมงต่อวันสำหรับงานและเดินทาง) และยังต้องใช้เวลาดูแลทั้งผู้สูงอายุและบุตร ส่งผลให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ภาวะเหนื่อยล้าสะสมและเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ

## ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมดิจิทัล

### ความเปราะบางของแซนวิชเจเนอเรชั่นในยุคเปลี่ยนผ่านดิจิทัล

การก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลอย่างฉับพลัน โดยเฉพาะช่วงโควิด-19 ได้สร้างแรงกดดันมหาศาลต่อคนวัยทำงานกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น ซึ่งต้องแบกรับภาระทั้งทางครอบครัวและหน้าที่การงานไปพร้อมกัน ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2565) ชี้ให้เห็นว่า ร้อยละ 65 ของคนกลุ่มนี้รู้สึกกดดันจากการต้องเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ขณะที่ร้อยละ 45 วิตกกังวลว่าจะตามไม่ทันการเปลี่ยนแปลงจนกระทบต่อความมั่นคงในอาชีพ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนถึงช่องว่างทางทักษะดิจิทัล (Digital Skills Gap) ที่กว้างขึ้นในกลุ่มผู้ที่อยู่ในช่วงกลางของชีวิตการทำงาน ซึ่งไม่ได้เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีเหมือนคนรุ่นใหม่ แต่ก็ถูกคาดหวังให้ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

รูปแบบการทำงานแบบไฮบริดที่เกิดขึ้นหลังยุคโควิด ได้สั่นคลอนเส้นแบ่งระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) รายงานว่า ร้อยละ 58 ของคนวัยทำงานประสบปัญหาการแบ่งเวลาระหว่างงานกับครอบครัว เมื่อพื้นที่ทำงานและพื้นที่ส่วนตัวซ้อนทับกัน (Work-life Blending) ทำให้ต้องรับผิดชอบงานแม้นอกเวลาทำงาน ความยืดหยุ่นที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีจึงกลายเป็นดาบสองคม เพิ่มโอกาสในการจัดสรรเวลา แต่ก็ทำให้ชีวิตการทำงานรุกล้ำเข้ามาในพื้นที่ส่วนตัวมากขึ้น

ความกังวลเรื่องความมั่นคงทางอาชีพยังทวีความรุนแรง เมื่อเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์และระบบอัตโนมัติเข้ามามีบทบาทในตลาดแรงงานมาก หวั่นวิตกว่า จะถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี ความกลัวนี้ ไม่ใช่เพียงความรู้สึกที่ไร้เหตุผล แต่สะท้อนถึงความ

เปราะบางของแรงงานกลุ่มทักษะระดับกลาง ซึ่งงานของพวกเขากำลังเผชิญความเสี่ยงสูงต่อการถูกแทนที่ด้วยระบบอัตโนมัติ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีแม้จะเพิ่มโอกาสในการทำงาน แต่ก็สร้างแรงกดดันใหม่ที่ซ้อนทับกับภาระทางครอบครัวและการเงินของคนกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น ทำให้ปัญหาความเครียดและความไม่มั่นคงทางอาชีพรุนแรงยิ่งขึ้น (กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม, 2567)

**วิกฤตสุขภาพองค์รวม : เมื่อร่างกายและจิตใจแบกรับไม่ไหว**

ความกดดันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและบทบาทที่หลากหลายได้แปรเปลี่ยนเป็นวิกฤตสุขภาพทั้งกายและใจของคนวัยทำงาน กรมสุขภาพจิต (2564) เปิดเผยว่า เกือบหนึ่งในสามของกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่น (ร้อยละ 32.4) กำลังเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงาน และร้อยละ 28.7 มีอาการซึมเศร้าในระดับที่ต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์ ตัวเลขนี้สะท้อนวิกฤตสุขภาพจิตที่กำลังแพร่ระบาดอย่างเงียบ ๆ ในสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากหลายด้าน

การศึกษาของ Wrede, S. (2023) ยังชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงอย่างชัดเจนระหว่างความเครียดทางดิจิทัลกับปัญหาสุขภาพกายที่เพิ่มสูงขึ้น โดยกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นมีความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 38.5) อาการปวดศีรษะเรื้อรัง (ร้อยละ 42.3) ปัญหาระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ 35.7) และภาวะนอนไม่หลับ (ร้อยละ 45.3) ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่า "ความเครียดทางดิจิทัล" ไม่ใช่เพียงปัญหาทางจิตใจ แต่ได้แปรเปลี่ยนเป็นวิกฤตสุขภาพกายที่จับต้องได้ด้วย

การศึกษาของ วิทยา นาควัชระ และคณะ (2564) ยังเสริมให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของกลุ่มนี้ โดยพบปัญหาสำคัญทั้งความวิตกกังวล (ร้อยละ 39.2) ภาวะเครียดสะสม (ร้อยละ 45.3) อาการหงุดหงิดง่าย (ร้อยละ 41.8) และปัญหาการจดจ่อและสมาธิ (ร้อยละ 36.5) ข้อค้นพบนี้บ่งชี้ถึงความสัมพันธ์เชิงซ้อนระหว่างเทคโนโลยี ภาระครอบครัวและสุขภาพจิต กล่าวคือ เมื่อความสามารถในการปรับตัวกับเทคโนโลยีถูกท้าทาย ความมั่นใจในตนเองและความมั่นคงทางอาชีพก็ลดลง ส่งผลให้ความเครียดในการดูแลครอบครัวเพิ่มมากขึ้น จนก่อตัวเป็นวงจรลุกลามที่บั่นทอนสุขภาพองค์รวม

วิกฤตสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาส่วนบุคคล แต่ยังส่งผลกระทบในระดับสังคมและเศรษฐกิจ เมื่อกลุ่มกำลังแรงงานหลักที่แบกรับทั้งการเติบโตทางเศรษฐกิจและการดูแลคนสองรุ่นกำลังล้มป่วยทั้งกายและใจ ผลิตภาพในการทำงานลดลง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นและคุณภาพชีวิตโดยรวมถดถอย ดังนั้น การพัฒนาแนวทางช่วยเหลือและสนับสนุนที่เหมาะสม โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียดและการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) จึงไม่ใช่เพียงประเด็นสุขภาพ แต่เป็นความจำเป็นเร่งด่วนเชิงนโยบายที่จะช่วยให้สังคมไทยรับมือกับความท้าทายในยุคเปลี่ยนผ่านดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมดิจิทัลสร้างแรงกดดันมหาศาลต่อกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นในไทย ที่ต้องแบกรับทั้งภาระครอบครัวและการปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ในที่ทำงาน ตรงกับข้อมูลชี้ว่า กว่าร้อยละ 65 รู้สึกกดดันจากการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ขณะที่การทำงานแบบไฮบริดทำให้เส้นแบ่งระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวพร่าเลือน ส่งผลให้เกิดวิกฤตสุขภาพทั้งกายและใจ โดยพบว่า เกือบหนึ่งในสามมีภาวะหมดไฟ และมีความเสี่ยงสูงต่อโรคที่เกี่ยวกับความเครียด ซึ่งไม่เพียงกระทบต่อบุคคล แต่ยังส่งผลต่อเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

## หลักธรรมจากปัจจเวกขณสูตรกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตน

### แนวคิดพื้นฐานของปัจจเวกขณสูตร

ปัจจเวกขณสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก( ขุ.ขุ. (ไทย) 25/4/7) นำเสนอหลักธรรมอันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา โดยเน้นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) ผ่านการพิจารณาสภาวะทางจิตใจอย่างละเอียด ความสำคัญของการพิจารณาตนเองสะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ "อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ" (ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน) และ "อตฺตนา โจทยตฺตานำ" (จงเตือนตนด้วยตนเอง) แสดงให้เห็นว่าการรู้เท่าทันตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาชีวิต

ในยุคดิจิทัลที่ "คนแซนด์วิชเจเนอเรชั่น" หรือคนในช่วงอายุ 35-50 ปี ต้องแบกรับความรับผิดชอบมากมายทั้งการดูแลพ่อแม่ที่สูงวัยและเลี้ยงดูบุตรในขณะเดียวกัน การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนตามแนวพุทธจิตวิทยายิ่งมีความสำคัญ เพราะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้พวกเขาจัดการกับความเครียด ความกดดัน และความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับการทำงานได้อย่างมีสมดุล

**การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนผ่านหลักปัจจเวกขณสูตร**

ปัจจเวกขณสูตรวางกรอบการพิจารณาอกุศลและกุศลธรรมในจิตใจเป็น 4 ประการ ซึ่งแท้จริงแล้วคือกระบวนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนตามแนวพุทธจิตวิทยา

1. **การพิจารณาอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น** : การรู้เท่าทันจิตใจของตนเองและสังเกตสัญญาณเตือนก่อนที่ความคิดหรืออารมณ์ด้านลบจะเกิดขึ้น เป็นทักษะที่ช่วยให้คนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่นสามารถป้องกันความเครียดและความกดดันที่มาจากความรับผิดชอบหลายด้าน โดยเฉพาะในสังคมดิจิทัลที่ข้อมูลและความคาดหวังหลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดสาย การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ที่อาจกระตุ้นความเครียด เช่น การเปรียบเทียบชีวิตตนเองกับภาพลวงตาในสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น จะช่วยให้พวกเขาหลีกเลี่ยงกับดักทางอารมณ์ได้

2. **การพิจารณาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว** : เมื่อความเครียด ความกังวล หรือความขัดแย้งเกิดขึ้นแล้ว การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดเหล่านั้นโดยไม่ตัดสินหรือโทษตัวเอง แต่ใช้หลักโยนิโสมนสิการพิจารณาหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสม จะช่วยให้คนวัยนี้สามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดจากการต้องดูแลทั้งรุ่นพ่อแม่และรุ่นลูก พร้อม ๆ กับรับมือกับความกดดันในการทำงาน

3. การพิจารณากุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น : การตระหนักรู้ถึงโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมและทักษะที่จำเป็น เช่น ความอดทน ความเข้าใจ และการบริหารเวลา เป็นต้น จะช่วยให้คนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่นสามารถสร้างสมดุลในชีวิตได้ดีขึ้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ได้แก่ การจัดเวลาสำหรับการพักผ่อนและการดูแลตัวเอง การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนทั้งออนไลน์และออฟไลน์ และการหาโอกาสเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและอารมณ์

4. การพิจารณากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว : การตระหนักรู้และชื่นชมความสำเร็จและคุณธรรมที่ตนเองมีอยู่แล้ว จะช่วยสร้างความมั่นใจและพลังใจให้กับคนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่น การเห็นคุณค่าในตนเองและความพยายามที่ผ่านมา จะช่วยให้พวกเขามีกำลังใจในการเผชิญความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

**การบูรณาการพรหมวิหารสี่กับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตน**

การนำหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มาผสานกับหลักปัจจเวกขณสูตร จะช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน โดยเฉพาะสำหรับคนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่นที่ต้องสร้างสมดุลระหว่างการดูแลตนเองและการดูแลผู้อื่น

พรหมวิหารสี่เป็นเสมือนเครื่องมือทางจิตใจที่ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความสัมพันธ์และความรับผิดชอบอย่างมีสติ ตัวอย่างเช่น การใช้เมตตากับตนเองและผู้อื่นช่วยลดความตึงเครียดในความสัมพันธ์ครอบครัว ในขณะที่อุเบกขาช่วยให้เรารักษาความสมดุลทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความคาดหวังที่ขัดแย้งกันจากที่ทำงานและครอบครัว

รวมถึง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดอีกประการหนึ่ง คือ เมื่อคนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่นรู้สึกว่ามีความกดดันจากการต้องดูแลพ่อแม่ที่เจ็บป่วยในขณะที่ต้องทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว การฝึกเมตตาต่อตนเองโดยเข้าใจว่า เราไม่สามารถทำทุกอย่างได้อย่างสมบูรณ์แบบและการฝึกอุเบกขาโดยยอมรับว่า บางสิ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา จะช่วยให้เขาสามารถรับมือกับความกดดันนั้นได้อย่างมีสติและไม่ทำร้ายตัวเองด้วยความรู้สึกผิดหรือความเครียดที่มากเกินไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

**พุทธจิตวิทยากับการสร้างสมดุลชีวิตในยุคดิจิทัล**

การบูรณาการปัจจเวกขณสูตรกับพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางพุทธจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับแซนด์วิชเจเนอเรชั่นในสังคมดิจิทัล การตระหนักรู้ในตนไม่เพียงช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดของตนเองได้ดีขึ้น แต่ยังช่วยให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัวและที่ทำงาน

ในสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การฝึกสังเกตและพิจารณาสภาวะทางจิตใจของตนเองตามแนวปัจจเวกขณสูตร ร่วมกับการพัฒนาคุณธรรมตามหลักพรหมวิหาร 4 จะช่วยให้คนวัยแซนด์วิชเจเนอเรชั่นสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุขที่ยั่งยืน หลักพุทธจิตวิทยานี้ไม่เพียงช่วยบรรเทาความเครียดและความกดดันจากบทบาทหน้าที่ที่หลากหลาย แต่ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แข็งแกร่ง พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนในยุคดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สรุปได้ว่า ปัจจเวกขณสูตรนำเสนอแนวทางพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) ผ่านการพิจารณาสภาวะจิตใจ 4 ประการ ได้แก่ การพิจารณาอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด และกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ซึ่งเมื่อบูรณาการร่วมกับหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) จะช่วยให้ "แซนด์วิชเจเนอเรชั่น" (คนอายุ 35-50 ปี) ที่ต้องแบกรับภาระทั้งการดูแลพ่อแม่สูงวัยและเลี้ยงดูบุตร สามารถจัดการความเครียด ความกดดันและสร้างสมดุลระหว่างครอบครัวกับการทำงานในยุคดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแกร่งและมีความสุขที่ยั่งยืน

## แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาโดย Martin Seligman เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกและความเข้มแข็งทางจิตใจ แทนที่จะมุ่งแก้ไขเพียงพยาธิสภาพทางจิตเท่านั้น Seligman นำเสนอโมเดล PERMA ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญของความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ห้าด้าน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) ที่รวมถึงความรู้สึกมีความสุข ความหวัง และความพึงพอใจ ความผูกพันในกิจกรรม (Engagement) ซึ่งเกี่ยวกับการรู้สึกมีส่วนร่วมและหมกมุ่นกับกิจกรรมที่ทำอย่างเต็มที่ ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) กับผู้อื่นซึ่งเป็นรากฐานของการมีชีวิตที่มีความสุข ความหมายในชีวิต (Meaning) ที่ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีจุดมุ่งหมาย และความสำเร็จ (Achievement) ซึ่งเป็นความรู้สึก

ภาคภูมิใจเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนช่วยให้บุคคลค้นพบจุดแข็งและศักยภาพของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน

**Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**

โปรแกรม MBSR ที่พัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn ในปี 1994 บูรณาการแนวคิดการเจริญสติในพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ แม้จะมีรากฐานมาจากพุทธศาสนา แต่ Kabat-Zinn ได้นำเสนอในรูปแบบที่เป็นวิทยาศาสตร์และเป็นกลางทางศาสนา ทำให้เข้าถึงได้ง่ายสำหรับผู้คนในสังคมตะวันตก โปรแกรมนี้ประกอบด้วยการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Formal Practice) ซึ่งรวมถึงการเจริญสติด้วยลมหายใจ การสแกนร่างกาย (Body Scan) และการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ นอกจากนี้ ยังมีการประยุกต์ใช้สติในสถานการณ์ต่าง ๆ (Informal Practice) เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ การสื่อสารอย่างมีสติ และการทำงานอย่างมีสติ เป็นต้น งานวิจัยพบว่า MBSR มีประสิทธิผลในการลดความเครียด เพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ และพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานที่มีความกดดันสูง

**ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)**

Daniel Goleman ได้นำเสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยความสามารถ 5 ด้านสำคัญ ประการแรก คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึง จุดแข็งและจุดอ่อน เช่น การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน และความมั่นใจในตนเอง ประการที่สอง คือ การจัดการอารมณ์ (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึง การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ประการที่สาม คือ การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ซึ่งเป็นความสามารถในการสร้างแรงขับเคลื่อนภายในเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วยแรงขับเคลื่อนภายใน ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายและการมองโลกในแง่บวก ประการที่สี่ คือ การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และ

เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การเข้าใจมุมมองที่แตกต่าง และการพัฒนาผู้อื่น ประการสุดท้าย คือ ทักษะทางสังคม (Social Skills) ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การจัดการความขัดแย้ง และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

การพัฒนา EI มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับความท้าทายในชีวิตและการทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานที่ต้องรับมือกับความกดดันจากหลายด้าน งานวิจัยพบว่าผู้ที่มี EI สูงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และมีความสุขในชีวิตมากกว่า

## การบูรณาการพุทธธรรมและจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตน

การนำหลักธรรมจากพุทธศาสนา คือ ปัจจเวกขณสูตรและพรหมวิหารสี่ มาผสมผสานกับแนวคิดทางจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาการตระหนักรู้อารมณ์โดยใช้หลักการพิจารณาอกุศลและกุศลธรรมร่วมกับเทคนิคความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการนี้รวมถึง การฝึกสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และการจดบันทึกประสบการณ์ (Emotion Journal)

การจัดการความคิดโดยประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการกับการปรับกรอบความคิด (Cognitive Reframing) ช่วยให้เรามองสถานการณ์จากหลายมุมมองและพัฒนาวิธีคิดเชิงบวกอย่างมีเหตุผล วิธีการนี้ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การสร้างนิสัยเชิงบวกโดยบูรณาการหลักการเจริญกุศลธรรมกับจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การกำหนดกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมการพัฒนาตน และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญกุศล ช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

### เทคนิคการพัฒนาสติและการจัดการความเครียด

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอย่างมีสติ (Mindful Working) การรับประทานอาหารอย่างมีสติ และการเดินอย่างมีสติ ช่วยเพิ่มสมาธิและลดความเครียดในชีวิตประจำวัน การฝึกเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถอยู่กับปัจจุบันและลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

ISSN: 3056-9834

การจัดการความเครียดเชิงรุกด้วยวิธีการ เช่น การสแกนร่างกายเพื่อผ่อนคลาย (Body Scan) การหายใจอย่างมีสติ (Mindful Breathing) และการพักสั้นระหว่างวัน (Micro-breaks) ช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มพลังงานในการทำงาน เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายและฟื้นฟูพลังงาน

การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการฝึกยอมรับสภาวะที่เกิดขึ้น (Acceptance) การพัฒนาความอดทนต่อความไม่แน่นอน และการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Psychological Immunity) ช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายได้ดีขึ้น การยอมรับความจริงว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ช่วยให้เราลดความคาดหวังและสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (Jessica T. Monroe, 2015)

**แนวทางการสร้างสมดุลชีวิต**

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพโดยการกำหนดลำดับความสำคัญตามหลักการมีชีวิตที่ดี การแบ่งเวลาให้กับการพัฒนาตนเองและครอบครัว และการสร้างขอบเขตระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ช่วยให้สามารถจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเครียดจากการทำงาน

การพัฒนาความสัมพันธ์โดยประยุกต์ใช้หลักปัจจเวกขณะ 4 และพรหมวิหารสี่ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวกและการสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้ง หลักพรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา (ความปรารถนาดี) กรุณา (ความสงสาร) มุทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข) และอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) ช่วยให้เรามีท่าทีที่เหมาะสมต่อผู้อื่นในทุกสถานการณ์

การดูแลสุขภาพองค์รวมโดยการบูรณาการการดูแลสุขภาพกายและจิต การสร้างกิจวัตรที่ส่งเสริมสุขภาวะและการพัฒนานิสัยการใช้ชีวิตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ช่วยให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น การดูแลสุขภาพไม่เพียงแค่การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น แต่ยังรวมถึง การฝึกสติ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการดูแลสุขภาพจิตด้วย (เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์, 2024)

โดยสรุป การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสามารถทำได้โดยบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาและหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกัน โดยนำทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman

ที่เน้นองค์ประกอบ PERMA (อารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ) ผสานกับเทคนิค MBSR ของ Kabat-Zinn ที่ประยุกต์หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน และแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman ที่ครอบคลุมทั้งการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การเข้าใจผู้อื่นและทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ยังสามารถนำหลักธรรมอย่างปัจจเวกขณสูตร พรหมวิหารสี่และโยนิโสมนสิการมาปรับใช้ร่วมกับเทคนิคการฝึกสติ การจัดการความเครียดเชิงรุกและการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการชีวิตอย่างสมดุล ทั้งด้านการจัดการเวลา การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งช่วยให้คนวัยทำงานสามารถรับมือกับความท้าทายและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน ดังกรอบการตระหนักรู้ในตนเอง ดังภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** กรอบการตระหนักรู้ในตนเอง

## บทสรุป

คนรุ่นแซนวิชเจเนอเรชั่น หรือ คนวัยทำงานอายุ 35-50 ปี ซึ่งมีสัดส่วน 25% ของประชากรวัยทำงานไทย กำลังเผชิญความท้าทายหลายด้านในยุคดิจิทัล ทั้งต้องดูแลพ่อแม่สูงอายุและบุตร แบกรับภาระการเงินสูง (42.3% ใช้รายได้กว่า 70% เพื่อครอบครัว) มีเวลาจำกัด (ใช้เวลา 10-12 ชั่วโมงต่อวันกับงานและเดินทาง) อีกทั้ง ยังเผชิญแรงกดดันจากการปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ (65%) และความกังวลเรื่องความมั่นคงในอาชีพ (35%) ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน (32.4%) และอาการซึมเศร้า (28.7%) กลายเป็นวิกฤตสุขภาพกายและจิตที่ส่งผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยรวม

พุทธจิตวิทยาจากปัจจเวกขณสูตรนำเสนอกรอบการพิจารณาสภาวะจิตใจ 4 ประการที่ช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตน ได้แก่ การพิจารณาอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด (ช่วยให้เท่าทันสัญญาณเตือนก่อนเกิดความเครียด) อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว (ช่วยจัดการอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด (ช่วยพัฒนาทักษะจำเป็น) และกุศลธรรมที่เกิดแล้ว (ช่วยเห็นคุณค่าในตนเอง) เมื่อบูรณาการร่วมกับพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น จิตวิทยาเชิงบวก (PERMA) การลดความเครียดด้วยสติ (MBSR) และความฉลาดทางอารมณ์ (EI) จะช่วยเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาร่วมกับเทคนิคทางจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตน ทำได้ผ่านการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดเชิงรุก การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีด้วยพรหมวิหาร 4 และการดูแลสุขภาพองค์รวม แนวทางนี้ ช่วยให้คนวัยทำงานกลุ่มแซนวิชเจเนอเรชั่นสามารถสร้างสมดุลระหว่างความรับผิดชอบต่อครอบครัว การงานและตนเอง พร้อมรับมือกับความท้าทายในสังคมดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขที่ยั่งยืน

## รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2564). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ปี 2564*. กรุงเทพฯ : กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม. (2567). *Sandwich Generation กับการดูแลคนหลายรุ่น*. สืบคน 3 ตุลาคม 2568, จาก https://www.nesdc.go.th/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/2567_article_q1_003.pdf

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2565). *รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสที่ 4 และภาพรวมปี 2565*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

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

เมธวิน ปิติพรวิวัฒน์. (2024). *บาลานซ์ชีวิตและงานให้สมดุลด้วย 8 เทคนิคการบริหารเวลาที่ดี*. สืบคน 3 ตุลาคม 2568, จาก https://www.baseplayhouse.co/blog/work-life-balance-with-time-management

วิทยา นาควัชระ, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2564). ผลของโปรแกรมการพัฒนาจิตตามแนวพุทธต่อความเครียดและความสุขในการทำงานของพนักงานองค์กรเอกชน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 29(2), 140-154.

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2565). *ดัชนีความกังวลด้านการทำงานของคนวัยทำงาน ปี 2565*. กรุงเทพฯ : ธนาคารกสิกรไทย.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2565). *สถานการณ์สุขภาพจิตคนทำงานในยุคดิจิทัล*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.

Jack, K., & Miller, E. (2008). Exploring self-awareness in mental health practice. *Mental Health Practice*, 2(3), 31-35.

ISSN: 3056-9834

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Monroe JT. (2015). Mindful Eating: Principles and Practice: Principles and Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine, 9*(3), 217-220.

Williams, M., & Penman, D. (2021). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world (2nd ed.).* London: Piatkus.

Wrede, S., Claassen, K., Anjos, D. dos, & Kettschau, J. (2023). *Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office*, *11*(1), 1-18.

# พระพุทธศาสนากับกระบวนการยุติธรรมทางกฎหมายในสังคมไทย

# Buddhism and Legal Processes in Thai Society

Received: February 20, 2025
Revised: April 02, 2025
Accepted: April 03, 2025

**กิฏโชค พัธณะนิติ**[1] และ **สุขเกษม บุญประกอบพร**[2]
**Kitchoke Phatananiti**[1] and **Sukkasem Boonprakobporn**[2]
(Kitchoke555@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งนำเสนออิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อระบบกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมของไทย โดยวิเคราะห์การผสมผสานระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับระบบกฎหมายผ่านสามหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ ศีล 5 ซึ่งเป็นรากฐานของกฎหมายอาญา ทศพิธราชธรรมที่เป็นหลักในการบริหารราชการแผ่นดิน และอริยสัจ 4 ที่สะท้อนในกระบวนการแสวงหาความจริงและการพิจารณาคดี นอกจากนี้ ยังนำเสนอบทบาทของสถาบันสงฆ์ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ซึ่งเน้นการใช้หลักธรรมในการเยียวยาจิตใจและสร้างความสมานฉันท์มากกว่าการตัดสินถูกผิด การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมปัจจุบันแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างหลักธรรมกับแนวคิดการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการรักษาสมดุลระหว่างหลักการทางศาสนากับหลักนิติธรรมในสังคมพหุวัฒนธรรมและการปรับใช้หลักธรรมให้เข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างสถาบันทางศาสนาและหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม รวมถึง การสนับสนุนเชิงนโยบายจากภาครัฐ เพื่อให้การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการยุติธรรมเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม

**คำสำคัญ :** พระพุทธศาสนา, กระบวนการยุติธรรม, กฎหมาย, หลักพุทธธรรม, สังคมไทย

[1, 2] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalalongkomrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

## Abstract

This article aims to examine the influence of Buddhism on Thailand's legal system and justice process by analyzing the integration of Buddhist principles into legal and judicial practices. The analysis focuses on three fundamental Buddhist doctrines: the Five Precepts, which provide an ethical foundation for criminal law; the Ten Royal Virtues, which serve as guiding principles for public administration and governance; and the Four Noble Truths, which are reflected in truth-seeking procedures and judicial decision-making. The article also explores the role of the Sangha institution in dispute mediation, emphasizing the application of Buddhist teachings to promote psychological healing, reconciliation, and social harmony rather than merely determining legal culpability. The incorporation of Buddhist principles into contemporary justice processes demonstrates a significant degree of compatibility between Buddhist teachings and modern approaches to conflict resolution. Nevertheless, challenges remain in maintaining an appropriate balance between religious values and the rule of law within a multicultural society, as well as in adapting Buddhist principles to evolving social conditions. Addressing these challenges requires collaboration between religious institutions and justice-sector agencies, together with policy support from the government. Such efforts can enhance the effective integration of Buddhist principles into the justice system and maximize their contribution to social well-being, justice, and sustainable social harmony.


**Keywords:** Buddhism, Justice System, Law, Buddhist Principles, Thai Society

ISSN: 3056-9834

## บทนำ

กระบวนการยุติธรรมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญความท้าทายหลายประการที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการอำนวยความยุติธรรม ปัญหาความล่าช้าในการพิจารณาคดีนำไปสู่คดีล้นศาลและความแออัดของเรือนจำ จากข้อมูลกระทรวงยุติธรรม (2565) ระบุว่า คดีค้างการพิจารณาในศาลชั้นต้นทั่วประเทศมีมากกว่า 500,000 คดี และระยะเวลาเฉลี่ยในการพิจารณาคดีอาญาใช้เวลา 2-3 ปี ขัดกับหลักการพิจารณาคดีที่รวดเร็วและเป็นธรรม นอกจากนี้ การเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมยังคงเป็นอุปสรรคสำหรับผู้มีรายได้น้อย เนื่องจากค่าใช้จ่ายที่สูงและความซับซ้อนของกระบวนการทางกฎหมาย (สุรพล ไกรวิมล, 2565) และปัญหาสำคัญอีกประการคือ แนวทางการลงโทษที่เน้นการจำคุกมากกว่าการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ส่งผลให้เกิดปัญหานักโทษล้นเรือนจำและอัตราการกระทำผิดซ้ำสูง สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (2564) พบว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้ต้องขังต่อประชากรสูงเป็นอันดับ 6 ของโลกและมีอัตราการกระทำผิดซ้ำร้อยละ 35 ภายใน 3 ปีหลังพ้นโทษ สะท้อนความไม่มีประสิทธิภาพของระบบการลงโทษปัจจุบัน ที่มุ่งเน้นการลงโทษเพื่อแก้แค้นทดแทนมากกว่าการเยียวยาและฟื้นฟู (ปรีชา กุมุทพงศ์, 2565)

ขณะที่ความขัดแย้งและข้อพิพาทในสังคมกำลังทวีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว แต่กระบวนการยุติธรรมแบบปกติมักไม่สามารถตอบสนองต่อความซับซ้อนของปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในมิติของการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคู่กรณีและการสร้างความสมานฉันท์ในระยะยาว (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2564)

ท่ามกลางความท้าทายเหล่านี้ การแสวงหาทางเลือกใหม่ในการอำนวยความยุติธรรมจึงมีความสำคัญยิ่ง พระพุทธศาสนาซึ่งมีรากฐานที่แข็งแกร่งในสังคมไทยและมีหลักธรรมว่าด้วยการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและการสร้างสันติสุขในสังคม จึงเป็นแหล่งภูมิปัญญาสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพของกระบวนการยุติธรรมไทยได้ แนวคิดเรื่องความยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ซึ่งมีรากฐานที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาความเสียหาย ฟื้นฟูความสัมพันธ์ และสร้างความสมานฉันท์ในสังคม

ISSN: 3056-9834

บทความนี้จะนำเสนออิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อระบบกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมของไทย โดยวิเคราะห์การผสมผสานระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับระบบกฎหมายผ่านหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ ศีล 5 ทศพิธราชธรรม และอริยสัจ 4 รวมถึง ศึกษาบทบาทของสถาบันสงฆ์ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมปัจจุบัน ตลอดจนความท้าทายและแนวทางในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการยุติธรรมในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

## หลักธรรมกับพัฒนาการทางกฎหมายในสังคมไทย

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญหลายประการที่สะท้อนอยู่ในระบบกฎหมายไทย โดยมีการผสมผสานหลักธรรมเข้ากับการพัฒนากฎหมายอย่างกลมกลืน (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, 2566) หลักธรรมพื้นฐานที่สำคัญประการแรกคือ หลักศีล 5 ซึ่งปรากฏอย่างชัดเจนในประมวลกฎหมายอาญาของไทย โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับการคุ้มครองชีวิต ทรัพย์สิน และศีลธรรมอันดี (สุรศักดิ์ ลิขสิทธิ์วัฒนกุล, 2565) ตัวอย่างเช่น ปาณาติปาตาเวรมณี หรือการเว้นจากการฆ่า สะท้อนอยู่ในความผิดต่อชีวิตตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 288-294 ในขณะที่ อทินนาทานา เวรมณี หรือการเว้นจากการลักทรัพย์ ปรากฏในความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ตามมาตรา 334-366 และกาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี หรือการเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ได้รับการบัญญัติไว้ในความผิดเกี่ยวกับเพศ ตามมาตรา 276-287

นอกจากนี้ หลักทศพิธราชธรรม ซึ่งเป็นธรรมะสำหรับผู้ปกครองได้รับการบรรจุไว้ในกฎหมายตราสามดวงและยังคงมีอิทธิพลต่อการบริหารราชการแผ่นดินมาจนถึงยุคปัจจุบัน (บวรศักดิ์ อุวรรณโณ, 2564) โดยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ทาน หรือการให้ ได้สะท้อนออกมาในรูปแบบของหลักการจัดสวัสดิการและการสงเคราะห์ประชาชน ศีล หรือความประพฤติดีงาม ปรากฏในรูปแบบของจริยธรรมสำหรับผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ปริจจาคะ หรือการบริจาค แสดงออกผ่านแนวคิดการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและอาชชวะ หรือความซื่อตรง ได้กลายเป็นรากฐานของหลักธรรมาภิบาลและการต่อต้านการทุจริตในปัจจุบัน

ในส่วนของกระบวนการยุติธรรม หลักอริยสัจ 4 ได้มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อกระบวนการพิจารณาคดีและการแสวงหาความจริง (ปกป้อง ศรีสนิท, 2567) โดยองค์ประกอบของอริยสัจ 4 สะท้อนออกมาในกระบวนการยุติธรรมอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ทุกข์ สะท้อนในการระบุปัญหาหรือข้อพิพาทที่ต้องได้รับการวินิจฉัย สมุทัย สะท้อนในกระบวนการแสวงหาสาเหตุของการกระทำความผิดหรือข้อพิพาท นิโรธ ปรากฏในการกำหนดเป้าหมายของการพิจารณาคดีเพื่อยุติความขัดแย้งและมรรค แสดงออกผ่านวิธีพิจารณาความและการกำหนดมาตรการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งสามประการ ได้แก่ ศีล 5 ทศพิธราชธรรม และอริยสัจ 4 ได้หลอมรวมเข้ากับระบบกฎหมายไทยอย่างแนบแน่น โดยศีล 5 เป็นรากฐานของกฎหมายอาญา ทศพิธราชธรรมเป็นหลักในการบริหารราชการแผ่นดินและอริยสัจ 4 เป็นแนวทางในการดำเนินกระบวนการยุติธรรม การผสมผสานนี้แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพชนไทยในการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับการพัฒนากฎหมายและกระบวนการยุติธรรมของประเทศ

## บทบาทของสถาบันสงฆ์กับกระบวนการยุติธรรมในสังคมไทย

ในอดีต วัดและพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและระงับความขัดแย้งในชุมชน โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างความปรองดอง

วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนที่ไม่เพียงเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา แต่ยังเป็นสถานที่ที่ชาวบ้านให้ความเคารพและเชื่อถือในการระงับข้อพิพาทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยพระสงฆ์จะใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักสาราณียธรรม 6 และหลักพรหมวิหาร 4 ในการเจรจาไกล่เกลี่ยและสร้างความสมานฉันท์ระหว่างคู่กรณี (ประเวศ วะสี, 2563)

ในปัจจุบัน แม้ว่าสังคมไทยจะมีระบบกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมที่เป็นทางการ แต่บทบาทของวัดและพระสงฆ์ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทยังคงดำรงอยู่ เพียงแต่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2564) ตัวอย่างเช่น การจัดตั้งศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในวัด การอบรมพระสงฆ์ให้มีความรู้ด้านการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท และการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับกระบวนการ

ยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ พระสงฆ์ยังคงได้รับความเชื่อถือในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณที่สามารถช่วยให้คู่กรณีหันหน้าเข้าหากันและหาทางออกร่วมกันบนพื้นฐานของความเมตตาและการให้อภัย (โคทม อารียา, 2562)

การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยพระสงฆ์มีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากการระงับข้อพิพาทในระบบศาล กล่าวคือ เน้นการใช้หลักธรรมในการเยียวยาจิตใจและปรับเปลี่ยนทัศนคติของคู่กรณี มากกว่าการตัดสินว่าฝ่ายใดผิดหรือถูก (พระพรหมบัณฑิต, 2565) วิธีการนี้ช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคู่กรณีและสร้างความสงบสุขในชุมชนในระยะยาว นอกจากนี้ ยังช่วยลดภาระของศาลและประหยัดค่าใช้จ่ายในกระบวนการยุติธรรม การที่วัดและพระสงฆ์ยังคงมีบทบาทในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสถาบันศาสนาในการสร้างความสมานฉันท์ในสังคมไทย (สุรศักดิ์ มณีศร, 2563)

กล่าวโดยสรุป บทบาทของสถาบันสงฆ์ในกระบวนการยุติธรรมไทย ได้พัฒนาจากการเป็นศูนย์กลางการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในอดีตสู่การผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการยุติธรรมสมัยใหม่ โดยยังคงรักษาแก่นสำคัญของการสร้างความปรองดองบนพื้นฐานของความเมตตาและการให้อภัย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวของสถาบันศาสนาและความสำคัญของหลักธรรมที่ยังคงมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างสันติสุขในสังคมไทยปัจจุบัน

## การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมปัจจุบัน

หลักพุทธธรรมถูกนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ (Restorative Justice) ซึ่งเน้นการแก้ไขปัญหาโดยคำนึงถึงการเยียวยาผู้เสียหาย การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดและการสร้างความสมานฉันท์ในสังคม (กิตติพงษ์ และจุฑารัตน์, 2024) แนวคิดนี้ สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักพรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเข้าใจและการให้อภัยระหว่างคู่กรณี

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์มีรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การประชุมกลุ่มครอบครัว (Family Group Conferencing) ที่ใช้หลัก

สังคหวัตถุ 4 ในการสร้างความสามัคคีและการยอมรับซึ่งกันและกัน การไกล่เกลี่ยคดีอาญาในชั้นพนักงานสอบสวนที่นำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการวิเคราะห์ปัญหาและหาทางออกร่วมกัน และการประชุมประสานสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำผิดกับผู้เสียหายที่ใช้หลักขันติธรรมในการสร้างความเข้าใจและการให้อภัย (วันชัย และนันทวัฒน์, 2565)

ในทางปฏิบัติ กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมได้แสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่น่าพอใจในหลายด้าน เช่น

1. ผู้เสียหายได้รับการเยียวยาทั้งทางด้านจิตใจและการชดเชยความเสียหาย โดยผ่านกระบวนการที่เน้นการสร้างความเข้าใจและการให้อภัย

2. ผู้กระทำผิดได้มีโอกาสสำนึกผิดและแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง ผ่านการเรียนรู้หลักธรรมและการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง

3. ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและสร้างความสมานฉันท์ ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ ยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม โดยมีการจัดทำคู่มือและแนวทางปฏิบัติที่บูรณาการหลักธรรมเข้ากับกระบวนการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นอกจากนี้ ยังมีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ความเข้าใจในการนำหลักธรรมมาใช้ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ซึ่งช่วยให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น (กิตติพงษ์ และจุฑารัตน์, 2024)

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยใช้หลักพุทธธรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความพร้อมของคู่กรณีในการเข้าร่วมกระบวนการ ความเข้าใจในหลักธรรมของผู้ไกล่เกลี่ยและการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาระบบการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการสร้างความสมานฉันท์ในสังคม

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความสมดุลระหว่างการเยียวยาผู้เสียหาย การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดและการสร้างความปรองดองในชุมชน โดยนำหลักธรรม

สำคัญ เช่น พรหมวิหาร 4 อริยสัจ 4 และขันติธรรม มาเป็นกรอบในการดำเนินงาน ซึ่งช่วยให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ ทั้งผู้เสียหายที่ได้รับการเยียวยาทั้งทางกายและใจ ผู้กระทำผิดที่ได้สำนึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และชุมชนที่มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและสร้างสังคมที่สงบสุข อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของกระบวนการนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของทุกฝ่าย ความเข้าใจในหลักธรรมและการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## แนวคิดทางพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อการพัฒนากฎหมายและกระบวนการยุติธรรม

การนำหลักเมตตาธรรมมาใช้ในการพิจารณาโทษและการลงโทษสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความเมตตากรุณาในกระบวนการยุติธรรม โดยมุ่งเน้นการพิจารณาถึงเหตุผลและพฤติการณ์แวดล้อมของผู้กระทำผิด รวมถึงการให้โอกาสในการกลับตัวและแก้ไขพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีการนำมาตรการทางเลือกแทนการลงโทษจำคุกมาใช้ในคดีที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับหลักเมตตาธรรม (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2564)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้มีอิทธิพลต่อการพิจารณาความรับผิดทางกฎหมาย โดยเน้นการพิจารณาเจตนาและความรับผิดชอบของผู้กระทำผิด การกำหนดโทษให้เหมาะสมกับการกระทำความผิด และการสร้างความตระหนักถึงผลของการกระทำผิดต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของกรรมที่ว่าการกระทำย่อมส่งผลต่อผู้กระทำและผู้อื่น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2563)

การนำหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลางมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดบทลงโทษแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการสร้างความสมดุลในกระบวนการยุติธรรม โดยหลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรงเกินไปหรือเบาเกินไป คำนึงถึงความสมดุลระหว่างการลงโทษและการแก้ไขฟื้นฟู รวมถึงการพิจารณาผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งผู้กระทำผิด ผู้เสียหายและสังคมโดยรวม (พระพรหมบัณฑิต, 2562)

อิทธิพลของพุทธศาสนาต่อกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างหลักธรรมทางศาสนากับระบบกฎหมายสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยรักษาความยุติธรรมในสังคม แต่ยังส่งเสริมการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

อีกด้วย การนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในระบบกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม ช่วยสร้างสมดุลระหว่างการลงโทษผู้กระทำผิดและการให้โอกาสในการแก้ไขปรับปรุงตนเอง อันเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับเป้าหมายของทั้งกระบวนการยุติธรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

## การประยุกต์หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมไทย

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการยุติธรรมไทยนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถเสริมสร้างมิติด้านจิตใจและคุณธรรมให้แก่กระบวนการยุติธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การอำนวยความยุติธรรมที่แท้จริงแก่ทุกฝ่าย หลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค สามารถนำมาประยุกต์กับการพิจารณาคดีได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ตัวอย่างเช่น ในคดีครอบครัวที่สามีภรรยาขัดแย้งกันรุนแรงถึงขั้นฟ้องหย่า ผู้พิพากษาที่เข้าใจหลักอริยสัจ 4 จะเริ่มด้วยการรับฟังความทุกข์ของทั้งสองฝ่ายอย่างเท่าเทียม วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้ง ชี้ให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการยุติความขัดแย้งและแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม พระพรหมบัณฑิต (พ.ศ. 2565) ได้กล่าวว่า "การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในกระบวนการยุติธรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจปัญหาอย่างเป็นระบบ ทำให้การแก้ไขตรงจุดและนำไปสู่ความสมานฉันท์ที่ยั่งยืน"

พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นหลักธรรมที่ผู้พิพากษาและบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมควรยึดถือ ในคดีอาญาที่จำเลยกระทำความผิดจริงแต่มีเหตุบรรเทาโทษ ผู้พิพากษาที่ยึดหลักพรหมวิหาร 4 จะมีความปรารถนาดีต่อทุกฝ่าย คำนึงถึงความทุกข์และพยายามลดทอนความทุกข์นั้น ยินดีเมื่อเห็นความพยายามในการกลับตัวของผู้กระทำผิดและวางใจเป็นกลางไม่ลำเอียง กรณีตัวอย่างเช่น ในคดีที่วัยรุ่นอายุ 18 ปีกระทำความผิดฐานลักทรัพย์ครั้งแรก ศาลอาจพิจารณาให้รอการลงโทษและกำหนดเงื่อนไขให้ทำงานบริการสังคม พร้อมกับเข้าโครงการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แทนการส่งเข้าเรือนจำ ดวงดาว วงศ์สมุทร (พ.ศ. 2566) ได้ศึกษาวิจัยและพบว่า

"การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในศาลเยาวชนและครอบครัวช่วยลดอัตราการกระทำผิดซ้ำลงได้ถึงร้อยละ 40 เมื่อเทียบกับการใช้มาตรการลงโทษแบบดั้งเดิม"

หลักนิติธรรมในพระพุทธศาสนาสอดคล้องกับหลักทศพิธราชธรรมและหลักอคติ 4 ซึ่งเน้นการไม่ลำเอียงเพราะชอบ เกลียด หลงและกลัว ในทางปฏิบัติ หากผู้พิพากษาและเจ้าหน้าที่ในกระบวนการยุติธรรมยึดถือหลักนี้ จะไม่เลือกปฏิบัติไม่ว่าจำเลยจะเป็นคนยากจนหรือผู้มีอิทธิพล รับฟังพยานหลักฐานอย่างรอบด้านและใช้ดุลพินิจที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ตัวอย่างเช่น ในคดีที่มีผู้กระทำผิดเป็นบุคคลมีชื่อเสียงหรือผู้มีอำนาจ ผู้พิพากษาที่ยึดหลักนิติธรรมตามแนวพุทธจะไม่หวั่นไหวต่อกระแสสังคมหรืออิทธิพลใด ๆ นอกจากนี้หลักสังคหวัตถุ 4 และหลักปฏิจจสมุปบาทก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์และการสืบสวนคดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมไทย จึงไม่ได้มุ่งเพียงการลงโทษผู้กระทำผิด แต่เน้นการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน การเยียวยาและการสร้างความยุติธรรมที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การดับทุกข์

ดังนั้น การประยุกต์หลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรมไทยถือเป็นการผสานคุณค่าทางจิตวิญญาณเข้ากับกระบวนการทางกฎหมายได้อย่างลงตัว โดยหลักอริยสัจ 4 ช่วยให้เข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขอย่างเป็นระบบ หลักพรหมวิหาร 4 เสริมสร้างความเมตตากรุณาและความเป็นกลางในการพิจารณาคดี ขณะที่หลักนิติธรรมตามแนวพุทธและหลักอคติ 4 ปลูกฝังความยุติธรรมที่ปราศจากอคติ นอกจากนี้ หลักปฏิจจสมุปบาทยังมีคุณค่าในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในการสืบสวนสอบสวนและหลักสังคหวัตถุ 4 ส่งเสริมการเยียวยาและสมานฉันท์ การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับกระบวนการยุติธรรมจึงไม่เพียงมุ่งลงโทษผู้กระทำผิด แต่มุ่งแก้ไขปัญหาที่รากเหง้า เยียวยาผู้เสียหายและฟื้นฟูผู้กระทำผิดให้กลับคืนสู่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายแท้จริงของกระบวนการยุติธรรมและหลักพุทธศาสนาที่มุ่งขจัดทุกข์และสร้างสันติสุขในสังคม

## การผสมผสานหลักพุทธธรรมกับกระบวนการทางกฎหมายในสังคมปัจจุบัน

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการยุติธรรมในสังคมปัจจุบันเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการยุติธรรมให้มีประสิทธิภาพและความเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น โดยหลักพุทธธรรมหลายประการ เช่น หลักเมตตา กรุณาและอุเบกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ได้อย่างมีประสิทธิผล (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2564) อย่างไรก็ตาม การดำเนินการดังกล่าวยังต้องเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ทั้งในแง่ของการรักษาสมดุลระหว่างหลักการทางศาสนากับหลักนิติธรรมในสังคมพหุวัฒนธรรม และการปรับใช้หลักธรรมให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (วิชัย ศรีรัตน์, 2563)

การศึกษาวิจัยล่าสุดพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการยุติธรรมสามารถลดความขัดแย้งและส่งเสริมการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในคดีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน (ปรีชา กุมุทพงศ์, 2565) นอกจากนี้ การพัฒนาบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมให้มีความเข้าใจในหลักธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การบูรณาการประสบความสำเร็จ (สมชาย วงศ์วิเศษ, 2564)

การสร้างความร่วมมือระหว่างสถาบันทางศาสนาและหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบายจากภาครัฐในการจัดสรรทรัพยากรและปรับปรุงกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง จะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนให้การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการยุติธรรมเกิดผลเป็นรูปธรรมและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมโดยรวม (สุรพล ไกรวิมล, 2565)

การผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการยุติธรรมในสังคมปัจจุบัน แม้จะมีความท้าทายในการรักษาสมดุลระหว่างหลักการทางศาสนากับหลักนิติธรรม การปรับใช้ให้เข้ากับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงและการสร้างการยอมรับในวงการยุติธรรม แต่ก็มีแนวทางที่จะพัฒนาให้เกิดผลเป็นรูปธรรมได้ ผ่านการส่งเสริมการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นประสิทธิผลของการนำหลักธรรมมาใช้ การพัฒนาบุคลากรให้มีความเข้าใจและทักษะในการประยุกต์ใช้หลักธรรมและการสร้างความร่วมมือระหว่างสถาบันทางศาสนากับหน่วยงาน

ยุติธรรม ซึ่งหากได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบายและทรัพยากรที่เหมาะสม จะสามารถยกระดับกระบวนการยุติธรรมให้มีทั้งประสิทธิภาพและความเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น ตลอดจนช่วยเสริมสร้างสันติสุขในสังคมได้อย่างยั่งยืน

## ความท้าทายกรณีพระสงฆ์เป็นผู้ไกล่เกลี่ยกรณีพิพาท

การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยพระสงฆ์ในบริบทสังคมไทยปัจจุบันที่มีความหลากหลายทางความเชื่อและศาสนามากขึ้น ประสบความท้าทายหลายประการ โดยเฉพาะเมื่อคู่กรณีไม่ได้ซาบซึ้งในพระพุทธศาสนาหรือนับถือต่างศาสนา อุปสรรคสำคัญประกอบด้วยการที่คู่กรณีอาจไม่เข้าใจหลักธรรมที่พระสงฆ์นำมาอ้างอิง คำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่เป็นภาษาบาลีอาจเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร ความแตกต่างทางความเชื่อและค่านิยมอาจนำไปสู่การมีมุมมองต่อความยุติธรรม การให้อภัยและการชดเชยที่แตกต่างกัน รวมถึงข้อจำกัดด้านการยอมรับและความน่าเชื่อถือ เนื่องจากคู่กรณีที่ไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาอาจไม่เห็นความชอบธรรมของพระสงฆ์ในการทำหน้าที่ไกล่เกลี่ย หรือกังวลเรื่องความเป็นกลางในการไกล่เกลี่ยระหว่างฝ่ายที่นับถือพระพุทธศาสนากับฝ่ายที่นับถือศาสนาอื่น

การแปลงหลักธรรมให้เป็นคำอธิบายที่เข้าใจง่ายสำหรับฆราวาสและผู้ที่นับถือศาสนาอื่นเป็นแนวทางสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพของการไกล่เกลี่ย พระสงฆ์ควรสื่อสารด้วยภาษาสามัญแทนการใช้คำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาโดยตรง ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมโดยใช้สถานการณ์จริงหรือเรื่องเล่าที่ทุกคนเข้าใจได้แทนการอ้างอิงนิทานชาดกหรือคำสอนที่ต้องมีพื้นฐานความรู้ทางพระพุทธศาสนา เน้นหลักการสากลที่ทุกศาสนาและวัฒนธรรมให้ความสำคัญ เช่น ความเป็นธรรม ความซื่อสัตย์ ความเคารพและการให้อภัย รวมถึง ปรับวิธีการไกล่เกลี่ยโดยอาจเชิญผู้นำศาสนาอื่น หรือผู้ที่คู่กรณีเคารพนับถือมาร่วมในกระบวนการและเน้นการรับฟังและเข้าใจมุมมองของทุกฝ่าย เช่น แทนที่จะกล่าวถึงอริยสัจ 4 อาจพูดว่า "เรามาร่วมกันระบุปัญหา พิจารณาสาเหตุ กำหนดเป้าหมายที่ต้องการ และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม" เป็นต้น

การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยพระสงฆ์ในสังคมพหุวัฒนธรรมยังคงมีศักยภาพในการสร้างความสมานฉันท์ หากมีการปรับวิธีการสื่อสารและการนำเสนอหลักธรรมให้เป็นที่เข้าใจและยอมรับได้โดยคู่กรณีทุกฝ่าย ดังเช่นในกรณีศึกษาการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทเรื่องที่ดิน

ระหว่างชาวพุทธกับครอบครัวมุสลิม พระสงฆ์สามารถเชิญอิหม่ามหรือผู้นำศาสนาอิสลามมาร่วมในกระบวนการ หลีกเลี่ยงการอ้างอิงคำสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่เน้นหลักการร่วมของทั้งสองศาสนา ใช้วิธีการสื่อสารที่เน้นประโยชน์ร่วมของชุมชนและเปิดพื้นที่ให้ทั้งสองฝ่ายแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ความท้าทายนี้ จึงไม่ใช่อุปสรรคที่ไม่สามารถข้ามพ้น แต่เป็นโอกาสในการพัฒนาวิธีการไกล่เกลี่ยให้มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลง การบูรณาการภูมิปัญญาดั้งเดิมกับแนวทางร่วมสมัยจะช่วยให้การไกล่เกลี่ยโดยพระสงฆ์ยังคงมีความสำคัญและประสิทธิผลในการสร้างสันติสุขในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน

## บทสรุป

พระพุทธศาสนามีอิทธิพลสำคัญต่อระบบกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมของไทย โดยมีการผสมผสานหลักธรรมเข้ากับระบบกฎหมายอย่างกลมกลืน ผ่านหลักธรรมสำคัญสามประการ ได้แก่ ศีล 5 ซึ่งเป็นรากฐานของกฎหมายอาญา เช่น การเว้นจากการฆ่า (ปาณาติปาตา เวรมณี) สะท้อนในความผิดต่อชีวิต ทศพิธราชธรรมที่เป็นหลักในการบริหารราชการแผ่นดิน เช่น หลักทาน ศีลและอาชชวะ (ความซื่อตรง) ที่กลายเป็นรากฐานของหลักธรรมาภิบาล และอริยสัจ 4 ที่สะท้อนในกระบวนการแสวงหาความจริงและการพิจารณาคดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพชนไทยในการประยุกต์หลักธรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการยุติธรรม

สถาบันสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและระงับความขัดแย้งในชุมชน โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างความปรองดอง การไกล่เกลี่ยโดยพระสงฆ์มีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากระบบศาล คือ เน้นการเยียวยาจิตใจและปรับเปลี่ยนทัศนคติมากกว่าการตัดสินถูกผิด ซึ่งช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคู่กรณีและสร้างความสงบสุขในชุมชนระยะยาว การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ เช่น พรหมวิหาร 4 และสาราณียธรรม 6 ช่วยให้เกิดการเยียวยา การให้อภัยและการสร้างความปรองดอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งสมัยใหม่

ISSN: 3056-9834

แม้การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการยุติธรรมจะมีความท้าทาย โดยเฉพาะในสังคมพหุวัฒนธรรม แต่สามารถพัฒนาให้เกิดผลเป็นรูปธรรมได้ผ่านการปรับวิธีการสื่อสารให้เข้าใจง่าย การใช้หลักการสากลที่ทุกศาสนาให้ความสำคัญและการทำงานร่วมกับผู้นำศาสนาอื่น ความสำเร็จของการไกล่เกลี่ยขึ้นอยู่กับการสร้างความร่วมมือระหว่างสถาบันทางศาสนาและหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม รวมถึง การสนับสนุนเชิงนโยบายจากภาครัฐ การพัฒนาบุคลากรให้มีความเข้าใจในหลักธรรมและการส่งเสริมการวิจัยที่แสดงประสิทธิผลของการนำหลักธรรมมาใช้ ซึ่งจะช่วยยกระดับกระบวนการยุติธรรมให้มีทั้งประสิทธิภาพและความเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น

## รายการอ้างอิง


โคทม อารียา. (2562). บทบาทของพระสงฆ์กับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในสังคมไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 1(1), 25-42.

นันทวัฒน์ บรมานันท์. (2565). *การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในกระบวนการยุติธรรมไทย*. กรุงเทพฯ : วิญญูชน.

ปรีชา กุมุทพงศ์. (2565). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท. *วารสารนิติศาสตร์*, 51(2), 245-268.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พรหมวิหาร 4: ธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2558). *การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทตามแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____” . (2562). หลักมัชฌิมาปฏิปทากับกระบวนการยุติธรรม. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษา*, 26(1), 1-18.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2564). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในกระบวนการยุติธรรม. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 12(1), 1-22.

ประเวศ วะสี. (2563). *บทบาทของวัดกับการสร้างสันติสุขในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน.

วันชัย วัฒนศัพท์. (2565). *การไกล่เกลี่ยข้อพิพาท: แนวคิดและแนวทางปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ขอนแก่น: ศูนย์สันติวิธีและธรรมาภิบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วิชัย ศรีรัตน์. (2563). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการยุติธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน. *วารสารนิติศาสตร์*, 49(3), 568-589.

สมชาย วงศ์วิเศษ. (2564). การพัฒนาบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมตามแนวพุทธ. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 156-175.

สำนักงานศาลยุติธรรม. (2559). *คู่มือการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทตามแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานศาลยุติธรรม.

สุรพล ไกรวิมล. (2565). แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการยุติธรรม. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*, 15(2), 45-68.

สุรศักดิ์ มณีศร. (2563). บทบาทของวัดในการสร้างความสมานฉันท์ในสังคมไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 4(2), 89-106.

ISSN: 3056-9834

# การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนของสตรีไทยผ่านสัมมาสติ

# Creating Sustainable Gender Value of Thai Women Through Mindfulness

Received: June 17, 2025
Revised: November 29, 2025
Accepted: December 02, 2025

**ไปรยา โกมลโรจนาภรณ์**[1]
**Praiya Komolrojanaporn**[1]
(praiyar.t@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้นำเสนอกลไกการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนของสตรีไทยผ่านแนวทางสัมมาสติในพุทธธรรม โดยใช้วาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" เป็นกรณีศึกษาในการสะท้อนความเหลื่อมล้ำของคุณค่าทางเพศในสังคมไทย ผ่านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เอกสารและตีความเชิงสัญญะวิทยา คุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนควรประกอบด้วยการยอมรับศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์โดยไม่แบ่งแยกทางเพศ การเคารพสิทธิในการควบคุมร่างกายและเพศวิถีของตนเองและการสร้างความเท่าเทียมในโอกาสทางสังคม สัมมาสติมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนคุณค่าดังกล่าวผ่าน 4 มิติ ได้แก่ การมีสติต่อกายภาพ เวทนา จิตและธรรมารมณ์ ซึ่งช่วยให้สตรีตระหนักในสิทธิเหนือร่างกายของตนเอง จัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ตัดสินใจอย่างเป็นอิสระและเข้าใจบริบททางสังคมเพื่อต่อต้านอคติทางเพศได้อย่างสร้างสรรค์ การศึกษาเสนอแนะให้นำหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพสตรี เพื่อสร้างรากฐานคุณค่าทางเพศที่มั่นคงและยั่งยืนในสังคมไทยยุคใหม่

**คำสำคัญ :** สตรีไทย, สัมมาสติ, คุณค่าทางเพศ, ความเสมอภาคทางเพศ, ระบบชายเป็นใหญ่

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

ISSN: 3056-9834

## Abstract

This academic article aims to explore mechanisms for fostering sustainable gender values among Thai women through the Buddhist principle of Right Mindfulness (Sammā-sati). The study employs the discourse, "Celestial flowers are meant for distant admiration, whereas golden flowers are meant to be picked," as a case study to reflect gender-based inequalities and the construction of gender values in Thai society. A qualitative approach was employed through documentary analysis and semiotic interpretation. The findings suggest that sustainable gender values should be grounded in three fundamental dimensions: recognition of human dignity regardless of gender, respect for individuals' rights to bodily autonomy and sexual self-determination, and the promotion of equal opportunities in social participation and development. The principle of Right Mindfulness plays a significant role in advancing these values through four dimensions of mindfulness: mindfulness of the body, feelings, mind, and mental phenomena. These dimensions enable women to develop awareness of their bodily rights, regulate emotions appropriately, make autonomous decisions, and critically understand social contexts in ways that support constructive resistance to gender prejudice and discrimination. The study recommends integrating the principle of Right Mindfulness into educational practices and women's empowerment programs in order to establish a strong and sustainable foundation for gender values in contemporary Thai society. Such an approach may contribute to promoting gender equality, enhancing personal well-being, and fostering a more inclusive social environment.


**Keywords:** Thai Women, Right Mindfulness (Sammā-sati), Gender Values, Gender Equality, Patriarchal System

ISSN: 3056-9834

## บทนำ

ในสังคมไทยวาทกรรมเกี่ยวกับผู้หญิงถูกหล่อหลอมผ่านถ้อยคำและค่านิยมที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น หนึ่งในวลีที่ได้รับความนิยมและแฝงนัยยะทางเพศอย่างชัดเจน คือ "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" วาทกรรมนี้ปรากฏอย่างแพร่หลายในสื่อออนไลน์ โซเชียลมีเดียและการสนทนาในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในแพลตฟอร์มอย่าง Facebook, YouTube และ TikTok ซึ่งมักใช้วลีนี้เป็นแคปชั่นหรือเนื้อหาที่สะท้อนทัศนคติต่อผู้หญิง แม้ว่าจะไม่สามารถระบุผู้เป็นต้นกำเนิดได้อย่างชัดเจน แต่วาทกรรมนี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมไทยร่วมสมัยที่สะท้อนมุมมองต่อคุณค่าของสตรีในสังคม

วลีดังกล่าวสะท้อนการแบ่งแยกคุณค่าของสตรีออกเป็นสองกลุ่มหลัก "ดอกฟ้า" เปรียบเปรยถึงหญิงสาวที่มีสถานะสูงส่ง เป็นที่ยกย่องและไม่อาจเข้าถึงได้โดยง่าย ส่วน "ดอกไม้สีทอง" กลับหมายถึงหญิงที่ถูกตีค่าต่ำ วางตัวไม่เหมาะสมและกลายเป็นเป้าหมายของการแสวงหาผลประโยชน์จากเพศตรงข้าม ภายใต้กรอบความคิดนี้ ผู้หญิงจึงตกอยู่ในสถานะที่ถูกประเมินค่าโดยมิได้พิจารณาศักยภาพหรือคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง

วาทกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่เป็นภาพสะท้อนของอคติทางเพศที่ฝังรากลึกในสังคมไทย แต่ยังส่งผลต่อการรับรู้ตนเองและบทบาทของสตรีในสังคม โดยเฉพาะในบริบทที่เพศหญิงถูกทำให้กลายเป็นวัตถุทางเพศ (Sexual objectification) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Nussbaum, M. C. (1995) ที่กล่าวว่า การทำให้บุคคลหนึ่งกลายเป็นเพียง "วัตถุ" ในสายตาผู้อื่น เป็นการลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างชัดเจน เช่นเดียวกับแนวคิดของ Bordo, S. (1993) ที่วิเคราะห์ว่า อุดมการณ์ความงามและภาพลักษณ์ในสังคมมักควบคุมผู้หญิงผ่านสายตาและมาตรฐานที่ชายเป็นผู้กำหนด ในบริบทไทย สตรีนิยม (2563) ระบุว่าการอบรมบ่มเพาะหญิงให้วางตัว "งาม" และ "น่ามอง" แต่ไม่ "ล้ำเส้น" ถือเป็นกลไกหนึ่งในการควบคุมบทบาทหญิงภายใต้โครงสร้างอำนาจเชิงชายเป็นใหญ่ (Patriarchy) ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนของสตรี

ภายใต้แนวคิดดังกล่าว บทความนี้จึงเสนอว่า "สัมมาสติ" ตามแนวทางพระพุทธศาสนา สามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนแก่สตรีไทย โดยสัมมาสติ (right mindfulness) หมายถึง การรู้เท่าทันกาย วาจา ใจและสิ่งแวดล้อม

รอบตัวอย่างไม่หลงติดในอคติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กชพร ศิริบุตร (2564) ที่เสนอว่า สติไม่ใช่เพียงการรู้ตัวขณะปฏิบัติธรรม แต่คือการมีสติอยู่กับทุกย่างก้าวของชีวิต การที่สตรีไทยฝึกฝนสัมมาสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง มีพลังในการปฏิเสธกรอบความคิดที่กดทับและเลือกดำรงตนอย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งนี้ หลักสัมมาสติจึงมิใช่เพียงเครื่องมือทางจิตวิญญาณ แต่ยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในระดับสังคมได้อย่างยั่งยืน

## ที่มาและความหมายของวาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ"

วาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" เป็นสำนวนพื้นบ้านไทยที่มีรากฐานมาจากการใช้ภาษาเปรียบเปรยในสังคมไทย แม้ว่าจะไม่สามารถระบุแหล่งที่มาหรือผู้แต่งต้นฉบับได้อย่างชัดเจน แต่สำนวนนี้ได้ถูกสืบทอดผ่านการบอกเล่าและการใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในบริบทของการให้คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมและการวางตัวของผู้หญิง ในปัจจุบัน สำนวนนี้ได้รับความนิยมอย่างมากในสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram, YouTube และ TikTok ซึ่งมักถูกนำมาใช้เป็นแคปชั่น เนื้อหาในวิดีโอ หรือข้อความที่สื่อถึงมาตรฐานทางสังคมต่อผู้หญิง

จากการสำรวจเนื้อหาในสื่อออนไลน์ พบว่า วาทกรรมนี้มักปรากฏในบริบทที่เกี่ยวข้องกับ 1) การให้คำแนะนำแก่สตรีในการวางตัวและรักษาภาพลักษณ์ 2) การวิพากษ์พฤติกรรมของผู้หญิงที่ถูกมองว่าไม่เหมาะสม และ 3) การสะท้อนทัศนคติต่อความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ตัวอย่างเช่น ในแพลตฟอร์ม TikTok มีวิดีโอหลายคลิปที่ใช้วลีนี้เพื่ออธิบายถึงความแตกต่างระหว่างผู้หญิงที่ "มีคุณค่า" กับผู้หญิงที่ "ไร้คุณค่า" โดยอิงจากมาตรฐานภายนอก เช่น การแต่งกาย พฤติกรรม หรือวิถีชีวิต เป็นต้น

"ดอกฟ้า" ในวาทกรรมนี้ เปรียบเสมือนหญิงสาวผู้สูงศักดิ์ เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางสังคมสูง ดูน่าเคารพยกย่องในสายตาผู้อื่นและเข้าถึงได้ยาก ต้องใช้ความพยายามในการ "เอื้อม" เข้าใกล้หรือครอบครอง ในทางตรงกันข้าม "ดอกไม้สีทอง" กลับถูกใช้เพื่อสื่อถึงหญิงสาว

ที่วางตัวในลักษณะที่ถูกมองว่าต่ำค่า หรือไม่มีความสง่างามพอ กลายเป็นเป้าหมายที่ง่ายต่อการเข้าถึง เพียงแค่ "ก้มเก็บ" ก็สามารถครอบครองได้อย่างไม่ต้องออกแรง

ในมุมมองทางสังคมวิทยา วลีนี้แสดงให้เห็นถึงการจำแนกและจัดลำดับชั้นทางเพศ โดยที่คุณค่าของผู้หญิงถูกกำหนดผ่านสายตาของสังคม ไม่ใช่จากศักยภาพหรือความสามารถที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bourdieu, P. (2001) ที่อธิบายเรื่อง "ทุนทางวัฒนธรรม" (Cultural capital) โดยผู้หญิงที่ถูกมองว่าเป็น "ดอกฟ้า" มักเป็นผู้ที่มีทุนทางวัฒนธรรมสูง เช่น การศึกษา รูปลักษณ์ หรือสถานะทางสังคม เป็นต้น ในขณะที่ "ดอกไม้สีทอง" คือ ผู้ที่ไม่มีทุนดังกล่าวและกลายเป็นผู้ที่สังคมประเมินค่าต่ำ และ Bordo, S. (1993) ชี้ว่า ภาพลักษณ์ของหญิงสาวถูกสร้างผ่านสายตาของเพศชายและสื่อ ทำให้หญิงต้องปฏิบัติตนให้ "งดงาม" ตามกรอบที่วางไว้ ไม่เช่นนั้นจะถูกผลักไปอยู่ในตำแหน่งของ "ดอกไม้สีทอง" โดยอัตโนมัติ ในบริบทไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2565) ได้อธิบายว่า ผู้หญิงไทยมักถูกปลูกฝังให้วางตัวเรียบร้อย สุภาพ ไม่ท้าทายอำนาจชายและหากหญิงใดแสดงออกถึงความมั่นใจหรือเสรีภาพทางเพศ มักถูกตีตราว่าเป็นผู้หญิงที่ "ไม่ดี"

ดังนั้น วาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" จึงมิใช่เพียงวลีพื้นบ้านธรรมดา หากแต่เป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนและตอกย้ำการแบ่งแยกคุณค่าของสตรีในลักษณะที่ไม่เท่าเทียมและไม่ยั่งยืน การทำความเข้าใจที่มาและความหมายของวาทกรรมนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการวิเคราะห์และท้าทายโครงสร้างอำนาจทางเพศในสังคมไทย

## วาทกรรมทางเพศในบริบทสังคมไทย

วลี "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" เป็นวาทกรรมที่ฝังรากลึกในสังคมไทยและสะท้อนกรอบความคิดชายเป็นใหญ่ (Patriarchy) ที่กดทับคุณค่าของผู้หญิงไว้ในสองขั้วความหมาย กล่าวคือ "ดอกฟ้า" หมายถึง หญิงที่ถูกยกย่องว่ามีคุณค่าทางสังคมสูง เป็นที่เคารพยกย่อง เข้าถึงได้ยาก ในขณะที่ "ดอกไม้สีทอง" คือ หญิงที่ถูกมองว่าต่ำต้อย ถูกทำให้กลายเป็นวัตถุแห่งความต้องการ เข้าถึงง่ายและไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ทาง

สังคมใด ๆ วาทกรรมนี้ไม่เพียงจำกัดความหมายของความเป็นหญิง หากยังตอกย้ำความไม่เสมอภาคทางเพศด้วยการใช้ภาษาเปรียบเปรยที่กำหนดกรอบพฤติกรรมและคุณค่าของสตรีอย่างชัดเจน ซึ่ง ชูศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์ (2555) ชี้ให้เห็นว่า วาทกรรมภาษาในสังคมไทยมีบทบาทในการจัดวางโครงสร้างอำนาจและเป็นเครื่องมือควบคุมพฤติกรรมของเพศหญิงให้ยึดตามแบบแผนที่สังคมชายเป็นใหญ่กำหนด ลักขณา สุริยงค์ (2560) ได้ศึกษาภาษาและวาทกรรมในสื่อบันเทิงไทย พบว่า สื่อมักใช้คำว่า "ดอกฟ้า" กับหญิงที่สงวนท่าที วางตัวสูงส่ง หรือมีสถานะทางสังคมสูง ส่วน "ดอกไม้สีทอง" มักถูกใช้เพื่อเรียกหญิงที่มีพฤติกรรมที่สังคมมองว่าไม่เหมาะสมหรือแสดงออกถึงความเป็นอิสระในทางเพศ ซึ่งนำไปสู่การเหมารวมว่าเป็นหญิงที่ "ก้มเก็บได้ง่าย"

สุภัชชา สุทธิพล (2557) ระบุว่า ความคิดนี้เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการส่งเสริมสิทธิสตรี เพราะสังคมยังคงใช้วาทกรรมเพื่อควบคุมพฤติกรรมและจริยธรรมของผู้หญิง โดยอ้างว่าเป็น "บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม" ในความเป็นจริงแล้ว วาทกรรมเหล่านี้ได้สร้างความกดดันอย่างมหาศาลให้กับผู้หญิงในการดำรงชีวิตและจำกัดพื้นที่แห่งความเป็นไปได้ในการนิยามตนเอง รวมถึง สุทธิดา กิ่งแก้ว (2562) ยังได้ชี้ให้เห็นว่า วาทกรรมดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้หญิงที่แสดงออกถึงความมั่นใจ หรือเลือกทางเดินชีวิตที่ต่างจากแบบแผน ต้องเผชิญกับการตีตราและผลักออกจากขอบเขตของ "หญิงดี" ในสายตาสังคมไทย

อัจฉรา รักยุติธรรม (2565) เสนอว่า การทำความเข้าใจวาทกรรมเชิงเปรียบเปรยนี้จำเป็นต้องพิจารณาควบคู่กับบริบทของการสร้างอัตลักษณ์ของสตรีไทยในยุคใหม่ การยกระดับคุณค่าของผู้หญิงไม่อาจสำเร็จได้ด้วยการเปลี่ยนคำเรียกเท่านั้น หากแต่ต้องปรับเปลี่ยนความเข้าใจเชิงลึกที่ฝังแน่นในวัฒนธรรมไทยมาอย่างยาวนาน การวิพากษ์วาทกรรมนี้ จึงเป็นก้าวสำคัญในการสร้างความเท่าเทียมทางเพศและนำไปสู่การออกแบบแนวทางใหม่ ๆ ที่ส่งเสริมคุณค่าทางเพศอย่างยั่งยืน อันเป็นรากฐานของสังคมประชาธิปไตยที่แท้จริง

สรุปได้ว่า วาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" สะท้อนให้เห็นถึงระบบชายเป็นใหญ่ในสังคมไทยที่แบ่งผู้หญิงออกเป็นสองกลุ่มตามคุณค่าทางสังคม โดยใช้ภาษาเปรียบเปรยเป็นเครื่องมือควบคุมพฤติกรรมและจำกัดความหมายของความเป็นหญิง ผู้หญิงที่ถูกมองว่า "ดอกฟ้า" จะได้รับการยกย่องว่ามีคุณค่าสูงและเข้าถึงยาก ขณะที่ผู้ที่ถูกมองว่า "ดอกไม้สีทอง" กลับถูกดูถูกว่าเข้าถึงง่ายและไร้คุณค่า วาทกรรมนี้ไม่เพียงสร้าง

ความกดดันให้ผู้หญิงต้องดำเนินชีวิตตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนด แต่ยังเป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมสิทธิสตรีและความเสมอภาคทางเพศ การเปลี่ยนแปลงจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนความเข้าใจเชิงลึกที่ฝังรากในวัฒนธรรมไทย ไม่ใช่แค่เปลี่ยนคำเรียก เพื่อนำไปสู่สังคมที่ยอมรับคุณค่าของผู้หญิงอย่างแท้จริงและเท่าเทียม

## สัมมาสติ : แนวคิดและหลักการ

สัมมาสติ (sammā-sati) หรือ "การระลึกรู้ที่ถูกต้อง" เป็นองค์ที่ 7 ในมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเส้นทางสู่การดับทุกข์และการพัฒนาจิตใจ สัมมาสติมีความหมายลึกซึ้งกว่าการ "ระวัง" หรือ "จำ" เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ คือ การรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างชัดเจน ทั้งในร่างกาย อารมณ์ ความคิดและสภาวะทางจิตใจ โดยไม่มีการตัดสิน ไม่ยึดติดและไม่หลงลืมตัว

ในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตร (Mahāsatipaṭṭhānasutta) ได้อธิบายสัมมาสติผ่าน 4 มิติหลัก ได้แก่ 1) กายานุปัสสนา คือ การมีสติในร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท่าทาง การเคลื่อนไหว 2) เวทนานุปัสสนา คือ การมีสติในความรู้สึก ทั้งสุข ทุกข์และเฉย ๆ 3) จิตตานุปัสสนา คือ การมีสติในจิตใจ สังเกตสภาวะของจิตว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และ 4) ธัมมานุปัสสนา คือ การมีสติในธรรม รู้เท่าทันปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ หลง หรือสภาวะอื่นใดที่เกิดขึ้น

Thich Nhat Hanh (1991) พระภิกษุชาวเวียดนาม ได้ขยายความหมายของสัมมาสติให้เข้าถึงชีวิตประจำวัน โดยเสนอว่า สติไม่ใช่เพียงการฝึกนั่งสมาธิในห้องปิด แต่คือการมีสติอยู่กับทุกย่างก้าวของชีวิต ทุกการกระทำและทุกการตัดสินใจ สติช่วยให้บุคคลสามารถหยุดความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ที่มักถูกหล่อหลอมจากสังคมและวัฒนธรรมและกลับมามองเห็นความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา

คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, J., 2003) นักวิทยาศาสตร์ด้านจิตใจที่พัฒนาโปรแกรม MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ได้นำหลักสัมมาสติมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต โดยกำหนดสติว่า "การให้ความสนใจอย่างตั้งใจในปัจจุบันขณะโดยไม่มีการตัดสิน" ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางใน

วงการจิตวิทยาและการแพทย์สมัยใหม่ เนื่องจากมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงว่า การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและเพิ่มคุณภาพชีวิต

สำหรับบริบทของสตรีไทย การฝึกสัมมาสติจะช่วยให้ผู้หญิงสามารถหยุดและตั้งคำถามกับวาทกรรมที่สังคมกำหนดไว้ เช่น การถูกสอนว่าผู้หญิงต้อง "เป็นดอกฟ้า" หรือจะถูกตีตราว่าเป็น "ดอกไม้สีทอง" การมีสติจะช่วยให้ผู้หญิงเห็นว่ากรอบความคิดเหล่านี้ไม่ใช่ความจริงสัมบูรณ์ แต่เป็นเพียงการสร้างวาทกรรมทางสังคมที่สามารถถูกท้าทายและเปลี่ยนแปลงได้ การรู้เท่าทันนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการปลดปล่อยตนเองจากการกดทับทางเพศและเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืน

สรุปได้ว่า สัมมาสติ คือ การมีสติรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะอย่างชัดเจนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก ความคิดและจิตใจ โดยไม่ตัดสินหรือยึดติด ซึ่งแตกต่างจากการระวังหรือจำทั่วไป แนวคิดนี้ถูกอธิบายในมหาสติปัฏฐานสูตรผ่าน 4 มิติ ได้แก่ การมีสติในกาย ความรู้สึก จิตใจและธรรม ต่อมามีนักปราชญ์พระพุทธศาสนามหายานอย่าง พระติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) ได้ขยายความหมายให้ครอบคลุมชีวิตประจำวันทุกย่างก้าว ขณะที่ จอน คาบัท-ซิน (Jon Kabat-Zinn) นำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางจิตใจผ่านโปรแกรม MBSR ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า ช่วยลดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต สำหรับสตรีไทยโดยเฉพาะ การฝึกสัมมาสติช่วยให้สามารถตั้งคำถามและรู้เท่าทันวาทกรรมทางเพศที่สังคมกำหนด เช่น กรอบความคิดเรื่อง "ดอกฟ้า" หรือ "ดอกไม้สีทอง" ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการปลดปล่อยตนเองจากการกดทับทางเพศและการสร้างคุณค่าใหม่ที่ยั่งยืน

## การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนผ่านสัมมาสติ

การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนผ่านสัมมาสติเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยหลายขั้นตอนและมิติ โดยอาศัยหลักการของสติปัฏฐาน 4 มาเป็นกรอบในการพัฒนาการรับรู้และเสริมสร้างศักยภาพของสตรีไทย กระบวนการนี้สามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การมีสติต่อร่างกาย (กายานุปัสสนา)**

การมีสติต่อร่างกายเป็นรากฐานแรกของการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืน สตรีไทยจำเป็นต้องเริ่มจากการตระหนักรู้ถึงร่างกายของตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่ผ่านการตีความ

จากสายตาของผู้อื่น การฝึกกายานุปัสสนาช่วยให้ผู้หญิงสามารถสังเกตความรู้สึกในร่างกาย การเคลื่อนไหวและสัมผัสต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา ไม่ตัดสินว่าร่างกายของตนเอง "สวย" หรือ "ไม่สวย" ตามมาตรฐานภายนอก

ในบริบทของวาทกรรม "ดอกฟ้า" และ "ดอกไม้สีทอง" ร่างกายของผู้หญิงมักถูกมองเป็นวัตถุที่ต้องจัดแสดงหรือซ่อนเร้นตามกรอบที่สังคมกำหนด การมีสติต่อร่างกายจะช่วยให้ผู้หญิงเห็นว่าร่างกายของตนเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนที่มีคุณค่าในตัวเอง ไม่ใช่เครื่องมือในการหาคุณค่าจากผู้อื่น กระบวนการนี้ รวมถึงการตระหนักถึงสิทธิในการควบคุมร่างกายของตนเอง (Bodily autonomy) ซึ่ง Alfonso Munte (2022) เรียกว่า "การไม่ถูกปฏิบัติเหมือนวัตถุ" (Non-objectification)

แนวทางปฏิบัติในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การฝึกสติกับลมหายใจ การเดินจงกรมอย่างมีสติและการสังเกตความรู้สึกในร่างกายขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการฝึกมองร่างกายด้วยความเมตตา (Loving-kindness) ต่อตนเอง แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือเปรียบเทียบกับมาตรฐานความงามที่สื่อหรือสังคมกำหนด

**ขั้นตอนที่ 2 การมีสติต่ออารมณ์และความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา)**

การมีสติต่ออารมณ์และความรู้สึก ช่วยให้สตรีสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับการตีตราทางเพศหรือความกดดันจากสังคม เวทนานุปัสสนาเป็นการสังเกตว่า เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความอับอาย หรือความกลัว ผู้หญิงสามารถหยุดและรับรู้อารมณ์เหล่านั้นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ควบคุมตนเอง

ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้หญิงถูกตัดสินว่าเป็น "ดอกไม้สีทอง" เพราะการแต่งกายหรือพฤติกรรม หากไม่มีสติ อารมณ์ความอับอายหรือความโกรธอาจนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่สังคมต้องการ หรือกลับกลายเป็นการต่อต้านด้วยวิธีที่ไม่สร้างสรรค์ แต่หากมีสติ ผู้หญิงสามารถสังเกตอารมณ์เหล่านั้น เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นจากการตัดสินภายนอก และเลือกตอบสนองด้วยปัญญาแทนที่จะปล่อยให้อารมณ์ชี้นำ

การฝึกเวทนานุปัสสนายังช่วยให้ผู้หญิงสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองกับความรู้สึกที่ถูกสร้างขึ้นจากความคาดหวังของสังคม กระบวนการนี้เป็นการฝึกจิตให้มีความยืดหยุ่น (Psychological flexibility) แนวทางปฏิบัติ

ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การตั้งชื่ออารมณ์ (Emotion labeling) เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น เช่น "ตอนนี้ฉันกำลังโกรธ" หรือ "ตอนนี้ฉันกำลังอับอาย" การหายใจเข้าลึก ๆ และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์โดยไม่พยายามกดทับหรือหนีจากมันและการเขียนบันทึกความรู้สึกเพื่อเพิ่มความเข้าใจตนเอง

**ขั้นตอนที่ 3 การมีสติต่อความคิดและจิตใจ (จิตตานุปัสสนา)**

การมีสติต่อความคิดช่วยให้สตรีสามารถสังเกตและท้าทายความคิดอัตโนมัติที่ถูกหล่อหลอมมาจากวาทกรรมทางเพศ จิตตานุปัสสนาเป็นการรับรู้ว่าความคิดที่ผุดขึ้นมา เช่น "ฉันต้องวางตัวให้เป็นดอกฟ้าเพื่อไม่ให้ถูกดูถูก" หรือ "ถ้าฉันแต่งกายแบบนี้ คนจะคิดว่าฉันเป็นดอกไม้สีทอง" เป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ความจริง

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ต่างเน้นย้ำถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันความคิด (Cognitive awareness) ว่า ความคิดเป็นเหตุการณ์ทางจิตที่สามารถสังเกตได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือปฏิบัติตาม ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) มักเป็นความคิดที่ไม่ได้ผ่านการไตร่ตรองและมักสะท้อนความเชื่อหลัก (Core beliefs) ที่ถูกหล่อหลอมจากสังคมและประสบการณ์ในอดีต

การฝึกจิตตานุปัสสนาช่วยให้ผู้หญิงสามารถหยุดและตรวจสอบความคิด โดยถามตัวเองว่า "ความคิดนี้เป็นความจริงหรือไม่?" "ความคิดนี้เกิดจากอะไร?" และ "ถ้าฉันเชื่อความคิดนี้ มันจะส่งผลต่อชีวิตฉันอย่างไร?" กระบวนการนี้ เป็นการฝึกปัญญา (paññā) ตามหลักพุทธศาสนา ที่ช่วยให้บุคคลมองเห็นความจริงตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดในความคิดที่บิดเบือน

แนวทางปฏิบัติในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การจดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกถูกตัดสินหรือกดดัน การตั้งคำถามกับความคิดเหล่านั้นอย่างมีวิจารณญาณและการฝึกมองความคิดเป็นเพียง "เหตุการณ์ทางจิต" ที่ผ่านมาผ่านไป ไม่จำเป็นต้องยึดติด นอกจากนี้ การอ่านหนังสือหรือเข้าร่วมกลุ่มสนทนาที่ท้าทายวาทกรรมทางเพศก็ช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาจิตตานุปัสสนา

**ขั้นตอนที่ 4 การมีสติต่อบริบททางสังคมและธรรม (ธัมมานุปัสสนา)**

ธัมมานุปัสสนา หรือการมีสติต่อธรรมและปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นขั้นตอนสูงสุดที่ช่วยให้สตรีสามารถเข้าใจโครงสร้างทางสังคมและวาทกรรมที่กดทับอย่างเป็นระบบ การฝึกธัมมานุปัสสนาในบริบทนี้ หมายถึงการรู้เท่าทันว่าวาทกรรม "ดอกฟ้า" และ "ดอกไม้สีทอง" ไม่ใช่ความจริงตามธรรมชาติ แต่เป็นการสร้างสรรค์ทางสังคมที่มีรากฐานมาจากระบบชายเป็นใหญ่

การเข้าใจบริบททางสังคมนี้ ช่วยให้ผู้หญิงไม่ตำหนิตนเองเมื่อถูกตีตรา แต่มองเห็นว่า ปัญหาอยู่ที่โครงสร้างและวาทกรรมที่ไม่เป็นธรรม ไม่ใช่อยู่ที่ตัวผู้หญิงเอง โดย Ljiljana Ćumura (2022) นักการศึกษาชาวบราซิลเรียกกระบวนการนี้ว่า "Conscientization" หรือการตระหนักรู้เชิงวิพากษ์ (Critical consciousness) ซึ่งเป็นการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ส่วนบุคคลกับโครงสร้างทางสังคมที่กว้างขวางกว่า

เมื่อสตรีมีความรู้เท่าทันทางสังคม พวกเธอสามารถร่วมกันสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับชุมชนและสังคม ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลเท่านั้น การรวมกลุ่ม การพูดคุยแลกเปลี่ยนและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้หญิง ล้วนเป็นรูปแบบของการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

แนวทางปฏิบัติในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การศึกษาประวัติศาสตร์และทฤษฎีเพศสภาพ (Gender studies) เพื่อเข้าใจรากเหง้าของการกดทับทางเพศ การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนหรือชุมชนที่ส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ การมีส่วนร่วมในการรณรงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงนโยบายหรือทัศนคติในสังคม และการสร้างเนื้อหาหรือสื่อที่ท้าทายวาทกรรมเดิม ๆ ที่ไม่เป็นธรรม

สรุปได้ว่า แนวทางการใช้สัมมาสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนสำหรับสตรีไทย โดยเริ่มจากการมีสติต่อร่างกายเพื่อหลุดพ้นจากการมองตนเองเป็นวัตถุตามมาตรฐานสังคม ต่อด้วยการมีสติต่ออารมณ์เพื่อจัดการกับความรู้สึกที่เกิดจากการถูกตีตราทางเพศอย่างมีสติสัมปชัญญะ จากนั้น เป็นการมีสติต่อความคิดเพื่อตรวจสอบและท้าทายความเชื่ออัตโนมัติที่ถูกหล่อหลอมจากวาทกรรม "ดอกฟ้า-ดอกไม้สีทอง" และสุดท้ายคือ การมีสติต่อบริบททางสังคมเพื่อเข้าใจว่าการกดทับทางเพศเป็นโครงสร้างทางสังคมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ผ่านการรวมกลุ่มและการมีส่วนร่วมในระดับชุมชน

กระบวนการทั้งหมดนี้ ผสมผสานหลักพุทธศาสนากับทฤษฎีสมัยใหม่เพื่อให้ผู้หญิงสามารถปลดปล่อยตนเองจากกรอบทางเพศที่จำกัดและสร้างคุณค่าของตนเองอย่างแท้จริง

## การบูรณาการสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนไม่สามารถทำได้ด้วยการฝึกสติปัฏฐานเพียงมิติเดียว แต่ต้องอาศัยการบูรณาการทั้ง 4 มิติเข้าด้วยกัน เริ่มจากตระหนักรู้ในร่างกาย (กายานุปัสสนา) เพื่อสร้างความเคารพและยอมรับในตนเอง จากนั้น พัฒนาการจัดการอารมณ์ (เวทนานุปัสสนา) เพื่อไม่ให้อารมณ์ลบครอบงำการตัดสินใจ ต่อด้วยการท้าทายความคิดอัตโนมัติ (จิตตานุปัสสนา) ที่ถูกหล่อหลอมจากสังคมและสุดท้ายคือ การเข้าใจบริบททางสังคมและร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง (ธัมมานุปัสสนา)

กระบวนการนี้เป็นวัฏจักรที่ต่อเนื่อง โดยการฝึกในแต่ละมิติจะเสริมสร้างและพัฒนามิติอื่น ๆ ด้วย ยิ่งผู้หญิงมีสติมากเท่าไร ก็ยิ่งมีพลังในการกำหนดคุณค่าของตนเองและต่อต้านวาทกรรมที่กดทับมากขึ้นเท่านั้น ผลลัพธ์ที่ได้คือ การมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรี มีอิสระในการเลือกและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่เคารพความเท่าเทียมทางเพศอย่างแท้จริง

## ข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์กลไกการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนผ่านสัมมาสติ ผู้วิจัยเสนอแนะแนวทางการขับเคลื่อนในระดับต่าง ๆ ดังนี้

**1. ระดับบุคคล : การส่งเสริมการฝึกสัมมาสติในชีวิตประจำวัน** สตรีควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าถึงการฝึกสัมมาสติผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น การเข้าร่วมหลักสูตรสมาธิและสติปัฏฐาน การใช้แอปพลิเคชันฝึกสติ (Mindfulness apps) การอ่านหนังสือและเข้าถึงเนื้อหาออนไลน์ที่มีคุณภาพและการเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาโปรแกรมฝึกสติที่ออกแบบเฉพาะสำหรับสตรี โดยบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศและการรู้เท่าทันวาทกรรมที่กดทับเข้าไปในหลักสูตร

**2. ระดับการศึกษา : บูรณาการสัมมาสติและเพศศึกษาในหลักสูตร** สถาบันการศึกษาควรบูรณาการหลักสัมมาสติและการศึกษาเรื่องความเสมอภาคทางเพศเข้าในหลักสูตรตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงอุดมศึกษา โดยสอนให้นักเรียนและนักศึกษาทั้งชายและหญิงเรียนรู้การรู้เท่าทันอคติทางเพศ การเคารพความหลากหลายและการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ต่อวาทกรรมทางสังคม ครูและอาจารย์ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับแนวทางการสอนที่ส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศและหลักสัมมาสติ

**3. ระดับสื่อและการสื่อสาร : สร้างเนื้อหาที่ส่งเสริมคุณค่าทางเพศที่เป็นธรรม** สื่อมวลชนและผู้สร้างเนื้อหาควรมีจริยธรรมในการนำเสนอภาพผู้หญิงที่หลากหลายและเป็นธรรม หลีกเลี่ยงการใช้วาทกรรมที่เสริมสร้างการแบ่งแยกเพศและส่งเสริมเนื้อหาที่แสดงถึงความสามารถและศักดิ์ศรีของสตรีในบทบาทที่หลากหลาย ควรมีการพัฒนาแคมเปญสื่อสารสาธารณะที่ท้าทายวาทกรรม "ดอกฟ้า-ดอกไม้สีทอง" และส่งเสริมมุมมองใหม่ที่เคารพความเป็นมนุษย์ของผู้หญิงทุกคน

**4. ระดับนโยบาย : ส่งเสริมกฎหมายและนโยบายที่คุ้มครองสิทธิสตรี** ภาครัฐควรผลักดันนโยบายที่ส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในทุกมิติ รวมถึง การคุ้มครองสตรีจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การสนับสนุนการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษาและการทำงานอย่างเท่าเทียมและการพัฒนาระบบสวัสดิการที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของสตรี นอกจากนี้ ควรมีการติดตามและประเมินผลนโยบายเพื่อให้แน่ใจว่ามีการนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

**5. ระดับชุมชนและสังคม : สร้างพื้นที่ปลอดภัยและเครือข่ายสนับสนุน** ชุมชนควรสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับสตรีในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกฝนสัมมาสติร่วมกันและสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม การมีกลุ่มหรือชุมชนที่เข้าใจและสนับสนุนกันจะช่วยเสริมสร้างพลังและความมั่นใจให้กับสตรีในการต่อสู้กับวาทกรรมที่กดทับ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ชายในการสร้างความเสมอภาคทางเพศ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกเพศ

ISSN: 3056-9834

## บทสรุป

บทความนี้ได้นำเสนอกลไกการสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนของสตรีไทยผ่านแนวทางสัมมาสติในพุทธธรรม โดยใช้วาทกรรม "ดอกฟ้ามีไว้เอื้อมมอง ดอกไม้สีทองมีไว้ก้มเก็บ" เป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนความเหลื่อมล้ำของคุณค่าทางเพศในสังคมไทย วาทกรรมนี้แพร่หลายในสื่อสังคมออนไลน์และการสนทนาในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นถึงการแบ่งแยกผู้หญิงออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีคุณค่าสูงและเข้าถึงยาก กับกลุ่มที่ถูกมองว่าต่ำต้อยและง่ายต่อการเข้าถึง ซึ่งเป็นการลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของสตรีอย่างชัดเจน

การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า สัมมาสติตามหลักพุทธศาสนาสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการปลดเปลื้องวาทกรรมกดทับทางเพศนี้ได้อย่างยั่งยืน โดยการมีสติรู้เท่าทันในกาย วาจา ใจและสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างไม่หลงติดในอคติ จะช่วยให้สตรีไทยสามารถตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง มีพลังภายในในการปฏิเสธกรอบความคิดที่กดทับและเลือกดำรงตนอย่างมีศักดิ์ศรี

กระบวนการสร้างคุณค่าทางเพศผ่านสัมมาสติประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) การมีสติต่อร่างกาย เพื่อตระหนักรู้ถึงสิทธิเหนือร่างกายของตนเองและไม่ยอมให้ร่างกายถูกมองเป็นวัตถุ 2) การมีสติต่ออารมณ์และความรู้สึก เพื่อจัดการกับอารมณ์ลบที่เกิดจากการถูกตีตราหรือกดดันทางสังคม 3) การมีสติต่อความคิดและจิตใจ เพื่อท้าทายความคิดอัตโนมัติที่ถูกหล่อหลอมจากวาทกรรมทางเพศ และ 4) การมีสติต่อบริบททางสังคม เพื่อเข้าใจโครงสร้างอำนาจที่กดทับและร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคม

การสร้างคุณค่าทางเพศที่ยั่งยืนต้องดำเนินไปพร้อมกันทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม ข้อเสนอแนะจากการศึกษานี้ รวมถึงการส่งเสริมการฝึกสัมมาสติในชีวิตประจำวัน การบูรณาการสัมมาสติและเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษา การสร้างเนื้อหาสื่อที่ส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ การผลักดันนโยบายที่คุ้มครองสิทธิสตรีและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและเครือข่ายสนับสนุนในชุมชน

ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการนำแนวทางนี้ไปปฏิบัติ คือ สตรีไทยจะมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถจัดการกับความเครียดและการตีตราทางเพศได้อย่างสร้างสรรค์และมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรีและความสุขที่ยั่งยืน โดยไม่ต้องถูกจำกัดอยู่ในกรอบของ "ดอกฟ้า"

ที่สูงส่ง หรือ "ดอกไม้สีทอง" ที่ไร้ค่า แต่เป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีและคุณค่าในแบบของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่สังคมไทยที่เคารพความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศอย่างแท้จริง

## รายการอ้างอิง


ชูศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์. (2555). *วาทกรรมกับอำนาจทางสังคม.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กชพร ศิริบุตร. (2564). การปฏิบัติตนของสตรีไทยในมายาคติด้านความงามตามหลักธรรมในพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น, 8*(4), 242-252.

ลักขณา สุริยงค์. (2560). ภาพผู้หญิงในสื่อบันเทิงไทย : การสร้างความหมายผ่านภาษาและวาทกรรม. *วารสารนิเทศศาสตร์,* 34(2), 45-68.

สุทธิดา กิ่งแก้ว. (2562). การตีตราผู้หญิงในวาทกรรมร่วมสมัย. *วารสารสตรีศึกษา,* 26(1), 12-39.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). *บทบาทสตรีไทยและบทบาทสตรีไทยและความเท่าเทียมในสังคม.* สืบคน 25 ตุลาคม 2568, จาก https://shorturl.asia/4x5Ft

สุภัชชา สุทธิพล. (2557). *วาทกรรมเพศในแบบเรียนไทย.* กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาฯ.

อัจฉรา รักยุติธรรม. (2565). *วาทกรรมความเป็นหญิงในวัฒนธรรมไทยยุคใหม่.* เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ขจิตา ศรีพุ่ม. (2562). อุดมการณ์ทางเพศในพจนานุกรมคำใหม่ เล่ม 1-2: การวิเคราะห์วาทกรรมเชิงวิพากษ์. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา,* 27(54), 218-245.

สตรีนิยม. (2563). *"ระบบชายเป็นใหญ่" คืออะไรนะ ?.* สืบคน 25 ตุลาคม 2568, จาก https://www.feminista.in.th/post/patriarchy

Alfonso Munte . (2022). Martha Nussbaum's Feminist Philosophy on Body Autonomy and Its Relationship to the Experiences of Women Survivors of Child Marriage: A Case Study in Sukamara, Central Kalimantan. *Journal SUARGA: Studi Keberagamaan Dan Keberagaman,* 1(1), 27-34.

Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism,* Western Culture, and the Body. University of California Press.

Bourdieu, P. (2001). *Masculine Domination.* Stanford University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Ljiljana Ćumura. (2022). Paulo Freire: From Critical Consciousness to the Pedagogy of the Oppressed. *KNOWLEDGE - International Journal,* 55(5), 594-564.

Nussbaum, M. C. (1995). Objectification. *Philosophy & Public Affairs,* 24(4), 249–291.

Thich Nhat Hanh. (1991). *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. Bantam Books.

# พุทธจิตวิทยา : การพิจารณากามารมณ์เพื่อบำบัดทางจิตวิญญาณ

# Buddhist Psychology: An Kāmarom of Sexual Desire for Spiritual Therapy

Received: July 27, 2025
Revised: September 05, 2025
Accepted: September 17, 2025

**พระธีรพล ณฏฐิโก**[1] และ **พัชริน จินดาปทีป**[2]
**PhraTerapon Nutthiko**[1] and **Patcharin Jindapateep**[2]
(benedit8263@gmail.com and pbunsawad@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาการพิจารณากามรมณ์เพื่อบำบัดจิตวิญญาณ พบว่า ในมุมมองพุทธจิตวิทยา กามารมณ์ หรือความอยาก ความปรารถนา ความพึงพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดการรับรู้ทางอารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากหรือปรารถนาเหล่านั้น เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น ที่ทำให้จิตใจเกิดความพึงพอใจหรือกำหนัด ในทางจิตวิทยาตะวันตกเทียบได้กับเวทนา หรือความรู้สึกสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ในทางพุทธจิตวิทยาเวทนาที่เป็นสุขสามารถทำให้จิตใจเกิดตัณหา หรือความทะยานอยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงขับทางเพศ ซึ่งเป็นแรงขับที่ทรงอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์อย่างยิ่ง วิธีการจัดการกับกามารมณ์ตามหลักพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดรู้ความหมายในกามารมณ์และพิจารณาธรรมชาติของกามารมณ์อย่างลึกซึ้ง ทรงเปรียบเทียบการกระทำทางเพศที่ไม่เหมาะสมว่า เลวร้ายยิ่งกว่าการสัมผัสกับสิ่งที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่นเดียวกับงูเห่าหรือถ่านเพลิงที่ลุกโชน เพราะผลกรรมจากการผิดศีลธรรมทางเพศนั้นร้ายแรงกว่ามาก ผลกรรมที่เกิดจากการกระทำผิดทางเพศ หรือปาราชิก อาบัติหนักในทางพุทธไม่เพียงแต่ส่งผลร้ายใน

[1, 2] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลวกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

ISSN: 3056-9834

ชาตินี้ แต่ยังสามารถนำไปสู่ภพภูมิที่ต่ำกว่า เช่น อบายภูมิ ทุคติ วินิบาต หรือนรกในภพหน้าได้ โดยสรุป พระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า การจัดการกับแรงขับทางเพศต้องอาศัยการรู้เท่าทันเจตนาและตัณหาของตนเอง พร้อมทั้งตระหนักถึงผลกรรมที่ตามมาอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองต้องประสบกับความทุกข์ทั้งในชาตินี้และในภพหน้า

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, กามารมณ์, บำบัดทางจิตวิญญาณ, ความอยาก, กาม

## Abstract

This academic article presents an analysis of Buddhist psychology concerning the contemplation of sensual desire as a means of spiritual healing. The study found that, from the perspective of Buddhist psychology, sensual desire refers to craving, attachment, and satisfaction derived from sensory experiences. Such desires arise from contact with sensory objects, including forms, sounds, odors, tastes, and tactile sensations, which can generate pleasure and sexual attraction. In comparison with Western psychological concepts, these experiences may be associated with affective responses, while in Buddhist psychology they are understood through the concept of *vedanā* (feeling), which encompasses pleasant, unpleasant, and neutral feelings. Pleasant feelings (*sukha-vedanā*) can give rise to *taṇhā* (craving), particularly sexual desire, which is regarded as one of the most influential forces shaping human behavior. According to Buddhist teachings, the appropriate way to manage sensual desire is through mindful awareness and contemplative reflection. The Buddha taught individuals to recognize the true nature of sensual desire and to contemplate its consequences with wisdom. Sexual misconduct is described as a grave unwholesome action, carrying consequences more harmful than physical dangers because of its profound moral and karmic implications. In Buddhist doctrine, serious violations of sexual morality may

result not only in suffering in the present life but also in unfavorable rebirths, including states of deprivation (*apāya-bhūmi*, *duggati*, and *vinipāta*). In conclusion, Buddhist psychology emphasizes that the management of sexual desire requires awareness of one's intentions and cravings, together with a comprehensive understanding of karmic consequences. Such awareness serves as a foundation for spiritual development and helps individuals avoid suffering in both the present life and future existences.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Sensual Desire, Spiritual Healing, Craving, Karma

## บทนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและกระแสข้อมูลที่ท่วมท้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของกามารมณ์ที่มักถูกนำเสนออย่างเปิดเผยและเข้าถึงง่าย ทำให้ผู้คนจำนวนมากประสบปัญหาทางจิตใจอันเนื่องมาจากการยึดติดหรือความเข้าใจผิดในเรื่องเพศ พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางที่ลึกซึ้งและเป็นองค์รวมในการทำความเข้าใจและจัดการกับพลังงานเหล่านี้ไม่ใช่ด้วยการปฏิเสธหรือกดข่ม แต่ด้วยการพิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของกามารมณ์ อันจะนำไปสู่การบำบัดจิตวิญญาณให้หลุดพ้นจากพันธนาการของความทุกข์ ในทางพุทธจิตวิทยาอธิบายว่า เมื่อมีอารมณ์มากระทบผ่านทวารทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต เริ่มรับรู้รายละเอียดเบื้องต้นของอารมณ์นั้น ๆ จะเกิดกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและต่อเนื่อง จิตจะรับอารมณ์นั้นไว้เพื่อพิจารณาเปรียบเสมือนการหยิบจับข้อมูลที่ได้รับเข้ามาไตร่ตรองและแยกแยะอารมณ์ที่รับเข้ามาว่าเป็นอารมณ์ชนิดใด “ดีหรือไม่ดี พอใจหรือไม่พอใจ” จิตจะเกิดกระบวนการตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างไร และเกิดปฏิกิริยาทางจิต เช่น กุศล อกุศล หรือ ราคะตามการปรุงแต่งของจิต (แสง จันทร์งาม, 2524) โดยมีอารมณ์ที่เพิ่งถูกรับรู้เป็นอารมณ์รองรับเปรียบเสมือนการซึมซับผลของการรับรู้

แนวทางในการทำความเข้าใจและบำบัดจิตใจตามหลักคำสอนของพุทธจิตวิทยาเน้นไปที่การพัฒนา “ปัญญา” และ “สติ” เพื่อให้บุคคลตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของจิตใจและโลก นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุสุขภาวะทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน

กรณีที่เป็นกระแสมากที่สุดเวลาคงนี้คงหนีไม่พ้น "พระภิกษุกับสีกา" ถ้ามองในมุมมองแบบพุทธจิตวิทยา ก็อาจจะมองได้ว่า การกระทำดังกล่าวสะท้อนถึงการไม่สามารถควบคุมกามารมณ์ความอยากภายใน หรือการขาดวิธีรับมือทางจิตที่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์จากสิ่งเร้าภายนอก ในยุคที่มีเทคโนโลยีมีความก้าวหน้า จนทำให้เกิดแรงกระตุ้นทางพฤติกรรมบางอย่างที่รุนแรง นำไปสู่การตัดสินใจโน้มเอียงไปในทางกามารมณ์ในที่สุด การที่พระภิกษุยอมจำนนต่อการปรุงแต่งนี้ ก็อาจแสดงให้เห็นถึงความอ่อนแอทางจิตใจที่หวั่นไหวไปกับโลกเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว หากไม่มีการพูดถึงเพื่อนำมาพิจารณาเลยก็อาจจะเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต แต่ไม่ได้หมายความว่าพระภิกษุทั้งหมด จะตกอยู่ในอารมณ์แห่งกามารมณ์เหล่านี้ทุกรูป

บทความนี้จึงอยากจะพาสำรวจหลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นว่า วิธีการพิจารณากามรมณ์ด้วยปัญญาไม่ใช่เพียงการตอบสนองตามสัญชาตญาณ แต่จะเป็นกุญแจสำคัญในการคลี่คลายปมทางใจและสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ยั่งยืน ในการเรียนรู้ที่จะไม่ตกเป็นทาสของความปรารถนาทางกาย แต่จะใช้ความเข้าใจนี้เป็นบันไดในการยกระดับจิตใจให้เข้าถึงความสงบและความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการบำบัดจิตวิญญาณตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

## พุทธจิตวิทยาการบำบัดปมทางกาม

การศึกษาเรื่องเพศหรือกามารมณ์แบบจริงจังในเชิงจิตวิทยาตะวันตก เริ่มต้นขึ้นจาก “Kinsey” และคณะ (Kinsey Pomeroy, 1948) ในเวลานั้นใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นหลักในการรวบรวมข้อมูลเพื่อมาวิเคราะห์ ต่อมาในปี 1966 มาสเตอร์และจอห์นสัน (Masters & Johnson) ได้ทำการพัฒนาวิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปอีกขั้น ด้วยการศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในระหว่างกิจกรรมทางเพศ ซึ่งการค้นพบของพวก

เขาสวนทางกับความเชื่อดั้งเดิมอย่างสิ้นเชิง ในอดีตที่เคยเชื่อกันว่า อารมณ์เพศของผู้ชายเปรียบเสมือนแสงจากหลอดไฟที่เปิดติดได้ทันที ผิดกับผู้หญิงที่เชื่อว่าจะมืดมิดอยู่ตลอดเวลาไม่สามารถถึงจุดสุดยอดได้ง่าย ๆ หรือหากจะมีได้ก็ต้องใช้เวลาในการกระตุ้นเป็นเวลานาน (Masters & Johnson: 1996) แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีความน่าสนใจจริง ๆ คือความคล้ายคลึงกันระหว่างการตอบสนองทางเพศของผู้ชายและผู้หญิงที่เขาพยายามชี้ให้เห็นถึงข้อแตกต่างบางประการระหว่างเพศชายและเพศหญิง และรวมถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำมาวิเคราะห์กามารมณ์และการตอบสนองทางเพศในเชิงกายภาพ เขาได้แบ่งการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายออกเป็น 4 ระยะ เรียกว่า วัฏจักรการตอบสนองทางเพศ ได้แก่

1. ระยะกระตุ้น (Excitement)
2. ระยะที่เปลี่ยนแปลงน้อย (Plateau)
3. ระยะจุดสุดยอด (Orgasm)
4. ระยะกลับสู่ภาวะปกติ (Resolution)

การทำความเข้าใจเบื้องต้นเหล่านี้ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลเชิงจิตวิทยาในการที่จะใช้เป็นเครื่องมือเปรียบเทียบกามารมณ์ในเชิงพุทธจิตวิทยา (รัจรี นพเกตุ, 2542) ในการพิจารณาถึงปมทางกามารมณ์ ในเชิงพุทธจิตวิทยาเชื่อว่า ความสัมพันธ์ที่มีส่วนสำคัญในการทำความเข้าใจสาเหตุของกระตุ้นกามารมณ์ในแบบพุทธจิตวิทยาผ่านพฤติกรรมการแสดงออก ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีความก้าวหน้า การเข้าถึงสื่อลามกและสิ่งเร้าทางเพศได้ง่ายผ่านช่องทางดิจิทัล สิ่งเหล่านี้อาจจนำมาพิจารณาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถกระตุ้นกามารมณ์ให้เกิดขึ้นหากผู้ใช้สื่อขาดการพิจารณาในการใช้หรือที่ในทางพุทธเรียกว่า “เจตนา” ในการจัดการหรือบำบัดปมทางกามที่ถูกกระตุ้นโดยสื่อเหล่านี้ ตามแนวพุทธจิตวิทยามองว่า เจตนาในการกระทำไม่ว่าจะทั้งฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถกำหนดการรับรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เช่น “เจตนาดี” ย่อมส่งผลให้เกิดการรับรู้ทางอารมณ์ที่ดี ในขณะที่เจตนาที่ไม่ดี การหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ รวมถึง หน้าที่การงาน

ISSN: 3056-9834

ในเรื่องนี้นักจิตวิทยาตะวันตกก็มีความเห็นที่มีความคล้ายคลึงกับหลักในทางพุทธจิตวิทยาที่มักใช้คำที่อาจจะเรียกต่างออกไปว่า “แรงจูงใจ” (Motivation) ซึ่งเทียบได้กับ “เวทนา” ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรือความรู้สึกเฉยเมย (Apathy) ในทางพุทธจิตวิทยามองเรื่องของ “แรงจูงใจ” หรือ “ความสุขเวทนา” สามารถนำไปสู่ “ตัณหา” หรือความทะยานอยากได้ โดยเฉพาะแรงขับทางเพศในทางพุทธจิตวิทยาเชื่อว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามแรงขับนั้น (สม สุจีรา, 2563) ทำให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ “พฤติกรรมไม่พึงประสงค์” หรือ ทางพุทธจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า “กรรมวิบาก” เป็นผลมาจาก “เจตนา”หรือ “แรงจูงใจ” ที่เกิดขึ้นผ่าน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จากโลกภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด เวทนา กิเลสตัณหาและอุปาทาน “ความยึดมั่นถือมั่น” สิ่งเหล่านี้รวมถึงความอยาก ความชอบ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ล้วนถูกกระตุ้นตามเหตุปัจจัยที่สั่งสมไว้ในจิต ซึ่งก็คือ ปมทางกามรมณ์นั้นเอง

พุทธจิตวิทยาอธิบายว่า การรับรู้ที่มาของปมทางกามรมณ์ที่เกิดจากจากอายตนะนี้คล้ายคลึงกับแนวคิด “Perception” แบบจิตวิทยาตะวันตกที่เชื่อว่า แรงขับนั้นจะนำไปสู่ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ ความรู้สึกเฉยเมย (Apathy) ความว่างเปล่า (Emptiness) หรือ ภาวะปกติ (Neutrality) ในทฤษฎีจิตวิทยาของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักประสาทวิทยาชาวออสเตรียก็ได้อธิบายเปรียบเทียบระดับรอยต่อระหว่างจิตไร้สำนึก “Unconscious” กับจิตสำนึก “Conscious” ว่า การทำงานของจิตเบื้องลึกที่ยังไม่ปรากฏออกมาเป็นสิ่งที่น่ากลัว หากวันดีคืนดี สิ่งที่ถูกสะสมโดยที่ไม่ได้รับการตอบสนอง แสดงพฤติกรรมบางสิ่งออกมา โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถรับรู้สิ่งที่ถูกบีบอัดอยู่ภายใต้สึกไร้สำนึกนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยุคปัจจุบันที่สังคมเต็มไปด้วยสิ่งเร้าทางดิจิทัลและสื่อลามกอนาจาร การรับรู้ผ่านอายตนะภายนอกเหล่านี้ สามารถถูกบีบอัด หรือเป็นตัวกระตุ้นปมทางกามรมณ์ที่สั่งสมอยู่ในจิตเบื้องลึกได้เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับพุทธจิตวิทยา การที่จิตถูกกระตุ้นนี้ ก็อาจจะทำให้เกิดสิ่งเทียบได้กับ “เวทนา” และ “ตัณหา” ที่แสดงออกมาอย่างรุนแรง (กมลาส ภูวชนาธิพงศ์, 2566) สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของปมกามารมณ์ภายในที่ซ่อนอยู่และความจำเป็นในการทำความเข้าใจกลไกภายในของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ ก็เพื่อนำไปสู่การบำบัดและปลดปล่อยตนเองจากความยึดติดเหล่านี้

การพิจารณาตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสบอกวิธีการละกามและวิธีการละความใคร่ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของกามรมณ์ ทรงเปรียบเทียบการสอดอวัยวะเพศชายในเพศหญิงแก่เหล่าสาวกของพระองค์ว่า เลวร้ายยิ่งกว่าการสอดเข้าไปใน “ปากอสรพิษงูเห่า”หรือ “หลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชน” เพราะการทำเช่นนั้น อาจทำให้ถึงตายด้วยการรับทุกข์แสนสาหัสไม่ใช่แค่เพียงในชาตินี้ แต่ผลกรรมจากการผิดศีลธรรมทางเพศหรือปาราชิกนั้น ร้ายแรงถึงขั้นที่นำไปสู่อบายภูมิ ทุคติ วินิบาตและนรกในภพหน้า ทรงตำหนิการกระทำที่ผิดศีลธรรมที่เกี่ยวข้องกับกามคุณว่าเป็น“อสัทธรรม” สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเรื่องของชาวบ้าน มรรยาทของคนชั้นต่ำ สันดานหยาบและเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่ศรัทธา หรือแม้แต่ทำให้ผู้ที่ศรัทธาอยู่แล้วเสื่อมความเลื่อมใส (พระปลัดประสาร ฐิตธมฺโม, 2545) การที่พระองค์ใช้คำรุนแรงเช่นนี้ ถือเป็นวิธีการเชิงพุทธจิตวิทยาในแง่ของการพยายามให้เกิดการตะหนักรู้ในความละอายและเกรงกลัวต่อบาปของกามารมณ์ ในยุคที่สื่อดิจิทัลและสื่อลามกอนาจารเข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว ยิ่งทำให้ปมทางกามรมณ์ทั้งในด้านความหมกมุ่นการเสพติดที่เข้าถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกลายเป็นปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงมากขึ้น

การบำบัดแบบพุทธจิตวิทยา จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาสติและปัญญาให้เกิดการตระหนักรู้ถึง ความคิด อารมณ์และแรงกระตุ้นทางเพศที่เกิดขึ้นอย่างเท่าทัน ไม่ตกเป็นทาสของกามารมณ์ โดยการใช้ปัญญาพิจารณาถึงโทษและผลเสียของการเสพติดหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางเพศ ด้วยการใช้สติกำหนดรู้ลดความยึดติดในกามารมณ์ผ่านการฝึกพิจารณาทำความเข้าใจธรรมชาติของกามารมณ์ว่า มีความไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์และเป็น “อนัตตา” และการพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการพัฒนา “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ทางเพศให้เป็นไปในทางที่บริสุทธิ์และเป็นสุข ไม่ได้เกิดจากความเห็นแก่ตัวหรือความใคร่เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ วิธีการการตระหนักรู้ในเรื่องของ“กฎแห่งกรรม”ตามคำสอนในทางพุทธ ในมิติของอบายภูมิและการกระทำที่นำไปสู่ความทุกข์ในภพหน้า ก็เป็นหนึ่งในวิธีการเชิงพุทธจิตวิทยาในการพิจารณาเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล ที่การกระทำบางอย่างอาจส่งผลกระทบในวงกว้างและถาวร ดังนั้น การทำ “สมาธิ”

และ “การเจริญวิปัสสนา” ก็ถือเป็นหนึ่งในวิธีการทางพุทธจิตวิทยาในการที่จะ “สำรอกสร่าง” และ “ดับกิเลส” ที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ในการเจริญจิตใจให้หลุดพ้นจากพันธนาการ พุทธจิตวิทยาจึงไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นชุดของการปฏิบัติที่นำไปสู่การเยียวยาจิตใจจากปมทางกามและพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้สมบูรณ์ ท่ามกลางความท้าทายของสังคมดิจิทัล ในการพยายามทำความเห็นให้ตรงตามความเป็นจริงของกามารมณ์ผ่าน “เวทนา” และ “ตัณหา” เพื่อไม่ให้จิตถูกชักจูงไปตามอำนาจของกิเลสและเพื่อลดการสั่งสมกรรมที่ไม่ดีและนำไปสู่การล้างปมทางกามารมณ์ให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

## พุทธจิตวิทยาการบำบัดปมเห็นแก่ตัว

ในช่วงก่อนทศวรรษ 1950 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นแนวคิดหลักในการพยายามอธิบายพยาธิสภาพทางจิต รวมถึงโรคจิตเภท โดยมองว่าอาการทางจิตเหล่านี้ เป็นผลมาจากประสบการณ์ระหว่างบุคคลและความขัดแย้งภายในจิตใจ การบำบัดจึงมุ่งเน้นไปที่การค้นหาและแก้ไขความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ได้รับการแก้ไข ผ่านการรักษาระยะยาวกับนักจิตบำบัด แต่อย่างไรก็ตาม หลังการค้นพบยา “Chlorpromazine” ในทศวรรษ 1950 ที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคจิตเภท

ทฤษฎีจิตพลวัตก็เริ่มถูกตั้งคำถามถึงการศึกษาเชิงควบคุมในโรงพยาบาล โดยถูกมองว่า ยานั้นอาจมีประสิทธิภาพเหนือกว่าจิตบำบัดแบบจิตพลวัตและนิเวศบำบัด ยิ่งไปกว่านั้น การติดตามผู้ป่วยที่โรงพยาบาลยังพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการไม่ดีขึ้นและมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าปกติ สิ่งนี้ทำให้ความสนใจในการใช้จิตบำบัดแบบจิตพลวัตลดลงอย่างมาก และปัจจุบันนี้ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่า การบำบัดแบบจิตพลวัตอย่างเข้มข้นในผู้ป่วยกลุ่มนี้อาจให้ผลเสียมากกว่าผลดี (พิเชฐ อุดมรัตน์, 2552) เนื่องจากบรรยากาศการรักษาที่อาจก้าวก่ายทางอารมณ์และอาจทำให้เกิดการถดถอยจึงนำไปสู่ความเครียดที่รุนแรง

จากข้อจำกัดเชิงประวัติศาสตร์ของจิตบำบัดแบบจิตพลวัตนี้เอง เมื่อนำมาเป็นบทเรียนสำคัญในการทำความเข้าใจและประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา ในการบำบัดปมเห็นแก่ตัว “Ego Complex” หรือ “อภวตัณหา” โดยเฉพาะในบริบทของลัทธิปัจเจกนิยมที่แพร่หลายในปัจจุบัน พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางการบำบัดปมเห็นแก่ตัวที่เป็นรากฐานของ

ความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นภายใน “อัตตา” หรือ “ตัวตน” คล้ายคลึงกับความขัดแย้งในจิตไร้สำนึกที่ทำให้เกิดความทุกข์ แต่พุทธจิตวิทยาไม่ได้มุ่งเน้นที่การก้าวก่ายทางอารมณ์หรือพยายามเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับภาวะถดถอย แต่เน้นการพัฒนาปัญญาและสติเพื่อให้บุคคลเห็นตามความเป็นจริงของจิตใจและโลก โดยพุทธจิตวิทยาใช้วิธีการบำบัดปมในการเห็นแก่ตัวด้วยการฝึกฝน “วิปัสสนากรรมฐาน” มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาปัญญาภายในด้วยตัวเอง เพื่อให้จิตสามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่ “คิด” กับสิ่งที่ “เป็นจริง” ได้อย่างชัดเจน ด้วยการเจริญสติและการพิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จะช่วยให้บุคคลเห็นแจ้งว่า “ตัวตน” ที่ยึดมั่นนั้น เป็นเพียงการรวมตัวกันชั่วคราวของขันธ์ 5 ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

การเข้าใจสภาวะ อนัตตา อย่างลึกซึ้งในลักษณะเช่นนี้ จะเป็นการทำลายรากฐานของปมในการเห็นแก่ตัว ลดความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาและเปิดโอกาสให้เกิด เมตตา กรุณาต่อผู้อื่นและสรรพสิ่ง การบำบัดนี้ ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ส่วนบุคคล แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่ลัทธิปัจเจกนิยมเป็นกระแสหลัก

ในโลกที่เน้นปัจเจกนิยมก็อาจจะเป็นอีกหนึ่งปมปัญหานอกจากเรื่องของกามารมณ์ ในเรื่องนี้มีนักคิดนามว่า “วิลเลียม เจมส์” ได้เสนอแนวคิดเชิงจิตวิทยาและสอดคล้องกับแนวทางพุทธจิตวิทยาไว้น่าสนใจว่า องค์ประกอบพื้นฐานของจิตใจและสิ่งแวดล้อมของการรับรู้ต้องอาศัยประสบการณ์ส่วนตัวเป็นเกณฑ์ จึงจะสามารถนำไปสู่การตัดสินปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนตามแนวทางและความเข้าใจของตนเองได้ แนวคิดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับการทำความเข้าใจและบำบัดปมในการเห็นแก่ตัว “Ego Complex” หรือ “อภวตัณหา”ในบริบทของพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะในสังคมที่เต็มไปด้วยลัทธิปัจเจกนิยม “Individualism” นอกจากนี้ เจมส์ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การรับรู้ของเราเป็นอัตวิสัย ยกตัวอย่างเช่น สิ่งที่คนหนึ่งมองว่า “สวย” อาจเป็นสิ่งที่อีกคนมองว่า “ธรรมดา” หรือ “ไม่สวย” ก็ได้ เพราะการตัดสินใจมักได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกภายใน เช่น ชอบหรือไม่ชอบ รักหรือเกลียด คล้ายกับพุทธจิตวิทยาที่มองว่าการรับรู้ของมนุษย์ถูกปรุงแต่งด้วย “อวิชชา” และ “กิเลส” ที่สั่งสมอยู่ในจิตของเราและสิ่งนี้เองที่ทำให้คนส่วนมากยึดมั่นอยู่ใน “ตัวตน” หรือ "อัตตา" เป็นเหมือนภาพลวงตาไม่ให้มองเห็นภัยที่แท้จริง ใน

ลัทธิปัจเจกนิยมสมัยใหม่ก็มองว่า การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ส่วนตัวและสิทธิเสรีภาพของบุคคลอาจยิ่งตอกย้ำปมในการเห็นแก่ตัวให้แข็งแกร่งขึ้น เพราะความคิดและความรู้สึกของเรามักจะถูกตีความและให้คุณค่าในฐานะความจริงที่ไม่สามารถโต้แย้งได้ และนำไปสู่การมองโลกผ่านแว่นตาของตนเองเพียงอย่างเดียว ขาดการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงกับผู้อื่นทำให้ละเลยผลกระทบต่อส่วนรวม (Gillian Butler and Freda McManus, 2014)

นอกจากนี้ ในการบำบัดปมเห็นแก่ตัวตามแนวทางพุทธจิตวิทยานี้ จำเป็นต้องทำความเข้าใจเรื่องจริต 6 ซึ่งถือเป็นแนวคิดที่อธิบายถึงลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของจิตใจ อันเกิดจากการอบรมและการสั่งสมประสบการณ์ “จริต” คือ สภาพจิตที่ถูกย้อมหรือปรุงแต่งให้มีอาการเป็นไปในลักษณะต่างๆ ซึ่งมี 6 ชนิดหลัก คือ ราคะจริต (จิตรักสวยรักงาม) โทสะจริต (จิตร้อนเร็วฉุนเฉียว) โมหะจริต (จิตโง่เขลางมงาย) วิตกจริต (จิตมีวิตกกังวล) สัทธาจริต (จิตมีความเชื่อเป็นใหญ่) และพุทธิจริต (จิตเฉลียวฉลาด)

แม้ในความเป็นจริงคนส่วนใหญ่จะมีจริตผสมกัน แต่ก็จะมีจริตใดจริตหนึ่งเท่านั้นที่เด่นชัดที่สุด ซึ่งเป็นผลมาจากการอบรมและเสพคุ้นในทางนั้นมากเป็นพิเศษ (พันเอกปิ่น มุกุกันต์, 2541) การทำความเข้าใจจริตที่โดดเด่นของตนเองหรือของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ในการบำบัดปมเห็นแก่ตัวในเชิงพุทธจิตวิทยา การทำความเข้าใจจริตทั้ง 6 จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการวิเคราะห์และบำบัดตามแนวทางพุทธจิตวิทยาในเรื่องของปมเห็นแก่ตัวที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนสภาพจิตที่ถูกปรุงแต่ง เพื่อให้เกิดความสมดุลและนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากยิ่งขึ้น

## พุทธจิตวิทยาการบำบัดโรคจิตวิญญาณ

การวิเคราะห์เชิงลึกว่า พุทธจิตวิทยาจะสามารถล้างปมเหล่านี้ได้อย่างไรในระดับจิตใต้สำนึกหรือภวังคจิต กลไกที่อธิบายในเชิงอภิธรรมคือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตจาก “กามาวจรจิต” สู่ “วิสุทธิจิต” ขั้นโลกียฌานมีผลต่อการลดอิทธิพลของปมเหล่านี้อย่างไร ในทางปฏิบัติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้จำแนกความสัมพันธ์โดยตรงกับกระบวนการบำบัดจิตให้พ้นจากปมต่าง ๆ โดยกล่าวถึง “Being Lonely” ความเดียวดายที่

เป็นสภาวะจิตใจในลักษณะของการขาดการฝึกฝนและไร้ปัญญาที่จะเข้าใจความเป็นจริง สิ่งนี้คือสภาพของจิตที่ยังถูกครอบงำด้วยปมทางจิตด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นปมทางกามหรือปมในลักษณะของการเห็นแก่ตัว เมื่อจิตติดอยู่ในปมเหล่านี้บุคคลจะรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมก็ตาม ความเดียวดายนี้เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ความคาดหวังที่ไม่สมหวังและการขาดการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวง ทำให้จิตใจไม่สามารถหาความสงบสุขจากภายในได้ ตรงกันข้ามกับในอีกลักษณะหนึ่งคือ “Being Alone” ที่มีลักษณะของการนำพาจิตไปสู่ความวิเวกสุข หมายถึง การอยู่คนเดียวอย่างมีปัญญาและปฏิบัติถูกต้อง สภาวะนี้ไม่ใช่การหลีกหนีออกจากสังคม แต่เป็นการที่จิตใจสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอารมณ์ด้านลบ เมื่อบุคคลบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจิตจะได้รับการฝึกฝนให้เห็นความจริงของกายและใจตามหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตเกิดการตื่นรู้และเห็นแจ้งถึงการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของ “ปม” หรือกิเลสต่าง ๆ ที่เคยเกาะกุมอยู่ภายในใจ การรับรู้เช่นนี้จะนำไปสู่การ “ล้างปม” และทำให้จิตเข้าสู่สภาวะที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2562) นอกจากนี้ หลักคิดสำคัญที่นำมาสู่การบำบัดจิตในเชิงพุทธจิตวิทยา ตามแนวทางของหลวงพ่อพุทธทาสที่เคยกล่าวถึงเรื่องของใจ ความสำคัญเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่าเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนาในเรื่องตัวเราคือ “เรื่องของเรา”หรือที่ท่านมักจะพูดบ่อยครั้งคือ “เรื่องตัวกู เรื่องของกู” ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง หากเข้าใจและปฏิบัติตรงจุดนี้ได้ ก็เท่ากับเข้าใจและปฏิบัติตามพุทธศาสนาทั้งหมดในหลักที่ชื่อว่า “ใบไม้กำมือเดียว” แม้พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ธรรมอันมากมายเทียบเท่ากับใบไม้ทั่วทั้งป่า แต่สิ่งที่จำเป็นต้องรู้และจำเป็นที่จะต้องนำมาสอน เพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้นมีเพียงกำมือเดียว เปรียบเหมือนใบไม้เพียงกำมือเดียวจากใบไม้ทั้งหมดในป่า ซึ่งเป็นหลักมูลฐานที่เพียงพอต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ การบำบัดจิตตามแนวทางพุทธจิตวิทยาจึงไม่ได้เน้นความรู้ที่ซับซ้อนหรือพิธีกรรมที่มากมาย แต่เน้นการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไข “ปม” แห่งการยึดมั่นในตัวตนเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (พุทธทาสภิกขุ, 2567) พุทธจิตวิทยาจึงเสนอแนวทางการบำบัดจิตโดยตรงที่รากของปัญหาคือ ความหลงผิด

ในอัตตาตัวตน เมื่อเราสามารถคลี่คลายหรือ “ล้างปมแห่งการยึดติดในตัวตน” ความทุกข์ที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของเราหรือของฉันก็จะลดลง การบำบัดแบบใบไม้ในกำมือนี้จึงเน้นการฝึกฝนปัญญาให้เห็นความจริงว่า ตัวตนที่เรายึดถือนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติไม่ได้คงอยู่ถาวร เมื่อใดที่เราเข้าใจและยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ความยึดมั่นถือมั่นก็จะคลายลงและนำไปสู่ความสงบเย็นเป็นความสุขที่แท้จริง

## บทสรุป

พุทธจิตวิทยามองว่า อารมณ์ที่เข้ามากระทบผ่านทวารทั้งห้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้จิตรับรู้และเกิดการปรุงแต่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางจิต เช่น กุศล อกุศล หรือราคะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “แรงจูงใจ” ในจิตวิทยาตะวันตกที่เชื่อมโยงกับ “เวทนา” และ “ตัณหา” หรือแรงขับทางเพศ การกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะจากสื่อดิจิทัลที่สามารถกระตุ้นปมทางกามรมณ์ที่สั่งสมอยู่ในจิตเบื้องลึกซึ่งเทียบได้กับแนวคิด “จิตไร้สำนึก” ตามทฤษฎีของฟรอยด์ พุทธจิตวิทยาได้เสนอการบำบัดด้วยการพัฒนา “สติ” และ “ปัญญา” เพื่อตระหนักรู้ถึงโทษทางความคิด อารมณ์และแรงกระตุ้นทางเพศ ในการสอนให้พิจารณาโทษและผลเสียของการเสพติด หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางเพศ ลดความยึดติดด้วยการเข้าใจธรรมชาติของกามรมณ์ว่าไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาด้วยตนเอง นอกจากนี้ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาและการตระหนักถึงผลของกรรม รวมถึง การทำสมาธิและวิปัสสนาที่ถือเป็นหนทางในการ “สำรอก” “สร่าง” และ “ดับกิเลส” ที่เกี่ยวกับกามารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวแห่งพุทธจิตวิทยาได้

## รายการอ้างอิง

กมลาส ภูวชนาธิพงศ์. (2566). *พุทธจิตวิทยาการวิจัยจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์นิติธรรมการพิมพ์.

ปิ่น มุกุกันต์. (2541). *ปาฐกถาเรื่องจิต.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระปลัดประสาร ฐิตธมฺโม. (2556). *อริยวินัย รวบรวมจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด.

พิเชฐ อุดมรัตน์. (2552). *ตำราโรคจิตเภท.* สงขลา : หน่วยผลิตตำราคณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2567). *แก่นพุทธศาสน์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.

รัจรี นพเกตุ. (2542). *มนุษย์: จิตวิทยาทางเพศ.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ประกายพรึก.

สม สุจีรา. *กรรม-พันธ์.* (2563). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เรือนแก้วการพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2562). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ทุนส่งเสริมพุทธธรรม.

แสง จันทร์งาม. (2518). *ปรากฏการณ์ทางจิต.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บรรณาคาร.

Gillian Butler and Dr. (2014)**.** *Freda McManus. Psychology: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

Kinsey. Pomeroy. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. W. B. Saunders Co.

William H. Masters and Virginia E. Johnson. (1966). *Human Sexual Response*. Little, Brown and Co.

ISSN: 3056-9834

# โยนิโสมนสิการ : แสงในใจที่นำทางพบกัลยาณมิตร

# Yonisomanasikāra: The Inner Light Guiding the Path to Noble Friendship

Received: June 26, 2025
Revised: September 02, 2025
Accepted: December 02, 2025

**ฉัตรชนก โตวัฒนกูร**[1]
**Chatchanok Towattanakul**[1]
(rtowattanakul@yahoo.com)

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งนำเสนอกรอบคิดและการประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการเป็นฐานแห่งปัญญาเพื่อพิจารณา คัดกรองและบ่มเพาะกัลยาณมิตรในสังคมร่วมสมัยที่เผชิญปัญหาความไม่จริงใจและการเอารัดเอาเปรียบ โดยมีเป้าหมาย 1. เพื่อป้องกันตนจากอันตรายทางกายใจและสังคม 2. เพื่อสร้างชีวิตที่สงบสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้มีคุณธรรม 3. เพื่อพัฒนาตนทางธรรมอย่างต่อเนื่องมั่นคง และ 4. เพื่อถ่ายทอดแนวคิดสู่สังคมเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจริยธรรม บทความสังเคราะห์แนวคิดโยนิโสมนสิการเชิงพุทธจิตวิทยา อธิบายความหมาย องค์ประกอบ และ “วิธีคิด 10 ประการ” พร้อมกรอบขั้นตอนเชิงปฏิบัติ 3 ขั้น ได้แก่ การวางฐานจิตให้แยบคาย การพิจารณาคุณลักษณะของมิตรด้วยวิธีคิดเชิงเหตุผล–รอบด้านและการสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตที่ตื่นรู้ ผลที่คาดหมายคือ ผู้อ่านสามารถใช้โยนิโสมนสิการประเมินผู้คนและความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ แยกแยะคุณค่าแท้–เทียม เห็นคุณ–โทษ–ทางออก และดำเนินชีวิตสอดคล้องความจริงของธรรม จนนำไปสู่การคบหากัลยาณมิตร การพัฒนาปัญญาและการอยู่ร่วมกันอย่างมีศีลธรรมและสันติสุข

**คำสำคัญ :** โยนิโสมนสิการ, กัลยาณมิตร, พุทธจิตวิทยา, การคิดเชิงเหตุผล, จริยธรรมสังคม

[1] คณะกรรมาธิการการบริหารราชการแผ่นดิน วุฒิสภา ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
Committee on Public Administration, Senate, Samsen Road, Dusit District, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

## Abstract

This academic article presents a conceptual and practical framework for applying Yonisomanasikāra (wise and systematic reflection) as a foundation of wisdom for discerning, selecting, and cultivating Kalyāṇamitta (spiritual friendship) in contemporary society, where insincerity and exploitation are increasingly prevalent. The objectives are: 1. to protect individuals from physical, psychological, and social harm; 2. to promote peaceful living through association with virtuous persons; 3. to support continuous and stable spiritual development; and 4. to disseminate this approach as a means of strengthening ethical resilience in society. Drawing upon Buddhist psychological perspectives, the article synthesizes the concept of Yonisomanasikāra, explaining its meaning, components, and ten modes of reflective thinking. It further proposes a three-stage practical framework: 1. establishing a wise and discerning mental foundation, 2. evaluating the qualities of friends through rational and comprehensive reflection, and 3. realizing the value of Kalyāṇamitta through an awakened and mindful mind. The expected outcomes are that individuals will be able to apply Yonisomanasikāra to evaluate people and relationships systematically, distinguish genuine values from superficial appearances, recognize benefits, drawbacks, and appropriate solutions, and live in accordance with the realities of the Dhamma. Such understanding can lead to the cultivation of Kalyāṇamitta, the development of wisdom, and harmonious, ethical, and peaceful coexistence in society.


**Keywords:** Yonisomanasikāra, Kalyāṇamitta, Buddhist Psychology, Reasoned thinking, Social Ethics

## บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน ปรากฏการณ์แห่งความไม่จริงใจ การหลอกลวงและการแสวงหาผลประโยชน์ระหว่างกันได้กลายเป็นเรื่องที่พบเห็นได้โดยทั่วไป ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความเจ็บปวดจากการถูกทรยศจากผู้ที่เคยไว้วางใจ แม้จะเป็นมิตรสหายหรือบุคคลใกล้ชิดก็ตาม บ้างประสบกับภาวะถูกแสวงหาผลประโยชน์ โดยมิชอบในลักษณะของการถูกหลอกลวงทางการเงิน หรือพบว่าความสัมพันธ์ที่ดูดีในเบื้องหน้า แท้จริงแล้วแฝงด้วยเจตนาซ่อนเร้น ปัญหาเหล่านี้ยิ่งทวีความรุนแรงภายใต้บริบทของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การแข่งขันทางสังคมที่เข้มข้นและการยึดติดกับภาพลักษณ์ภายนอกซึ่งแพร่กระจายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยตัดสินใจคบหาผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น มากกว่าการพินิจพิเคราะห์อย่างรอบด้าน

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงการขาดทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตด้านจิตใจ ซึ่ง “โยนิโสมนสิการ” เป็นการคิดใคร่ครวญอย่างแยบคาย รอบคอบ ในบริบทเช่นนี้ “โยนิโสมนสิการ” จึงปรากฏเป็นหลักธรรมสำคัญที่ควรได้รับการตระหนักและนำมาประยุกต์ใช้ โดย “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การคิดใคร่ครวญอย่างแยบคาย รอบคอบและตั้งอยู่บนฐานของเหตุผลและความเป็นจริง (พระมหาเทวินทร์ วรปญโญ (ชิณบุตร), 2566) เป็นการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ไม่หลงติดอยู่กับเปลือกนอกหรืออารมณ์ชั่ววูบ หากปราศจากหลักธรรมนี้ บุคคลย่อมมีแนวโน้มที่จะเลือกคบหาคนผิด ตัดสินจากภายนอกหรือหลงเชื่อคำอวดอ้างโดยไม่ไตร่ตรองให้ถ่องแท้ ตรงกันข้าม หากบุคคลมีโยนิโสมนสิการเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาและไตร่ตรองผู้คนและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบด้าน มีสติในการประเมินคุณค่าของบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในกระบวนการแสวงหา “กัลยาณมิตร” หรือผู้ร่วมทางที่แท้จริงในชีวิตและในธรรมะ ซึ่งมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการหล่อหลอมคุณธรรมและเกื้อหนุนให้ชีวิตดำเนินไปในทิศทางที่ดีงามและยั่งยืน

การใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาเพื่อนและผู้คนรอบข้าง จึงถือเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญ เพราะช่วยให้สามารถแยกแยะผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์จากผู้ที่แสวงหาผลประโยชน์แอบแฝงได้อย่างรอบคอบ มิหลงใหลไปกับภาพลักษณ์หรือคำพูดที่อาจปกปิดเจตนาอันแท้จริง

หลักธรรมนี้จึงเปรียบได้กับ “แสงภายใน” ที่ส่องนำทางให้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของกัลยาณมิตรและช่วยให้บุคคลสามารถเลือกคบหาผู้คนได้อย่างมีวิจารณญาณ

จากการตระหนักถึงคุณค่าของโยนิโสมนสิการ ผู้เขียนจึงมุ่งนำเสนอแนวคิดที่เน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ในการพิจารณาและประเมินผู้คนในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกระบวนการเลือกคบหากัลยาณมิตร ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อการป้องกันตนเองจากอันตรายทั้งทางกายใจและทางสังคม 2) เพื่อสร้างชีวิตที่สงบสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้คนที่มีคุณธรรม 3) เพื่อพัฒนาตนในทางธรรมได้อย่างต่อเนื่องมั่นคง และ 4) เพื่อถ่ายทอดแนวคิดนี้ไปสู่ผู้อื่น เพื่อร่วมกันสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งและมั่นคงทางจริยธรรม ดังนั้น การศึกษาและส่งเสริมการใช้โยนิโสมนสิการในบริบทของการเลือกคบกัลยาณมิตร จึงเป็นแนวทางที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความหลอกลวง เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่มั่นคง ปัญญาที่ลึกซึ้งและคุณธรรมที่มั่งคั่งอย่างแท้จริง

## ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่างแยบคายด้วยปัญญาอันถูกต้อง ช่วยให้บุคคลดำรงสติอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ยึดติดอดีตหรือเพ้อฝันถึงอนาคต เป็นการคิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจความจริงของสรรพสิ่งและรู้จักวางใจในสิ่งที่ควร ในภาวะใกล้ตายควรหวนระลึกถึงกุศลกรรมที่ได้กระทำสำเร็จแล้ว อันเป็นพลังทางจิตที่เสริมสร้างความสงบใจและการยอมรับอย่างมีคุณธรรม ดังพุทธพจน์ที่ยืนยันถึงการระลึกคุณค่าของสิ่งดีงามที่ได้กระทำไว้แล้วอย่างไม่ประมาทในชีวิต (องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/61/104)

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า หมายถึง วิธีคิดด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผล เชื่อมโยงเหตุและผล เพื่อเข้าใจความจริง ใช้ได้ทั้งในทางโลกและทางธรรมอย่างสมดุล สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2533)

ปัญญา อ.โพธิ์ทอง (2552) ให้ความหมายว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์อย่างแยบคาย มองเห็นความจริงเป็นลำดับขั้น ช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง กระบวนการพิจารณาด้วยปัญญาอย่างเฉียบแหลมและถูกต้อง เป็นวิธีการคิดที่มีเหตุผลในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงเหตุปัจจัยต่าง ๆ เพื่อเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งตามสภาพที่เป็นจริง กระบวนการนี้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงสติอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ยึดติดกับอดีตหรือหลงใหลในอนาคต

## ความหมายตามทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) ได้ให้นิยามความหมายของโยนิโสมนสิการในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า หมายถึง การกระทำทางจิตใจด้วยความเฉียบแหลม เป็นการคิดพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีระบบ ใช้กระบวนการคิดให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพแท้จริงและความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ส่วน พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2548) ได้แจกแจงความหมายของโยนิโสมนสิการในหนังสือ "ขอบฟ้าแห่งความรู้" โดยแยกคำอธิบายว่า "โยนิโส" หมายถึง ถูกต้องแยบคาย ส่วน "มนสิการ" หมายถึง ทำไว้ในใจ ดังนั้น "โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การปฏิบัติทางจิตด้วยความเฉียบแหลม หรือการคิดพิจารณาให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยอาศัยการรวบรวมข้อมูลอย่างมีแบบแผนและการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูลเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ด้าน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2548) อธิบายว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำไว้ในใจอย่างแยบคาย เป็นความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล ไตร่ตรองลึกซึ้ง จนเข้าถึงสาเหตุแห่งเรื่องที่พิจารณา เป็นการใช้ปัญญาอย่างฉลาดในการเข้าใจความจริง พระ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ (2541) อธิบายว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การเอาใจใส่ด้วยความตั้งใจจริง เป็นปัจจัยพื้นฐานของกุศลธรรมทั้งหลาย ดังพุทธวจนะที่ว่า กุศลธรรมทั้งปวงมีโยนิโสมนสิการเป็นมูลเหตุ ชี้ให้เห็นถึงบทบาทของเจตนาที่แยบคายในทางธรรม

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2540) อธิบายในหนังสือ พุทธวิธีสอนในพระไตรปิฎกว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำในใจโดยอุบายอันแยบคาย ซึ่งอธิบายให้เข้าใจง่ายว่า คือ การคิดเป็น การรู้จักคิด หรือการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและลุ่มลึก ส่วน จำลอง ดิษยวณิช (2549) อธิบายในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐานเชาว์ในอารมณ์ว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การกำหนดรู้ด้วยความเอาใจใส่หรือการกระทำในใจอย่างมีระบบ เป็นกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์

หรือวิพากษ์วิจารณ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญา เพื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีระเบียบ เป็นธรรมวิธีที่ช่วยให้การรับรู้และตัดสินใจมีความถูกต้องและลึกซึ้งยิ่งขึ้น วศิน อินทสระ (2545) อธิบายว่า โยนิโสมนสิการ คือ ความคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นการเข้าใจในความคิดที่มีเหตุผลและเชื่อมโยงกันอย่างมีระเบียบ ด้าน วิบูลย์ พงศ์ พันธุนนท์ (2565) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาโดยแยบคายอย่างมีเหตุผล เป็นการคิดอย่างถูกวิธี ถูกต้องตามความจริง มีลำดับขั้นเป็นระบบและเป็นระเบียบ โดยอาศัยวิธีการที่เหมาะสมกับเนื้อหาหรือเรื่องที่กำลังศึกษาอยู่ เป็นกระบวนการใช้ปัญญาเพื่อวิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ ไม่สรุปเกินข้อมูลที่มีอยู่ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงลึกและอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งนำไปสู่ประโยชน์ในการเรียนรู้ การตัดสินใจและการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณธรรม

จากความหมายของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้ สรุปได้ว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างแยบคาย มีเหตุผล เป็นระบบและลึกซึ้ง โดยอาศัยปัญญาในการมองเห็นความจริงและความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นกระบวนการคิดที่ตั้งอยู่บนเจตนาที่ดีและความตั้งใจในการใคร่ครวญ ช่วยให้เกิดความเข้าใจ การตัดสินใจและการเรียนรู้อย่างถูกต้องเป็นพื้นฐานสำคัญของกุศลธรรมและการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณธรรม

## องค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ลักขณา สริวัฒน์ (2549) ได้ศึกษาและประมวลองค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ทั้งหมด 10 วิธีคิด ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นกระบวนการคิดเพื่อให้เข้าใจความจริงของปรากฏการณ์ทั้งหลาย โดยพิจารณาผลที่เกิดขึ้นแล้วสืบย้อนกลับไปหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลนั้น เรียกว่า “วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา” หรือการคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ของเหตุและผลอย่างเป็นระบบ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดวิเคราะห์ที่แยกสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ประกอบ เช่น “รูปธรรม” และ “นามธรรม” เพื่อให้เข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ล้วนเป็นเพียงการประกอบขึ้นของปัจจัยต่าง ๆ ไม่มีแก่นสารถาวร เช่น การพิจารณาขันธ์ 5 เพื่อแยกแยะองค์ประกอบของชีวิตอย่างเป็นระบบ

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นการพิจารณาให้เห็นตามความจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตนถาวร (อนัตตา) ซึ่งเมื่อเข้าใจตามหลักนี้แล้ว ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาในการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นและคลายทุกข์ได้

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดเชิงแก้ปัญหาที่ลึกซึ้ง โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ทุกข์ การรู้เท่าทันปัญหา 2) สมุทัย การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา 3) นิโรธ การตั้งเป้าหมายเพื่อดับปัญหา 4) มรรค การกำหนดแนวทางปฏิบัติอย่างเป็นระบบเพื่อการดับทุกข์

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นการคิดวิเคราะห์เชิงจุดมุ่งหมาย โดยเน้นการเชื่อมโยง “เหตุผล” กับ “เป้าหมาย” เช่น การตั้งคำถามว่า “ทำสิ่งนี้ไปเพื่ออะไร” เพื่อให้แน่ใจว่าการกระทำสอดคล้องกับเจตนา ไม่หลงทิศทางและไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อนจากหลักธรรม

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก เป็นการคิดอย่างรอบคอบโดยพิจารณาทั้งด้านบวกและด้านลบของทางเลือกที่มีอยู่ เมื่อต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผู้คิดต้องตระหนักถึงข้อดีของสิ่งที่ไม่เลือกและไม่มองข้ามข้อเสียของสิ่งที่เลือก พร้อมทั้ง เตรียมรับมือกับผลลัพธ์อย่างมีปัญญา

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยแยกแยะระหว่าง คุณค่าแท้ ประโยชน์ที่แท้จริงต่อชีวิต เช่น อาหารที่บำรุงร่างกาย เป็นต้น กับ คุณค่าเทียม คุณค่าที่สมมุติขึ้นจากความอยาก เช่น ความอร่อย เป็นต้น วิธีคิดนี้ฝึกจิตให้มองเห็นสาระ แยกแยะสิ่งลวง และดำรงอยู่ด้วยความพอเพียง

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดที่ส่งเสริมจิตใจให้อยู่ในกรอบของกุศลธรรม ได้แก่ เมตตา ศรัทธา สัจจะและความดีงามอื่น ๆ วิธีคิดลักษณะนี้ช่วยป้องกันความคิดลบ ขัดเกลากิเลสและเสริมสร้างภาวะจิตที่สงบ เย็นและมั่นคงในคุณธรรม

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลงไปกับอดีตหรืออนาคต เป็นการคิดที่ช่วยให้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดติดและพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยสติและสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งปัญญา

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดที่วิเคราะห์อย่างรอบด้าน เปิดกว้าง ไม่ตัดสินจากมุมมองเดียว แต่พิจารณาหลายแง่มุมจนเข้าใจภาพรวมอย่างถ่องแท้ เป็นแนวคิดที่นำไปสู่สัมมาทิฏฐิและเป็นฐานของการดำเนินชีวิตด้วยเมตตา สติและปัญญา

สรุปได้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการประกอบด้วยกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ 10 วิธี ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การแยกแยะองค์ประกอบ การมองเห็นสามัญลักษณะและการวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 ตลอดจนการพิจารณาคุณ โทษ และเป้าหมายของการกระทำ ทั้งยังครอบคลุมถึงการคิดที่ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เร้าคุณธรรมและมองอย่างรอบด้านด้วยวิภัชชวาท ซึ่งทั้งหมดเป็นรากฐานสำคัญของปัญญา สัมมาทิฏฐิและการดำรงชีวิตด้วยเมตตาและสติ

## แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) ได้เสนอแนวคิดตามหลักพุทธธรรมว่าแหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษา หรือ “ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ” มีอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) คำว่า “ปรโตโฆสะ” หมายถึง เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงบอกจากภายนอก โดยหมายถึง การรับฟังและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน สื่อสารมวลชน หนังสือ ตลอดจนวัฒนธรรมที่ให้ข้อมูลและแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถส่งเสริมความคิดและจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ดีงามได้ บุคคลผู้ทำหน้าที่เป็นแหล่งแห่งปรโตโฆสะที่มีคุณภาพสูง จะต้องมีคุณสมบัติพร้อมในด้านความรู้ความประพฤติและเจตนาดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้แก่ผู้ฟังหรือผู้ศึกษาได้ บุคคลเช่นนี้ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กัลยาณมิตร” หมายถึง มิตรผู้เกื้อหนุนต่อการเจริญงอกงามของปัญญาและคุณธรรม การเรียนรู้ผ่านปรโตโฆสะในลักษณะนี้เรียกว่า “วิธีการแห่งศรัทธา”

2. ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย หรือการคิดอย่างถูกวิธี โดยเป็นกระบวนการคิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผลและสัมพันธ์กับปัญญา เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือ “ตามสภาวธรรม” โดยไม่ยึดติดกับอคติหรือความหลงผิด วิธีคิดในลักษณะนี้ถือเป็น “วิธีการแห่งปัญญา” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสัมมาทิฏฐิและเป็นรากฐานของการฝึกอบรมตนให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างมั่นคง

วริยาพัชร วรภัสร์สรกุล (2566) กล่าวว่า การคิดตามแนวทางโยนิโสมนสิการมุ่งเน้นการพิจารณาและการใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจ อันนำไปสู่การปรับปรุงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านบวกและด้านลบตามบรรยากาศและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสอดคล้องกับความจริงของโลก

พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดดียิ่ง) (2567) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการสามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ อุบายมนสิการ ปถมนสิการ การณมนสิการและอุปปาทกมนสิการ อีกทั้งยังแบ่งตามรูปแบบได้ 10 วิธี คือ การสืบสาวหา การแยกแยะเนื้อหา การพิจารณาสามัญลักษณะ การพิจารณาอริยสัจ การใช้หลักการ–ความมุ่งหมาย การใส่ใจคุณโทษ และทางออก การบริโภคคุณค่า การภาวนากุศล การใส่ใจอารมณ์ปัจจุบันและการใช้วิภัชชวาท ซึ่งแต่ละวิธีสะท้อนแง่มุมที่แตกต่างกันในการทำความเข้าใจโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้รูปแบบดังกล่าว มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ทั้งในชีวิตประจำวันและในระดับสูง เช่น การบรรลุธรรมและการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข โดยผู้วิจัยจะอธิบายเพิ่มเติมในบริบทวิธีคิดของผู้สูงอายุตามกรอบโยนิโสมนสิการต่อไป

สรุปได้ว่า แนวคิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักสำคัญในพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมมาทิฏฐิ โดยมีปัจจัยสำคัญสองประการ คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดอย่างแยบคาย มีเหตุผลและสัมพันธ์กับปัญญา วิธีคิดเช่นนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจความจริงตามสภาวธรรมและสามารถจัดระเบียบชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีการจำแนกประเภทโยนิโสมนสิการออกเป็น 4 ประเภท และรูปแบบ 10 วิธี ซึ่งสะท้อนแง่มุมต่าง ๆ ของการใช้เหตุผลเชิงพุทธธรรม การนำไปประยุกต์ใช้มุ่งให้เกิดประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและในระดับสูง เช่น การบรรลุธรรม ความสุขสงบและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริงของโลก เป็นต้น

## ความหมายของ “การคิดอย่างมีเหตุผล”

การคิดอย่างมีเหตุผล มีนักคิด นักการศึกษาและนักจิตวิทยาให้ความสนใจและอธิบายลักษณะของการคิดที่จะต้องใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ โดยอธิบายไว้ดังนี้

พัชรี กัลยา (2551) กล่าวว่า การคิดอย่างมีเหตุผล คือ ความสามารถในการใช้ข้อมูลที่เป็นหลักการและข้อเท็จจริง เพื่อสรุปเป็นกฎสำหรับการตัดสินใจและวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังจำเป็นต่อการดำรงชีวิต จึงควรส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อให้มีพื้นฐานการคิดที่มั่นคง

อกนิษฐ์ ศรีภูธร (2566) การคิดเชิงเหตุผลเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งมุ่งพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมิน และสรุปอย่างมีระบบ กระบวนการนี้อาศัยการใช้หลักฐาน ข้อโต้แย้ง และประจักษ์พยานมาเชื่อมโยงกับข้อสรุปอย่างมีเหตุผลและมีวินัยทางสติปัญญา การฝึกคิดเชิงเหตุผลช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เชื่อมโยงประสบการณ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน (2565) การคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดเชิงวิพากษ์หรือการคิดอย่างมีวิจารณญาณ อาศัยความชัดเจน มีเหตุผลและมีวินัยทางสติปัญญาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินข้อมูลกระบวนการนี้ช่วยพัฒนาทักษะการรับรู้ที่ซับซ้อน ผ่านการสังเกต ประสบการณ์ การไตร่ตรองและการสื่อสาร ผู้คิดอย่างมีเหตุผลย่อมตระหนักและแก้ไขข้อผิดพลาดหรืออคติของตน เพื่อนำไปสู่การเชื่อและการกระทำที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นกระบวนการคิดที่ใช้หลักการ ข้อเท็จจริง และข้อมูลเชิงประจักษ์มาสนับสนุนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ. นักการศึกษาเห็นว่าทักษะดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง จึงควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก กระบวนการคิดนี้ยังมุ่งพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมินและสรุปอย่างมีระบบ โดยอาศัยหลักฐานและข้อโต้แย้งเชิงเหตุผล นอกจากนี้ยังเป็นการคิดเชิงวิพากษ์ที่อาศัยความชัดเจน เหตุผลและวินัยทางสติปัญญาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินข้อมูล ผู้ที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลย่อมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ แก้ไขข้อผิดพลาดและนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องและเหมาะสม

## องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผล

บิลเลห์ และซาคาริแอดส์ (Billeh and Zakhariades 1975 : 155-1560, อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ บุญเคลือบ 2538) กล่าวถึง “ความมีเหตุผล” ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทัศนคติทางวิทยาศาสตร์ โดยสรุปว่าผู้มีเหตุผลจะมีพฤติกรรม 6 ประการ ได้แก่

1. เชื่อมั่นในคุณค่าของเหตุผล ยอมรับการทดสอบและคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล พร้อมเปิดรับการพิสูจน์ด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริง

2. มีความอยากรู้อยากเห็น ใฝ่รู้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยความรู้เดิมและต้องการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

3. มีใจเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นหรือวิธีการที่แปลกใหม่

4. ไม่ยึดถือโชคลางหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยปราศจากเหตุผล

5. มีความซื่อสัตย์และมีใจเป็นกลาง ปราศจากอคติ

6. ใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ โดยต้องมีหลักฐานเพียงพอและมีข้อมูลสนับสนุนที่สามารถพิสูจน์ได้

การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดบนฐานของเหตุผล โดยมีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหา ซึ่งการแก้ปัญหาส่วนใหญ่ต้องอาศัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จึงกล่าวได้ว่าการคิดอย่างมีเหตุผลเป็นทักษะสำคัญของการแก้ปัญหา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540)

ทิศนา แขมมณี และคณะ (2544) ได้เสนอว่า องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผลมีอยู่ 7 ประการ ได้แก่

1. จุดมุ่งหมาย หมายถึง เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการคิด เช่น การคิดเพื่อแก้ปัญหา หรือแสวงหาความรู้

2. ประเด็นคำถาม หมายถึง ปัญหาหรือข้อสงสัยที่ต้องการคำตอบ โดยผู้คิดต้องสามารถระบุปัญหาได้อย่างชัดเจน

3. สารสนเทศ คือ ข้อมูลหรือความรู้ที่ใช้ประกอบการคิด ซึ่งควรมีความกว้าง ลึก ชัดเจน ยืดหยุ่นและถูกต้อง

4. ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีความชัดเจน ถูกต้องและเพียงพอที่จะเป็นพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผล

5. แนวคิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ กฎ ทฤษฎี หรือหลักการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการคิดและต้องมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือคำถาม ตลอดจนต้องเป็นแนวคิดที่ถูกต้อง

6. ข้อสันนิษฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการคิด ผู้คิดต้องสามารถตั้งข้อสันนิษฐานที่ชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการแสวงหาข้อมูลมาสนับสนุน

7. การนำไปใช้และผลที่ตามมา คือ การพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการคิด และสามารถนำแนวคิดไปใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผล ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมและโครงสร้างความคิดที่ส่งเสริมการตัดสินใจอย่างมีคุณภาพ บิลเลห์และซาคาริแอดส์ (1975, อ้างใน วิไลลักษณ์, 2538) เสนอว่า ผู้มีเหตุผลต้องเปิดรับการพิสูจน์ ใฝ่รู้ มีใจเปิดกว้าง ซื่อสัตย์ มีอคติน้อยและใคร่ครวญก่อนตัดสินใจ สำนักงาน กศน. (2540) เห็นว่าการคิดอย่างมีเหตุผลเป็นทักษะสำคัญในการแก้ปัญหา ส่วนทิศนา แขมมณี (2544) ระบุองค์ประกอบ 7 ประการ เช่น จุดมุ่งหมาย สารสนเทศและการคาดการณ์ผลที่ตามมา เพื่อสนับสนุนการคิดอย่างรอบด้านและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติจริง

## การรับรู้การมีกัลยาณมิตร

### ความหมายของการรับรู้การมีกัลยาณมิตร

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2563) ได้อธิบายคำว่า ปรโตโฆสะ ว่าหมายถึง เสียงที่ดีงาม มีความถูกต้อง มีเหตุผลและมีประโยชน์ ซึ่งเกิดจากความรักและความปรารถนาดี อันมาจากผู้ที่เห็นธรรม เป็นผู้มีคุณธรรม หรือเป็นบัณฑิต ซึ่งย่อมนำพาสิ่งที่ดีงามมาสู่ผู้อื่น กัลยาณมิตรจึงมิได้หมายถึงเพียงเพื่อนที่ดีเท่านั้น แต่หมายรวมถึง บุคคลใด ๆ ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ชี้แจง ช่วยชี้ทาง หรือเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ความหมายของกัลยาณมิตรมีความครอบคลุมกว้าง เช่น พ่อ แม่ ครู เป็นต้น และในบริบทของระบบการศึกษาอบรม การมีกัลยาณมิตรยังครอบคลุมถึงทั้งตัวบุคคลผู้ทำหน้าที่อบรมสั่งสอน ได้แก่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนคุณสมบัติของผู้สอน หลักการ วิธีการ อุบายต่าง ๆ ในการสอน รวมถึง การจัดการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลผู้รับผิดชอบด้านการศึกษาควรดำเนินการ เพื่อให้การศึกษาของบุคคลบรรลุผลอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ยังรวมถึงหนังสือ สื่อมวลชน บุคคลต้นแบบ เช่น มหาบุรุษ หรือผู้ที่ประสบความสำเร็จด้วยธรรมและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถเป็นองค์ประกอบภายนอกในการส่งเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ให้ความหมายของคำว่า กัลยาณมิตร ว่า หมายถึง บุคคลหรือสิ่งที่เกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริมและเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาชีวิตและในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

สุรเชษฐ์ ฆังนิมิตร (2564) กล่าวโดยสรุป กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้ชักนำสิ่งที่ดีงามมาสู่ผู้อื่น ด้วยเจตนาเกื้อกูลและความบริสุทธิ์ใจ เป็นผู้มีคุณสมบัติในการสั่งสอน แนะนำ ชักจูง สนับสนุน ช่วยชี้ช่องทาง หรือเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นสามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมได้อย่างมั่นคง กัลยาณมิตรจึงถือเป็น “มิตรแท้” ที่คบหาด้วยความจริงใจและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและปัญญาในชีวิตของผู้อื่น

สรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลหรือปัจจัยที่ชักนำสิ่งดีงามสู่ผู้อื่นด้วยเจตนาเกื้อกูลและบริสุทธิ์ใจ กัลยาณมิตรอาจเป็นผู้สอน หนังสือ หรือสื่อที่ช่วยพัฒนาปัญญา ผู้ส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายชีวิต มิตรแท้ที่ช่วยชี้นำทางคุณธรรมและชีวิตที่เหมาะสม กัลยาณมิตรจึงเป็นทั้งแรงบันดาลใจและกลไกแห่งการพัฒนาตน

**คุณสมบัติของการรับรู้การมีกัลยาณมิตร**

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2563) กล่าวว่า กัลยาณมิตรเป็นผู้ที่ควรคบหา เพราะเป็นบุคคลดีงามโดยแท้ ซึ่งการเป็น “คนดี” ที่แท้จริงนั้น ต้องประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษที่เรียกว่า “สัปปุริสธรรม 7 ประการ” ดังต่อไปนี้

1. ธัมมัญญุตา (รู้หลักและรู้จักเหตุ) หมายถึง ความรู้ในหลักแห่งธรรมชาติและเข้าใจในสิ่งที่ควรทำ ควรปฏิบัติ ตลอดจนสิ่งที่ต้องศึกษา พร้อมทั้งรู้หน้าที่ของตน

2. อัตถัญญุตา (รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล) คือ ความเข้าใจในความหมายและเจตนารมณ์ของหลักธรรมหรือกฎเกณฑ์ และสามารถรู้เป้าหมายของการศึกษาในแต่ละเรื่อง

3. อัตตัญญุตา (รู้จักตน) หมายถึง ความสามารถในการรู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความถนัดและศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

4. มัตตัญญุตา (รู้จักประมาณ) หมายถึง การรู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น ความพอเหมาะในการบริโภคและการใช้จ่ายสิ่งของ

5. กาลัญญุตา (รู้จักกาล) หมายถึง ความสามารถในการรู้เวลาอันควร เช่น การจัดสรรเวลาเรียน ทำงานและพักผ่อนอย่างเหมาะสม

ISSN: 3056-9834

6. ปริสัญญุตา (รู้จักชุมชน) หมายถึง ความเข้าใจในถิ่นที่อยู่ มารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมและประเพณี

7. ปุคคลัญญุตา (รู้จักบุคคล) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล อันประกอบด้วยนิสัย ความสามารถและคุณธรรม เพื่อจะสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรยังควรมีคุณสมบัติที่เรียกว่า “กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ” ซึ่งเป็นลักษณะของมิตรดีหรือมิตรแท้ เมื่อคบหาหรือเข้าหาแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความดีงามและความเจริญ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2563) ได้แสดงไว้ดังนี้

1. ปีโย (น่ารัก) หมายถึง บุคคลที่เข้าถึงจิตใจ สร้างความสนิทสนม เป็นกันเอง และชักนำให้เกิดความไว้วางใจ จนอยากเข้าไปปรึกษาและไต่ถาม

2. ครุ (น่าเคารพ) คือ ผู้ที่มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจและสามารถเป็นที่พึ่งได้อย่างปลอดภัย

3. ภาวนีโย (น่าเจริญใจ) คือ บุคคลที่มีความรู้จริง มีภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ที่ฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เสมอ จนสามารถเป็นที่ยกย่อง รำลึกถึงด้วยความมั่นใจและภาคภูมิใจ

4. วัตตา (รู้จักพูดให้ได้ผล) หมายถึง ผู้ที่พูดจาเป็น รู้จักการชี้แจงให้เข้าใจ รู้จังหวะเวลาและวิธีการพูดที่เหมาะสม รวมถึง สามารถให้คำแนะนำ ว่ากล่าว ตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนักขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ ผู้ที่พร้อมจะรับฟังทั้งคำถาม คำปรึกษา รวมถึงคำล่วงเกิน ตักเตือนและคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ได้อย่างอดทน โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเสียอารมณ์

6. คัมภีรัญจะ กถัง กัตตา (แถลงเรื่องล้ำลึกได้) คือ ผู้ที่สามารถอธิบายเรื่องที่ลึกซึ้งและซับซ้อนให้เข้าใจได้และสื่อสารอย่างมีสาระเพื่อให้ผู้อื่นได้เรียนรู้สิ่งที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้น

7. โน จัฏฐาเน นิโยชเย (ไม่ชักนำในอฐาน) หมายถึง ผู้ที่ไม่ชักชวนผู้อื่นไปสู่สิ่งเสื่อมเสีย หรือการกระทำที่ไม่สมควร

สรุปได้ว่า กัลยาณมิตรที่แท้จริงต้องประกอบด้วย “สัปปุริสธรรม 7” อาทิ รู้หลัก รู้เป้าหมาย รู้จักตนและเวลา ตลอดจนเข้าใจบุคคลและชุมชนควบคู่กับ “กัลยาณมิตรธรรม 7” เช่น น่ารัก น่าเคารพ เจริญใจ พูดจาได้ผล รับฟังได้ อธิบายลึกซึ้งและไม่ชักชวนสู่สิ่งเสื่อม บุคคลที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ย่อมเป็นแบบอย่างและผู้ชี้ทางแห่งธรรมอันมั่นคง

## โยนิโสมนสิการเพื่อสัมผัสและเข้าใจคุณค่าของกัลยาณมิตร

ในกระบวนการพัฒนาคุณธรรมและปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม "โยนิโสมนสิการ" มิใช่เพียงเครื่องมือของการคิดวิเคราะห์เท่านั้น หากแต่ยังเป็นพลังภายในที่เปิดใจให้มองเห็นคุณค่าของสิ่งดีงามรอบตัว โดยเฉพาะการสัมผัสและเข้าใจกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกสำคัญในการหล่อหลอมจิตใจให้มีสัมมาทิฏฐิ ซึ่ง การใช้โยนิโสมนสิการเพื่อเข้าถึงคุณค่าของกัลยาณมิตรสามารถจำแนกเป็นขั้นตอนสำคัญ 3 ประการ คือ

**ขั้นตอนที่ 1 ใช้โยนิโสมนสิการในการวางฐานจิตให้แยบคาย**

ก่อนจะสามารถมองเห็น หรือสัมผัสกัลยาณมิตรได้ จิตจำเป็นต้องผ่านการเตรียมพร้อมภายใน คือ ต้องรู้จักฝึกการคิดอย่างมีระบบ ด้วยหลักของโยนิโสมนสิการ เช่น การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบวิภัชชวาท การคิดแบบแยกแยะรูป-นาม เป็นต้น เมื่อจิตได้รับการฝึกเช่นนี้ จะสามารถแยกแยะได้ว่า ใครคือผู้ที่ส่งเสริมปัญญาและคุณธรรมอย่างแท้จริงและใครคือผู้ที่แสร้งดีเพียงเปลือกนอก

**ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาคุณลักษณะของกัลยาณมิตรด้วยวิธีคิดโยนิโสมนสิการ**

ในขั้นนี้ ผู้เขียนเสนอให้ใช้ “องค์ประกอบ 10 ประการของโยนิโสมนสิการ” เป็นเครื่องมือในการพินิจคุณสมบัติของบุคคลที่อยู่รอบตัว เช่น วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก ใช้เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลที่บุคคลหนึ่งมีต่อจิตใจตนว่าเอื้อให้เจริญงอกงามหรือถดถอย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เพื่อพิจารณาว่า มิตรภาพนั้นตั้งอยู่บนความหวังดีจริงหรือเพียงผลประโยชน์ชั่วคราว และวิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ ใช้เพื่อตอบตนเองว่า “เราคบเขาเพื่ออะไร?” และ “เขาทำให้เรามุ่งสู่เป้าหมายแห่งความดีงามหรือไม่”

การคิดพินิจเช่นนี้ ทำให้การเลือกคบมิตรไม่ใช่เพียงเรื่องของความพึงพอใจ แต่เป็นกระบวนการพิจารณาเชิงปัญญาที่ลึกซึ้ง

**ขั้นตอนที่ 3 สัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตตื่นรู้**

เมื่อผู้ปฏิบัติมีพื้นฐานแห่งโยนิโสมนสิการและได้พิจารณามิตรภาพอย่างแยบคายแล้ว จิตจะสามารถสัมผัสและซาบซึ้งในคุณค่าของกัลยาณมิตรได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มิใช่เพียงเห็นว่าเขาดี แต่เห็นว่าเขาคือ กระจกส่องธรรมที่เกื้อกูลต่อการฝึกตน เช่น การรู้จักคุณค่าของคำเตือนตักเตือน การเห็นความหมายของความเงียบสงบเมื่ออยู่ใกล้ผู้มีศีล การตระหนักว่ากัลยาณมิตรคือ “ปรโตโฆสะ” ที่มีพลังหล่อหลอมสัมมาทิฏฐิภายใน

ISSN: 3056-9834

ในระดับนี้ มิตรภาพจะมิใช่เพียงความสัมพันธ์ภายนอก แต่เป็นกระบวนการภายในที่มีความหมายทางจิตวิญญาณผู้เขียนเห็นว่า โยนิโสมนสิการเปรียบเสมือนแสงในใจที่ส่องให้เห็นมิตรแท้ทางธรรม ในท่ามกลางความสัมพันธ์มากมายของชีวิต การใช้โยนิโสมนสิการไม่เพียงช่วยให้พิจารณาคนรอบข้างได้อย่างมีเหตุผลเท่านั้น แต่ยังทำให้จิตเปิดรับกัลยาณมิตรด้วยความรู้เท่าทัน มิใช่ความหลงใหล เมื่อจิตตั้งอยู่บนความคิดที่แยบคาย มิตรภาพจึงมิใช่สิ่งที่บังเอิญเกิดขึ้น แต่เป็นผลแห่งปัญญาที่เปิดใจให้สัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรได้อย่างแท้จริง

## บทสรุป

โยนิโสมนสิการ เป็นแนวคิดที่มีนัยสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง “การใคร่ครวญอย่างแยบคาย” หรือ “การคิดอย่างมีระบบตามเหตุและผล” ที่สัมพันธ์กับสภาวธรรมและปัญญาอย่างลึกซึ้ง โดยหลักธรรมนี้มิได้เป็นเพียงทักษะในการคิดวิเคราะห์เท่านั้น หากแต่เป็นเครื่องมือทางจิตที่สามารถยกระดับการดำเนินชีวิตให้ตั้งอยู่บนฐานของสติ ความเข้าใจและการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้รอบด้าน ทั้งในด้านความเป็นจริงภายในตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อพิจารณาในบริบทของสังคมร่วมสมัย ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความหลอกลวงและการแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หลักโยนิโสมนสิการจึงกลายเป็นคุณธรรมที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกระบวนการคัดกรองและเลือกคบกัลยาณมิตร หรือมิตรที่เกื้อหนุนต่อการเจริญทางธรรมะและปัญญา เพราะกัลยาณมิตรคือปัจจัยภายนอกที่สามารถหล่อหลอมจิตใจและชี้นำแนวทางแห่งสัมมาทิฏฐิได้อย่างแท้จริง กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีระบบ เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การพิจารณาอริยสัจสี่ การคิดแบบเห็นคุณ–โทษ–ทางออก หรือการรู้คุณค่าแท้–คุณค่าเทียม ล้วนสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินคุณลักษณะของผู้คนรอบตัวอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งไม่เพียงช่วยป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวงหรือถูกเอาเปรียบเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลที่ส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณ อีกทั้ง การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการยังช่วยขัดเกลากิเลส เปิดใจให้เห็นความจริงของธรรมชาติและสร้างพื้นฐานแห่งความเป็นสัตบุรุษที่สามารถพิจารณาทั้งภาวะภายในและบริบทภายนอกได้อย่างมีดุลยภาพ เมื่อโยนิโสมนสิการได้รับการบ่มเพาะจนเป็นธรรมชาติของจิตใจ บุคคลย่อมสามารถสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรได้ในระดับจิตวิญญาณ มิใช่เพียงระดับความสัมพันธ์ภายนอก

ผู้เขียนจึงเสนอว่าการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อพบกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการเปรียบเสมือนแสงภายในใจที่จะช่วยส่องนำทางให้เราพบกับกัลยาณมิตร การใช้หลักธรรมนี้เพื่อเข้าถึงคุณค่าของมิตรแท้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ 1) การวางฐานจิตให้แยบคาย ฝึกฝนการใช้โยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมทางจิตใจให้สามารถแยกแยะความจริงจากสิ่งหลอกลวงได้ 2) การพิจารณาคุณลักษณะของมิตรด้วยการใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี โดยเฉพาะการคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก เพื่อวิเคราะห์คุณสมบัติและอิทธิพลของบุคคลรอบข้างอย่างลึกซึ้งและ 3) การสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตที่ตื่นรู้ เมื่อผ่านกระบวนการพิจารณาอย่างแยบคายแล้ว จิตจะสามารถรับรู้และซาบซึ้งในคุณค่าที่แท้จริงของกัลยาณมิตรได้ ทำให้มิตรภาพไม่ใช่เพียงความสัมพันธ์ภายนอก แต่เป็นกระบวนการทางจิตวิญญาณที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า การมีกัลยาณมิตรที่ช่วยชี้แนะและเกื้อกูลกันในทางธรรมเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความหลอกลวง การฝึกใช้โยนิโสมนสิการจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือในการเลือกคบคน แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่จะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง มีปัญญาและคุณธรรมอย่างแท้จริงในสังคมปัจจุบัน

## รายการอ้างอิง

จำลอง ดิษยวณิช. (2549). *วิปัสสนากรรมฐานเชาว์อารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.

ทิศนา แขมมณี. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนากระบวนการคิด.* กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนโอเดียนสแควร์.

ปัญญา อ.โพธิ์ทอง. (ไม่ระบุปี). *การพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมของพระพุทธศาสนาและความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีสอนแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. (2541). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด.* กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม.

ISSN: 3056-9834

พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดดียิ่ง). (2567). *วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโยนิโสมนสิการกับโลกธรรม 8 ในพระพุทธศาสนา* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

ลักขณา สริวัฒน์. (2549). *การแนะแนวเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ : โอ เอส ปริ้นติ้งเฮ้าส์.

วริยาพัชร วรภัสร์สรกุล. (2566). กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการเสริมสร้างทักษะการจัดการองค์กรของผู้บริหารสถานศึกษายุค BANI World. *วารสารปราชญ์ประชาคม, 1*(5), 42-56.

วศิน อินทสระ. (2545). *โยนิโสมนสิการ.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เรือนธรรม.

วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์. (2565). *ศึกษาวิเคราะห์โยนิโสมนสิการของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วิไลลักษณ์ บุญเคลือบ. (2538). *ผลของการใช้รูปแบบการสอนกระบวนการพัฒนาความคิดต่อการคิดอย่างมีเหตุผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชาวรรณคดีไทย* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม : ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2540). *พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก.* กรุงเทพฯ : เพชรรุ่งการพิมพ์.

สุรเชษฐ์ ฆังนิมิตร. (2564). *การคิดแบบโยนิโสมนสิการและการรับรู้การมีกัลยาณมิตรที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่นชายตอนต้น* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด : ต้นแบบการเรียนรู้ด้านทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อกนิษฐ์ ศรีภูธร. (2566). *เอกสารคำสอนรายวิชา การคิดเชิงเหตุผล.* นครปฐม. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

# อานาปานสติ : เส้นทางแห่งความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญา ในมุมมองของคนรุ่นใหม่

# Anapanasati: The Path to Flourishing Buddhist Wisdom from a Modern Perspective

Received: February 17, 2025
Revised: July 14, 2025
Accepted: July 16, 2025

**ฉัตร์รวี รังษีรวิโรจน์**[1]
**Chatravee Rangseeravirote**[1]
(Chatraveepha@hotmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนออานาปานสติในฐานะเส้นทางพัฒนาพุทธจิตปัญญาสำหรับคนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัล โดยการทบทวนวรรณกรรมและวิเคราะห์แนวคิดทางวิชาการ พบว่าอานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียบง่าย เข้าถึงได้ง่าย และเหมาะกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ การฝึกอย่างสม่ำเสมอช่วยพัฒนาการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด เสริมสร้างสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการแก้ปัญหา พร้อมทั้งบูรณาการการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นำจากความสงบของจิตไปสู่การรู้เท่าทันความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับคนรุ่นใหม่ที่ต้องเผชิญความเร่งรีบ ความฟุ้งซ่าน และแรงกดดันจากเทคโนโลยี อานาปานสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสมดุลชีวิต พัฒนาสุขภาวะทางจิต และเสริมสร้างปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและพร้อมรับมือกับความท้าทายในโลกปัจจุบัน

**คำสำคัญ :** อานาปานสติ, พุทธจิตปัญญา, คนรุ่นใหม่, ไตรสิกขา

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

ISSN: 3056-9834

## Abstract

This article presents Ānāpānasati (mindfulness of breathing) as a pathway for developing Buddhist psychological wisdom among young people in the digital age. Through a review of relevant literature and an analysis of academic perspectives, the study found that Ānāpānasati is a simple, accessible, and practical contemplative practice that aligns well with contemporary lifestyles. Regular practice contributes to improved emotional regulation, stress reduction, enhanced concentration, emotional intelligence, and problem-solving abilities. Furthermore, Ānāpānasati supports personal development through the framework of the Threefold Training (Tri-sikkhā), comprising morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā). The practice facilitates a progression from mental calmness to insight into the true nature of life, consistent with the principles of the Four Noble Truths. For young people facing the challenges of rapid social change, mental distraction, and technological pressures, Ānāpānasati serves as an effective tool for cultivating life balance, promoting psychological well-being, and fostering wisdom. The article concludes that Ānāpānasati is a valuable approach to developing Buddhist psychological wisdom in modern society, enabling individuals to live mindfully and respond effectively to the complexities and challenges of the contemporary world.


**Keywords:** Ānāpānasati, Buddhist Psychological Wisdom,Young People, The Threefold Training

## บทนำ

อานาปานสติ หรือการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก ถือเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่สำคัญและแพร่หลายในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า "อานาปานสติสมาธิ เมื่อเจริญแล้ว เมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่" (ม.ป. (ไทย), 13/118/200) ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพอันลึกซึ้งของการฝึกสติ รูปแบบนี้ที่สามารถ

เกื้อกูลให้สัมมาทิฏฐิ สัมมาสติและสัมมาสมาธิพัฒนาไปจนถึงวิมุตติญาณทัสสนะอันบริบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) การปฏิบัตินี้ไม่เพียงมุ่งเน้นให้จิตสงบ แต่ยังเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในสภาพจิตของตนอย่างลึกซึ้งและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาพุทธจิตปัญญา

ในบริบทของสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในหมู่คนรุ่นใหม่ อานาปานสติกลับเป็นสิ่งที่ดูจะถูกมองข้ามหรือเข้าใจคลาดเคลื่อนไป บางส่วนมองว่าเป็นเรื่องของผู้สูงวัย บางส่วนเห็นว่าเป็นเพียงวิธีฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายเท่านั้น จนไม่สามารถเข้าถึงสาระของการฝึกจิตในเชิงจิตวิญญาณที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งใจสอน คนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัลส่วนใหญ่เผชิญกับความเร่งรีบ ความฟุ้งซ่านและการเสพสื่ออย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตใจไม่สามารถตั้งมั่นได้ (วิทยา นาควัชระ, 2550) ส่งผลให้คนรุ่นใหม่ขาดโอกาสในการพัฒนาสติและสมาธิอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการอารมณ์ การตัดสินใจและคุณภาพชีวิตโดยรวม

บทความนี้ ยึดหลักการเข้าใจอานาปานสติในเชิงพุทธจิตปัญญา ซึ่งหมายถึงการมองอานาปานสติในฐานะกระบวนการที่บูรณาการสมถะและวิปัสสนาอย่างลึกซึ้ง เป็นทั้งเครื่องมือจัดระเบียบจิตใจและสะพานนำสติไปสู่ปัญญาที่สมบูรณ์ (พระราชวรมุนี (วิน เสรีรักษ์), 2552) ในมุมมองของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อานาปานสติเป็นหนึ่งในกระบวนการสร้าง "สัมมาสติ" ซึ่งเป็นองค์แห่งมรรค โดยท่านกล่าวว่า "สติเป็นประตูสู่ปัญญาและความเข้าใจในตนเอง" (พุทธธรรม, 2549) นอกจากนี้ ยังนำแนวคิดของ สมภาร พรมทา ที่เน้นว่า "การสอนธรรมะแก่คนรุ่นใหม่ควรเชื่อมโยงกับภาวะจิตและชีวิตประจำวัน มิใช่เพียงเนื้อหาทางทฤษฎี" (สมภาร พรมทา, 2558) มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษาด้านประโยชน์ของอานาปานสติในบริบทสมัยใหม่ได้รับการยืนยันจากงานวิจัยของนักวิชาการไทยหลายท่าน เช่น สุรพล ปัญญาวุธโธ ที่พบว่า "การฝึกอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและคนทำงาน" (สุรพล ปัญญาวุธโธ, 2561) ประสิทธิ์ วิสุทธิจิตต์ ที่ชี้ให้เห็นว่า "อานาปานสติช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมีสติและมีสมาธิในการตัดสินใจ" (ประสิทธิ์ วิสุทธิจิตต์, 2563) และ วรรณา สุขสันต์ ที่กล่าวว่า "ผู้ที่ฝึกอานาปานสติจะมีความอดทนสูงขึ้น สามารถรับฟังผู้อื่นได้ดีขึ้น และมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงานมากขึ้น" (วรรณา สุขสันต์, 2564)

การศึกษาอานาปานสติในมุมมองของคนรุ่นใหม่จึงมีความสำคัญในบริบทของสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเครียดและการหลงลืมจิตวิญญาณของตนเอง ความท้าทายของยุคนี้อยู่ที่การสร้างสื่อการเรียนรู้ที่ทันสมัยและการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นว่าอานาปานสติไม่ใช่เพียงวิธีสงบจิตชั่วคราว แต่เป็นรากฐานแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน การทำความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอานาปานสติเป็นการเปิดประตูสู่การฝึกสติอย่างถูกต้องตามแนวทางพุทธศาสนา การสำรวจมุมมองของคนรุ่นใหม่ต่ออานาปานสติและความหมายเชิงจิตวิญญาณสะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างระหว่างคำสอนดั้งเดิมกับการตีความในโลกสมัยใหม่ ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาแนวทางการสื่อสารธรรมะให้เข้าถึงใจของเยาวชนได้อย่างลึกซึ้งและการตีความและประยุกต์อานาปานสติในเชิงพุทธจิตปัญญาเป็นการเปิดมิติใหม่ของการภาวนา ที่ช่วยให้ผู้ศึกษาก้าวข้ามระดับของสมถะสู่การรู้แจ้งธรรมในระดับสูง นำไปสู่จิตที่เป็นอิสระและปัญญาที่เบิกบานอย่างแท้จริง

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอานาปานสติในบริบทของคนรุ่นใหม่

คนรุ่นใหม่อาจมองว่า การทำสมาธิเป็นเรื่องไกลตัว หรือซับซ้อน แต่แท้จริงแล้วอานาปานสตินั้นเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุด เพราะจุดเริ่มต้นคือ "ลมหายใจ" ซึ่งอยู่กับเราตลอดเวลา ไม่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษ ไม่ต้องมีสถานที่เฉพาะเจาะจง แค่เรากลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกของเราเอง นี่คือเหตุผลหลักที่ทำให้การปฏิบัติอานาปานสติเข้าถึงได้ง่ายและไม่รู้สึกถูกกดดัน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ชัดเจนว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อหายใจเข้า ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็รู้ชัดว่าหายใจออก...” การเจริญสติ โดยใช้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ของสติ เป็นวิธีฝึกจิตให้ตั้งมั่นและเจริญปัญญาไปพร้อมกัน โดยเริ่มจากการมีสติระลึกรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ใกล้ตัวและสามารถรู้ได้ชัดในปัจจุบัน" การฝึกอานาปานสติจึงไม่ใช่เพียงเพื่อความสงบ (สมถะ) เท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่ปัญญา (วิปัสสนา) ได้ โดยอาศัยกระบวนการที่มีลำดับขั้นและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การรู้ลมหายใจ ไปจนถึงการเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง เช่น ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน (ไตรลักษณ์) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2559) วิธีปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เป็นอารมณ์ของสติ โดยไม่ต้องดัดแปลงลมหายใจ ไม่ต้องควบคุมลมหายใจ แต่รู้ตามความเป็นจริงของมัน

แล้วใช้ลมหายใจนี้ฝึกใจให้สงบและรู้เท่าทันธรรมชาติภายในตัวเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2545) อานาปานสติในบริบทของการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนและบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะในด้านความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคนรุ่นใหม่ที่มองหาวิธีการภาวนาที่เข้าถึงง่ายและเหมาะสมกับวิถีชีวิตปัจจุบัน การพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา พบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยให้เยาวชนมีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองได้ดีขึ้นและสามารถนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรมและจริยธรรม (MQ) รวมถึง ความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) (ภัคทีฆวิณหุ์ ไอศูรย์ยศพสุธีร์ และสุมานพ ศิวารัตน์, 2562) การเจริญอานาปานสติและผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรม พบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบเย็นในจิตใจ และสามารถพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมได้อย่างยั่งยืน (วิฒนาย ดีสุวรรณ และจุฑาภัค หริรักษ์ธำรง, 2562)

สรุปได้ว่า อานาปานสติหรือการทำสมาธิเจริญสติด้วยลมหายใจ เป็นวิธีการฝึกจิตที่เหมาะสมมากสำหรับคนรุ่นใหม่ เพราะมีความเรียบง่าย เข้าถึงง่าย ไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์หรือสถานที่พิเศษ เพียงแค่สนใจและมีสติกับลมหายใจเข้า-ออกของตัวเองตามธรรมชาติ การฝึกอานาปานสติไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจเท่านั้น แต่ยังพัฒนาไปสู่ปัญญา เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยจัดการความเครียดและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งตรงกับความต้องการของคนรุ่นใหม่ในการหาวิธีดูแลสุขภาพจิตใจที่เป็นธรรมชาติและยั่งยืน โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกอานาปานสติช่วยเพิ่มสติสัมปชัญญะ ควบคุมอารมณ์และพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## อานาปานสติ : เส้นทางแห่งความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาในมุมมองของคนรุ่นใหม่

"อานาปานสติ : เส้นทางแห่งความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญา ในมุมมองของคนรุ่นใหม่จากนักวิชาการไทย" เป็นแนวคิดที่เน้นการประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติอานาปานสติ (การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก) เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้เข้ากับบริบทของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน โดยนักวิชาการไทยได้นำเสนอแง่มุมต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงและเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมนี้ได้ง่ายขึ้น การฝึกปฏิบัติอานาปานสติ หรือการระลึกรู้ลม

หายใจเข้าออก เป็นวิธีการภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและใช้เป็นวิธีปฏิบัติในการตรัสรู้ ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความซับซ้อนทางเทคโนโลยี การฝึกอานาปานสติช่วยให้ผู้ฝึกมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ สามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและลดความเครียดจากสิ่งรบกวนภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2551) นักวิชาการไทยมองว่า อานาปานสติไม่ใช่เรื่องไกลตัวหรือเป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเองและรับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ที่เต็มไปด้วยความเครียด ความฟุ้งซ่านและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้

**การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล** คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียน การทำงานและชีวิตสังคม อานาปานสติช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายและลดความเครียดได้ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นจุดโฟกัส ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปกับความคิดและความกังวลต่าง ๆ และบางงานวิจัยระบุว่าการทำสมาธิเพียง 1 ชั่วโมง สามารถช่วยให้ได้รับการพักผ่อนที่ดีกว่าการนอนหลับหลายชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ที่มีเวลาน้อย

**การเพิ่มสติและสมาธิในยุคดิจิทัล** ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารถาโถมและการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การฝึกอานาปานสติช่วยให้คนรุ่นใหม่มีสติและสมาธิในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า ไม่ถูกรบกวนง่าย ๆ และในยุคปัจจุบันมีการนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบแอพพลิเคชัน เพื่อให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้ง่ายขึ้น และยังสามารถแสดงผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม เช่น การวัดชีพจร การเต้นของหัวใจ เพื่อยืนยันผลของการปฏิบัติ

**การพัฒนาปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง** อานาปานสติไม่ใช่แค่การทำให้จิตสงบ แต่ยังเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา โดยการเฝ้าสังเกตลมหายใจ ทำให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการของกายและจิต เกิดการเรียนรู้สภาวะภายในตนเองอย่างลึกซึ้ง (พุทธทาสภิกขุ, 2560) เมื่อจิตสงบและมีสติแล้ว จะนำไปสู่การมองเห็นความจริงของธรรมชาติ ความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นรากฐานของการเกิดปัญญาในทางพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

**ความยืดหยุ่นในการปฏิบัติ** อานาปานสติสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำกัดสถานที่หรือท่าทาง เพียงแค่มีสติอยู่กับลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นขณะตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ หรือแม้แต่ในระหว่างวัน สิ่งนี้ทำให้คนรุ่นใหม่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก

**ประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ** นอกจากประโยชน์ทางจิตใจแล้ว อานาปานสติยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย เช่น ช่วยให้ระบบการหายใจดีขึ้น ลดความดันโลหิตสูงและช่วยในการบำบัดโรคบางชนิดได้ การเห็นผลลัพธ์ทางกายภาพที่ชัดเจนเหล่านี้เป็นสิ่งจูงใจให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจการปฏิบัติมากขึ้น

สรุปได้ว่า อานาปานสติเป็นเครื่องมือทางจิตที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับคนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัล เนื่องจากเป็นการฝึกฝนที่เข้าถึงง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาและให้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมทั้งต่อสุขภาพกายและจิต การมีสติอยู่กับลมหายใจไม่เพียงช่วยจัดการความเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคมที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นเส้นทางที่เหมาะสมในการพัฒนาจิตใจและสร้างความสมดุลในชีวิตของคนรุ่นใหม่

## การฝึกอานาปานสติและการประยุกต์ใช้

การฝึกสติในการหายใจ ตามหลักอานาปานสติ เป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางในพระพุทธศาสนาและได้รับการนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและลดความเครียด สำหรับคนรุ่นใหม่ที่อาจจะคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีและมีความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน การฝึกอานาปานสติสามารถช่วยให้เกิดความสงบภายในและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้น วิธีการฝึกอานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่ อานาปานสติโดยพื้นฐานสามารถทำได้ง่าย ๆ แต่ต้องอาศัยความสม่ำเสมอและความอดทน โดยทั่วไปมักเริ่มต้นด้วยการสังเกตลมหายใจของตนเอง มีหลายวิธีและเทคนิคที่แตกต่างกันไปในแต่ละตำรา แต่แก่นหลักยังคงเดิม ดังนี้

ISSN: 3056-9834

1. **การจัดท่าทาง** คือ การนั่งสบาย ๆ ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิเสมอไป หากไม่ถนัด สามารถนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ขอเพียงให้นั่งตัวตรง หลังไม่ค่อม ลำตัวผ่อนคลาย ไม่เกร็ง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) จากนั้น ให้วางมือสบาย ๆ วางมือบนหน้าตักหรือวางคว่ำบนเข่า โดยให้มือที่ถนัดวางทับมืออีกข้างหนึ่ง หรือจะวางแยกกันก็ได้ (Bodian, Stephen 2006) และหลับตาลงอย่างผ่อนคลาย หรือจะหรี่ตาลงเล็กน้อยเพื่อลดสิ่งรบกวนจากภายนอก แต่ไม่ใช่การเพ่ง (หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, 2545)

2. **การสังเกตลมหายใจ รู้ลมเข้า-ลมออก** เริ่มต้นด้วยการเพียงแค่ "รู้" ว่ากำลังหายใจเข้าและกำลังหายใจออก ไม่ต้องพยายามบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้น แค่สังเกตตามธรรมชาติ (Bhante Henepola Gunaratana, 2011) คือ การกำหนดจุดรับรู้ เลือกจุดใดจุดหนึ่งที่รู้สึกถึงลมหายใจชัดเจนที่สุด เช่น ปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปากบน จุดที่ลมกระทบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) โดยไม่ต้องปรุงแต่ง เมื่อใจฟุ้งซ่าน คิดเรื่องอื่น ให้ดึงความสนใจกลับมาที่ลมหายใจอย่างนุ่มนวล ไม่ต้องตำหนิตนเอง (Jon Kabat-Zinn, 1994) ถ้ารู้ชัดในความยาว-สั้น เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง จะเริ่มสังเกตได้ว่าลมหายใจที่เข้า-ออกนั้นยาวหรือสั้น (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2555)

3. **ระยะเวลาการฝึก คือเริ่มต้นด้วยเวลาสั้น ๆ** ในส่วนคนรุ่นใหม่ อาจจะเริ่มฝึกเพียง 5-10 นาทีต่อวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นเมื่อรู้สึกคุ้นเคย (Thich Nhat Hanh, 1975) โดยการทำอย่างสม่ำเสมอ ในทุกวัน แม้เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ดีกว่าการฝึกนาน ๆ ครั้ง (พระวิริยังค์ สิรินฺธโร), 2550)

สรุปได้ว่า การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกสติในการหายใจที่เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัลที่ต้องการลดความเครียดและสร้างความสงบภายใน โดยมีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ 3 ขั้นตอน คือ การจัดท่าทาง – นั่งสบาย ๆ ตัวตรง ผ่อนคลาย หลับตาหรือหรี่ตาเล็กน้อย การสังเกตลมหายใจ - เลือกจุดรับรู้ที่ชัดเจน เช่น ปลายจมูก แล้วสังเกตการหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติ เมื่อใจฟุ้งซ่านให้ดึงความสนใจกลับมาอย่างนุ่มนวลและการฝึกอย่างสม่ำเสมอ - เริ่มต้นเพียง 5-10 นาทีต่อวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลา โดยการทำทุกวันแม้เพียงช่วงสั้น ๆ ก็ดีกว่าการฝึกนาน ๆ ครั้ง การฝึกอานาปานสติจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาพจิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของคนรุ่นใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม

## การประยุกต์ใช้อานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงรวดเร็วและแรงกดดันหลากหลาย มนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "คนรุ่นใหม่" ต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งทางกาย จิตใจและสังคม ดังนั้น การพัฒนาสติและปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลจึงกลายเป็นสิ่งจำเป็น อานาปานสติ หรือการระลึกรู้ลมหายใจเข้า–ออก จึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือฝึกจิตแบบดั้งเดิมของพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางสำคัญสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนรุ่นใหม่ในหลายมิติ ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเครียดและสิ่งรบกวนจากเทคโนโลยี คนรุ่นใหม่มักเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและสมาธิ อานาปานสติ หรือ “การระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก” ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในพระพุทธศาสนา ได้กลายมาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลจิตใจและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างกว้างขวาง โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะในห้องพระหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น

การฝึกอานาปานสติในชีวิตประจำวันสามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ เช่น ในช่วงเวลาพักเบรกจากการเรียนหรือการทำงาน หากรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล การหยุดพักเพียง 2–3 นาทีเพื่อกลับมารับรู้ลมหายใจของตนเอง สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและฟื้นฟูพลังใจได้เป็นอย่างดี “สติปัญญาในการดำเนินชีวิต” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้สติกำกับลมหายใจเพื่อพัฒนาคุณภาพจิตใจให้พร้อมรับมือกับความท้าทายในโลกปัจจุบัน ท่านเน้นความเชื่อมโยงระหว่าง สติ สมาธิและปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ซึ่งเป็นองค์ประกอบ สำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถสร้างสมดุลระหว่างการเรียน การทำงานและการพัฒนาตนเองในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (พระพรหมบัณฑิต (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2551) การพัฒนา EQ (Emotional Quotient) และการบริหารจัดการความเครียด โดยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติกับลมหายใจสามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลาและมีพลังอย่างยิ่งในการสร้าง “ความรู้ตัว รู้คิด รู้สึก” ซึ่งถือเป็นหัวใจของการจัดการอารมณ์ การควบคุมปฏิกิริยาในสถานการณ์ที่ตึงเครียดและการทำงานภายใต้แรงกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเครื่องมือที่ทำให้คนรุ่นใหม่สามารถเผชิญกับ

โลกแห่งความไม่แน่นอนได้อย่างมั่นคง (วรภัทร์ ภู่เจริญ, (2557) อานาปานสติได้รับการยกระดับให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยอธิบายถึงการฝึกเพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิตผ่านการ “เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนาและจิตในจิต” ซึ่งเป็นกระบวนการเจริญสติที่เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความคิดต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปปรุงแต่งหรือยึดติด เป็นการปลุกปัญญาในระดับลึกที่ช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาชีวิตได้อย่างชาญฉลาดและมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (อภิชาติ ตั้งอยู่ภูวดล, 2550)

สรุปได้ว่า อานาปานสติเป็นเครื่องมือที่มีค่ายิ่งสำหรับคนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและแรงกดดัน เพราะการฝึกระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกนี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและพัฒนาสมาธิเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสติปัญญาในการดำเนินชีวิต พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ (EQ) และสร้างความสมดุลระหว่างการเรียน การทำงานและการพัฒนาตนเอง ที่สำคัญคือการฝึกนี้ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาในชีวิตประจำวัน เพียงแค่หยุดพักสัก 2-3 นาทีเพื่อกลับมารับรู้ลมหายใจของตนเอง ก็สามารถช่วยให้มีความรู้ตัว รู้คิด รู้สึกและสามารถรับมือกับความไม่แน่นอนของโลกปัจจุบันได้อย่างมั่นคงและชาญฉลาด

## ความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาผ่านอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาให้เจริญงอกงามตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ดังนี้

**ความงอกงามแห่งจิต คือ สมาธิภาวนา (สมถะ)** อานาปานสติเป็นกรรมฐานหลักในการเจริญสมถะ คือ การฝึกให้จิตสงบตั้งมั่น ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา การกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบสุขภายในที่แท้จริง

**ความผ่องใส เบิกบาน** เมื่อจิตสงบจากอานาปานสติ สมาธิก็จะทำให้จิตมีความผ่องใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวจากกิเลสทั้งหลาย เป็นสภาพจิตที่พร้อมสำหรับการหยั่งรู้ธรรม

**ความงอกงามแห่งปัญญา วิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนา)** เมื่อจิตสงบตั้งมั่นด้วยอานาปานสติแล้ว จะเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็น

จริงของสิ่งทั้งหลาย โดยอาศัยลมหายใจเป็นเครื่องมือในการพิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของกายและจิต การฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องสามารถพาผู้ปฏิบัติไปสู่การรู้แจ้งในสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นกระบวนการภายในที่ค่อย ๆ พัฒนาจากการรู้กาย ไปสู่เวทนา จิตและธรรมตามลำดับ เป็นเส้นทางที่นำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง และพัฒนา “พุทธจิตปัญญา” ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุล และรู้เท่าทันทั้งตนเองและโลกโดยรอบ

**การเห็นอริยสัจ 4** เมื่อปัญญาเจริญเต็มที่จากการปฏิบัติอานาปานสติ ก็จะสามารถเข้าใจอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้อย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การดับทุกข์และบรรลุพระนิพพาน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2557) ความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาผ่านอานาปานสติ โดยเน้นว่า อานาปานสติภาวนาเป็น

สรุปได้ว่า การพัฒนาพุทธจิตปัญญาผ่านอานาปานสติเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงไตรสิกขาเข้าด้วยกันอย่างลึกซึ้ง โดยเริ่มจากการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือสร้างสมาธิให้จิตสงบตั้งมั่น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาวิปัสสนาภาวนา การฝึกอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การรู้แจ้งในสติปัฏฐาน 4 และการเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างแท้จริง ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ รู้เท่าทันและมีความสมดุลทั้งกายใจ จนนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์และบรรลุพระนิพพาน

## ประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตสมัยใหม่

ในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว มนุษย์ต้องเผชิญกับความกดดันจากการศึกษา การทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) และปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้น การแสวงหาแนวทางในการดูแลจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญในสังคมปัจจุบัน อานาปานสติ ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยสติตามหลักพระพุทธศาสนา ถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างพุทธจิตปัญญา โดยมุ่งให้บุคคลมีสติรู้เท่าทันกายและจิตในปัจจุบันขณะ การฝึกอานาปานสติไม่ได้มีคุณค่าเฉพาะในมิติทางศาสนาเท่านั้น

แต่ยังได้รับการยอมรับในวงการจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สุขภาพว่าเป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกอานาปานสติช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล เนื่องจากเป็นการฝึกให้จิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ลดการหมกมุ่นกับอดีตและความกังวลต่ออนาคต งานของ คาบัท ซิน (Kabat-Zinn, 2013) ซึ่งพัฒนาโปรแกรมการลดความเครียดด้วยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) พบว่า การฝึกสติอย่างต่อเนื่องช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ บราวน์ และไรอัน (Brown & Ryan, 2003) ยังพบว่า การมีสติอยู่กับปัจจุบันสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตใจ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น

ในด้านการพัฒนาสมาธิและประสิทธิภาพการทำงาน อานาปานสติช่วยเสริมสร้างความสามารถในการจดจ่อ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มประสิทธิภาพในการคิดวิเคราะห์ การฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมความสนใจและจัดการกับสิ่งรบกวนได้ดีขึ้น ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก รวมถึงงานวิจัยของ ฮุลเชเกอร์ และคษณะ (Hülsheger et al., 2013) พบว่า การฝึกสติในสถานที่ทำงานช่วยลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงานและส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ของบุคลากร

นอกจากนี้ อานาปานสติยังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เนื่องจากการมีสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ถูกครอบงำด้วยความโกรธ ความวิตกกังวล หรือความเครียด ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) ที่อธิบายว่า ความผาสุกและคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดจากการพัฒนาความเข้มแข็งภายใน การตระหนักรู้ตนเอง และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ในมิติของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ อานาปานสติยังช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและความสามารถในการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เมื่อจิตใจมี

ความสงบและมั่นคง บุคคลจะสามารถพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ ลดการตัดสินใจที่เกิดจากอารมณ์ชั่วขณะและพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อานาปานสติเป็นแนวปฏิบัติที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ โดยช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมสมาธิและการจดจ่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยรวม การฝึกอานาปานสติจึงมิใช่เพียงการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น หากยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน

## องค์ความรู้ การประยุกต์ใช้อานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่ : แนวทางบูรณาการพุทธจิตปัญญาในยุคดิจิทัล

### 1. ความหมายและหลักการของอานาปานสติ

อานาปานสติ (Ānāpānasati) หมายถึง การมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตร โดยถือเป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจและการเจริญปัญญา การกำหนดรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตเกิดความตั้งมั่นและความสงบ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสมาธิและวิปัสสนา

อานาปานสติมีความสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาสติให้สามารถเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง นำไปสู่การเข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนตามหลักไตรลักษณ์ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาพุทธจิตปัญญา

### 2. อานาปานสติกับคนรุ่นใหม่ในยุคดิจิทัล

สังคมดิจิทัลในปัจจุบันเต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีและสิ่งเร้าจำนวนมาก ส่งผลให้คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับความเร่งรีบ ความกดดันและความซับซ้อนของชีวิตมากขึ้น ทั้งจากการศึกษา การทำงาน และการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ภาวะดังกล่าวอาจนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าทางจิตใจได้ง่าย

อานาปานสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ผ่านการตระหนักรู้ลมหายใจเข้าและออกอย่างมีสติ การฝึกเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะก่อนเรียน ระหว่างการทำงาน หรือก่อนการประชุม สามารถช่วยให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองได้ ซึ่งในบริบทของคนรุ่นใหม่ หลักอานาปานสติ จึงมิใช่เพียงการปฏิบัติธรรมในเชิงศาสนาเท่านั้น แต่เป็นทักษะชีวิตที่สามารถบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสม

**3. ประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตสมัยใหม่**

งานวิจัยด้านจิตวิทยาและการฝึกสติจำนวนมากพบว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการทำงาน รวมทั้งส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิต (Kabat-Zinn, 2013; Brown & Ryan, 2003) ในมิติด้านจิตใจ อานาปานสติช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความคิดและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มความสงบภายใน ส่งผลให้เกิดสมาธิ ความตั้งมั่นและความสามารถในการจดจ่อที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญต่อการเรียนรู้และการทำงานในยุคดิจิทัล ในมิติด้านอารมณ์ การฝึกอานาปานสติช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ทางอารมณ์ ทำให้บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลมากกว่าการตอบสนองโดยใช้อารมณ์เพียงอย่างเดียว ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติยังช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพด้านการคิด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา เนื่องจากจิตใจที่สงบและมีสมาธิจะเอื้อต่อการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญของคนรุ่นใหม่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

**4. ความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาผ่านอานาปานสติ**

อานาปานสติเป็นกระบวนการปฏิบัติที่บูรณาการหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ การกำหนดรู้ลมหายใจช่วยให้จิตเกิดความสงบและตั้งมั่น (สมาธิ) เมื่อจิตมีความมั่นคงแล้ว ย่อมนำไปสู่การพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริงและการเกิดปัญญา

การฝึกอานาปานสติจึงมิได้มุ่งเพียงการผ่อนคลายความเครียด แต่เป็นกระบวนการพัฒนาพุทธจิตปัญญา ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุลมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลมีสติและปัญญาเพิ่มขึ้น ย่อมสามารถเผชิญกับปัญหา ความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างมั่นคง อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

**5. ทิศทางการประยุกต์ใช้ในอนาคต**

การส่งเสริมอานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบในหลายระดับ ในระดับการศึกษา สถาบันการศึกษาควรบูรณาการกิจกรรมฝึกสติและการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ทางวิชาการ เพื่อส่งเสริมสมาธิ สุขภาวะทางจิตและทักษะชีวิตของผู้เรียน ในระดับองค์กร การฝึกสติสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในการทำงาน (Well-being) ลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร ดังที่งานวิจัยด้านสติในองค์กรได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ต่อการกำกับอารมณ์ ความพึงพอใจในงานและการลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Hülsheger et al., 2013) ในระดับสังคมและเทคโนโลยี สามารถพัฒนาแอปพลิเคชันหรือสื่อดิจิทัลด้านการฝึกสติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ เพื่อสนับสนุนการฝึกอย่างต่อเนื่องและเข้าถึงได้ง่าย

ขณะเดียวกัน พระนักเผยแผ่ ครูและผู้ทำงานด้านจิตอาสาควรพัฒนารูปแบบการสอนอานาปานสติให้มีความร่วมสมัย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน เพื่อให้อานาปานสติสามารถเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้อย่างกว้างขวางและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

## บทสรุป

อานาปานสติ หรือการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีการฝึกสมาธิที่สำคัญในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล ในบริบทของสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่เผชิญกับความเร่งรีบ ความฟุ้งซ่านและการเสพสื่อแบบต่อเนื่องในยุคดิจิทัล อานาปานสติกลับถูกมองข้ามหรือเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องของผู้สูงวัยหรือเป็นเพียงวิธีผ่อนคลายชั่วคราว ทั้งที่แท้จริงแล้วเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพลึกซึ้งในการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญาให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะอันบริบูรณ์

การฝึกอานาปานสติมีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนรุ่นใหม่ เพราะเป็นวิธีการที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุด โดยใช้ลมหายใจซึ่งอยู่กับเราตลอดเวลาเป็นจุดเริ่มต้น ไม่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษหรือสถานที่เฉพาะเจาะจง การฝึกประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ การจัดท่าทางให้สบาย การสังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติและการฝึกอย่างสม่ำเสมอ เริ่มต้นเพียง 5-10 นาทีต่อวัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา

ประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตสมัยใหม่ครอบคลุมหลายมิติที่ตรงกับความต้องการของคนรุ่นใหม่ นอกจากการลดความเครียดและความวิตกกังวลแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมาธิและความสามารถในการโฟกัส ซึ่งสำคัญต่อการเรียนรู้และการทำงานในยุคดิจิทัล การฝึกอย่างต่อเนื่องนำไปสู่ความงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญาผ่านการบูรณาการไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เริ่มจากสมถะภาวนาเพื่อให้จิตสงบ ไปสู่วิปัสสนาภาวนาเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง จนถึงการเข้าใจอริยสัจ 4 และการดับทุกข์ ทำให้อานาปานสติเป็นเส้นทางสำคัญในการสร้างสมดุลและพัฒนาศักยภาพของคนรุ่นใหม่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

## รายการอ้างอิง

ประสิทธิ์ วิสุทธิจิตต์. (2563). *การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน: แนวทางพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระครูปลัดสุชาติ กิตฺติโสภโณ. (2557). *กรรมฐานเพื่อการพัฒนาปัญญา: ศึกษาเฉพาะอานาปานสติ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2551). *อานาปานสติภาวนา: การเจริญภาวนาด้วยลมหายใจ*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระภาวนาโกศล (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2550). *อานาปานสติ*. กรุงเทพฯ : วัดธรรมมงคล.

พระเมธีวชิโรดม (ว. วชิรเมธี). (2558). *อานาปานสติ: การพัฒนาสมาธิและสมดุลชีวิต*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระราชวรมุนี (วิน เสรีรักษ์). (2522). *การพัฒนาจิตตภาวนาตามแนวพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อานาปานสติภาวนา: หัวใจของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2552). *คู่มืออานาปานสติ: ภาวนาอย่างสมบูรณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

ภัคทีฆวิณหุ์ ไอศูรย์ยศพสุธีร์ และสุมานพ ศิวารัตน์. (2562). การพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการศรีปทุมชลบุรี, 13*(2), 1–12.

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

วรภัทร์ ภู่เจริญ. (2557). *ธรรมะประยุกต์*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ.

วิฒนาย ดีสุวรรณ และจุฑาภัค หริรักษ์ธำรง. (2562). การเจริญอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์แห่งการปฏิบัติธรรมอันนำสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 7*(1), 1–10.

วิทยา นาควัชระ. (2550). *พุทธปรัชญากับการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมภาร พรมทา. (2558). *จิตวิญญาณแห่งการศึกษาไทยในโลกสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม.

Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. Hoboken, NJ : Wiley.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.

ISSN: 3056-9834

Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 98*(2), 310–325.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY : Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). New York, NY : Bantam Books.

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

Thich Nhat Hanh. (1975). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston, MA : Beacon Press.

# พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงานในธุรกิจบริการ

# Buddhist Psychology and Improving the Quality of Life of Employees in Service Businesses

Received: March 03, 2025
Revised: May 13, 2025
Accepted: May 18, 2025

**ประพีร์ บุรี**[1]
**Prapee Buri**[1]
(prapeebbitec@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานในธุรกิจบริการ ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่พนักงานต้องเผชิญความท้าทายทั้งด้านการให้บริการลูกค้าที่หลากหลาย ความกดดันในการทำงานและการรักษาสมดุลชีวิต พุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อความสงบสุขและปัญญา

บทความนำเสนอหลักพุทธจิตวิทยาสำคัญในการพัฒนาพนักงาน ได้แก่ สติ ช่วยให้ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม สมาธิ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และปัญญา สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อชีวิตและงาน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการจัดการอารมณ์และความเครียดผ่านการเจริญเมตตาภาวนา การรู้เท่าทันอารมณ์และการพัฒนาความอดทน (ขันติ) รวมถึงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งการนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพองค์กรในหลายด้าน ทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การลดอัตราการลาออก การเพิ่มคุณภาพ

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

ISSN: 3056-9834

ในการบริการลูกค้าและการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจ โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, คุณภาพชีวิตพนักงาน, ธุรกิจบริการ, การจัดการความเครียด

## Abstract

This article aims to present approaches for applying Buddhist psychological principles to enhance the quality of life of employees in the service industry. Employees in this sector encounter numerous challenges, including serving diverse customer groups, coping with workplace pressures, and maintaining a healthy work–life balance. Buddhist psychology integrates Buddhist teachings with psychological science and emphasizes mental development as a pathway to inner well-being, emotional stability, and wisdom. The article discusses key Buddhist psychological principles that contribute to employee development. Mindfulness promotes self-awareness and effective emotional regulation; concentration enhances attention and work performance; and wisdom fosters a balanced and appropriate understanding of life and work. In addition, the article highlights strategies for managing emotions and occupational stress through loving-kindness meditation, emotional awareness, and the cultivation of patience (Khanti). It also emphasizes the development of positive workplace relationships through the application of the Four Sublime States of Mind (Brahmaviharas) and the Four Bases of Social Harmony (Sangahavatthu).

The application of Buddhist psychological principles contributes positively to organizational effectiveness by improving employee performance, reducing turnover intentions, enhancing service quality, and fostering a strong

organizational culture. These outcomes support organizational resilience and long-term business sustainability, particularly in the context of economic uncertainty and rapid technological change.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Employee Quality of Life, Service Industry, Stress Management

## บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่ธุรกิจบริการมีการแข่งขันสูง ทรัพยากรมนุษย์ถือเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ภาคบริการมีสัดส่วนถึงร้อยละ 60 ของ GDP และจ้างงานมากกว่า 16 ล้านคน อย่างไรก็ตาม อุตสาหกรรมนี้เผชิญปัญหาด้านทรัพยากรบุคคลที่น่าเป็นห่วง สะท้อนจากอัตราการลาออกสูงถึงร้อยละ 28 ต่อปี เทียบกับอุตสาหกรรมการผลิตที่มีอัตราเพียงร้อยละ 15 (HRnote Thailand, 2024)

พนักงานในธุรกิจบริการต้องเผชิญความท้าทายหลากหลาย ทั้งการให้บริการลูกค้าที่มีความต้องการแตกต่างกัน ความกดดันจากการทำงาน และการรักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน ผลสำรวจพบว่า พนักงานในภาคบริการมีความเครียดระดับสูงถึงร้อยละ 42 มากกว่าค่าเฉลี่ยของทุกอุตสาหกรรมที่ร้อยละ 35 สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งคุณภาพชีวิตของพนักงานและคุณภาพการให้บริการ (สุธิตา ลีนะวงค์อนันต์, 2564)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงานตามหลักพุทธจิตวิทยาส่งผลดีต่อองค์กรในหลายด้าน ทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การลดอัตราการลาออก การเพิ่มคุณภาพในการบริการลูกค้า และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอแนวคิดและการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงานในธุรกิจบริการ ครอบคลุมตั้งแต่ความหมายของพุทธจิตวิทยา ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต หลักการพัฒนาพนักงาน การจัดการอารมณ์และความเครียด การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กร ไปจนถึงผลกระทบต่อประสิทธิภาพองค์กร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และผู้สนใจนำหลักพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในองค์กรธุรกิจบริการต่อไป

## ความหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นการผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางจิตวิทยาเข้าด้วยกัน โดยมุ่งศึกษาความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนา แม้หลักธรรมจะมีอายุกว่า 2,500 ปี แต่ยังคงทันสมัยและประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตปัจจุบัน (พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย), 2562)

จุดเด่นของพุทธจิตวิทยาที่แตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก คือ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจจากภายใน ไม่ใช่เพียงการปรับพฤติกรรมภายนอก พุทธจิตวิทยาเชื่อว่าจิตใจที่บริสุทธิ์และสงบจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและความสุขที่แท้จริง ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกมักเน้นการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและการบรรลุเป้าหมายในชีวิต พุทธจิตวิทยากลับมุ่งเน้นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการพัฒนาปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์

## ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธจิตวิทยากับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดจากความสมดุลของกาย จิตและสังคม ซึ่งพุทธจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างสมดุลนี้ผ่านการประยุกต์ใช้หลักสติ สมาธิและปัญญา การมีสมดุลในชีวิตโดยเฉพาะความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work-life Balance) เป็นประเด็นสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต งานวิจัยของ สุพรรณี ไชยอำพร (2566) ชี้ให้เห็นว่า องค์กรที่นำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรพบว่าพนักงานมีระดับความสุขและความผูกพันต่อองค์กรสูงกว่าเมื่อเทียบกับองค์กรที่ใช้แนวทางการพัฒนาแบบทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการจัดการความเครียดและการสร้างสมดุลในชีวิต

พุทธจิตวิทยาช่วยให้เรารับมือกับความเครียดและความกดดันในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการเข้าใจหลักอริยสัจ 4 คือ การตระหนักรู้ถึงความเครียด (ทุกข์) การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด (สมุทัย) การเห็นความเป็นไปได้ในการคลายความเครียด (นิโรธ) และการใช้แนวทางที่ถูกต้องในการจัดการความเครียด (มรรค) โดยอุทัย ภูคดหิน (2565) ได้อธิบายไว้ว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการจัดการความเครียดในที่ทำงานช่วยให้พนักงานสามารถแยกแยะระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ

การตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง ทำให้มีทางเลือกในการตอบสนองมากขึ้นแทนที่จะแสดงปฏิกิริยาโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ ยังช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุแทนที่จะเป็นเพียงการบรรเทาอาการที่ปลายเหตุ

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาครอบคลุมทั้งความสุขทางกาย (กายิกสุข) หรือการมีสุขภาพกายที่ดีปราศจากโรคภัย ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) คือการมีจิตใจที่สงบปราศจากความทุกข์และความเครียด ความสุขทางสังคม (สามัคคีสุข) อันเกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและความสุขทางปัญญา (ปัญญาสุข) ซึ่งเกิดจากการมีความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง ความสุขทั้งสี่มิตินี้ มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยไม่เพียงมุ่งเน้นการมีชีวิตที่มีคุณภาพทางวัตถุเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับคุณภาพของจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายบนพื้นฐานของความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและโลกด้วย

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาเป็นการผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางจิตวิทยา มุ่งพัฒนาจิตใจจากภายในเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีและความสุขที่แท้จริง แตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นการปรับพฤติกรรมภายนอก พุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผ่านการสร้างสมดุลระหว่างกาย จิตและสังคม โดยใช้หลักสติ สมาธิและปัญญา ช่วยให้จัดการความเครียดผ่านการเข้าใจหลักอริยสัจ 4 และส่งเสริมความสุข 4 มิติ ได้แก่ ความสุขทางกาย ใจ สังคมและปัญญา เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและสอดคล้องกับธรรมชาติ

## หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงาน

หลักพุทธจิตวิทยานำเสนอแนวทางสำคัญสามประการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประการแรกคือสติ (Mindfulness) ซึ่งช่วยให้เรามีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กดดัน สติช่วยให้เราแยกแยะระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับการตอบสนองทางอารมณ์ ทำให้มีทางเลือกในการตอบสนองมากขึ้นแทนที่จะแสดงปฏิกิริยาโดยอัตโนมัติ

ISSN: 3056-9834

การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลายรูปแบบ ประการแรกคือ การมีสติ ได้แก่การระลึกรู้ตัวทุกขณะ ทั้งในขณะรับประทานอาหาร เดิน นั่ง นอน หรือการทำงาน การฝึกอานาปานสติและการจัดกิจกรรมฝึกสติในองค์กรส่งผลดีต่อองค์กรมาก โดย สุพรรณี ไชยอำพร (2566) ได้วิจัยพบว่า การฝึกสติอย่างต่อเนื่องช่วยลดความเครียดในการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญและส่งผลให้องค์กรมีอัตราการลาป่วยและการลาออกที่ต่ำลง ประการที่สองคือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พนักงานที่มีสมาธิดีจะสามารถให้บริการลูกค้าได้อย่างมีคุณภาพและลดความผิดพลาดในการทำงาน การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น มีความผิดพลาดน้อยลงและบริหารจัดการเวลาได้ดีขึ้น สมาธิช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อ ลดการวอกแวกจากสิ่งเร้าภายนอก และปรับปรุงคุณภาพการตัดสินใจ การประยุกต์ใช้สมาธิในการทำงานมีหลายวิธี ทั้งการฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสมาธิ จะทำให้บุคลากรในองค์กรมีคุณภาพการทำงานและความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีขึ้น ประการสุดท้ายคือ ปัญญา (Wisdom) ซึ่งในทางพุทธศาสนาหมายถึงความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตและโลก ช่วยให้เรามีมุมมองที่ถูกต้องต่อปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ รวมถึง การตัดสินใจที่ฉลาดและมีเมตตา ปัญญาในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็นสามระดับ คือ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ) การพัฒนาปัญญาช่วยให้เราเข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตและงาน ทำให้ไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวมากเกินไป และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น การประยุกต์ใช้ปัญญาในการทำงานทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการพัฒนาปัญญาผ่านการศึกษาธรรมะและการวิปัสสนา การฝึกมองปัญหาตามความเป็นจริงโดยใช้หลักไตรลักษณ์ และการส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ในองค์กร บุญสืบ อินสาร (2555) ยืนยันว่า การเข้าใจหลักไตรลักษณ์ช่วยให้พนักงานปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในองค์กรได้ดีขึ้น ลดความเครียดและความวิตกกังวล และสามารถมองเห็นโอกาสในวิกฤตได้ชัดเจนขึ้น

ดังนั้น พุทธจิตวิทยาจึงนำเสนอหลักการสำคัญสามประการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ สติ สมาธิและปัญญา สติช่วยให้เรามีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ จัดการ

อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างมีสติมากกว่าการแสดงปฏิกิริยาโดยอัตโนมัติ สมาธิช่วยให้จิตใจจดจ่อกับงานบริการ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ส่วนปัญญาทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต มีมุมมองที่ถูกต้องต่อปัญหา ไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือล้มเหลวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น จากการศึกษาข้อมูล สามารถยืนยันได้ว่าองค์กรที่นำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ทำให้พนักงานมีความเครียดลดลง มีคุณภาพการทำงานสูงขึ้นและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่า

## พนักงานบริการกับการจัดการอารมณ์และความเครียดในการทำงาน

พนักงานในธุรกิจบริการต้องเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันจากการทำงานในหลายด้าน ทั้งจากลูกค้า ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน ลักษณะงานบริการยังต้องอาศัยการจัดการอารมณ์หรือแรงงานทางอารมณ์ (Emotional Labor) ในระดับสูง โดยพนักงานจำเป็นต้องแสดงออกทางอารมณ์ให้สอดคล้องกับความคาดหวังขององค์กร แม้อารมณ์ดังกล่าวอาจไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองก็ตาม

แนวคิดเรื่องแรงงานทางอารมณ์ชี้ให้เห็นว่า การแสดงอารมณ์เชิงบวกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กดดันหรือเผชิญกับลูกค้าที่มีปัญหา อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางกายและจิตใจในระยะยาว ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรทางจิตใจของพนักงานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานในภาคบริการ ซึ่งพุทธจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการจัดการอารมณ์และความเครียดที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจจากภายใน เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และเพิ่มความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายในการทำงาน โดยสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดสำคัญได้ดังนี้

**1. การเจริญเมตตาภาวนา** เมตตาภาวนาเป็นการฝึกจิตให้เกิดความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยลดความโกรธ ความขุ่นข้องใจและส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในที่ทำงาน

งานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการฝึกความเมตตา (Loving-Kindness Meditation) พบว่าการฝึกเมตตาช่วยลดความเครียด เพิ่มอารมณ์เชิงบวกและส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตและการทำงานได้

ในบริบทของธุรกิจบริการ การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาอาจทำได้โดยการฝึกแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ลูกค้าและเพื่อนร่วมงาน รวมทั้ง การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมความเอื้ออาทรและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมบรรยากาศการทำงานที่ดี

**2. การรู้เท่าทันอารมณ์** การรู้เท่าทันอารมณ์เป็นหลักสำคัญในพุทธจิตวิทยาที่มุ่งให้บุคคลตระหนักรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดติด หรือผลักไส การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด ความโกรธ หรือความไม่พอใจได้อย่างเหมาะสม แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการเจริญสติในพระพุทธศาสนา ซึ่งมองว่าอารมณ์ทั้งหลายเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุปัจจัย การตระหนักรู้เช่นนี้ช่วยลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรงและทำให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบและมีเหตุผลมากขึ้น

การประยุกต์ใช้ในงานบริการ อาจทำได้โดยการฝึกสังเกตอารมณ์ของตนเอง การใช้การหายใจอย่างมีสติและการหยุดทบทวนก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

**3. การพัฒนาความอดทน (ขันติ)** ขันติ เป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่หมายถึงความอดทน ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถในการเผชิญความยากลำบากด้วยความมั่นคง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า ขันติมิใช่เพียงการอดกลั้น แต่เป็นพลังทางจิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหา อุปสรรคและความกดดันได้อย่างมีสติ

สำหรับพนักงานบริการ การพัฒนาขันติช่วยให้สามารถรับมือกับลูกค้าที่มีความหลากหลาย ความกดดันจากงาน และสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว

จะเห็นได้ว่า พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางในการจัดการอารมณ์และความเครียดของพนักงานในธุรกิจบริการผ่านแนวคิดสำคัญ ได้แก่ การเจริญเมตตาภาวนา การรู้เท่าทันอารมณ์และการพัฒนาขันติ แนวทางดังกล่าวช่วยเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และส่งเสริมสุขภาวะในการทำงานได้ ซึ่งเหมาะสมกับยุคที่งานบริการต้องอาศัยทักษะทางอารมณ์สูง การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาจึงอาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดภาวะหมดไฟในการทำงาน เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานในองค์กรบริการได้อย่างยั่งยืน

## ประโยชน์ของการนำแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อประสิทธิภาพองค์กร

การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการบริหารองค์กรและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวมุ่งพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาและคุณธรรมภายในบุคคล ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว หลักพุทธจิตวิทยาจึงมิได้มุ่งเน้นเพียงผลลัพธ์ทางเศรษฐกิจ แต่ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์กร

**1. การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน** ด้วยการพัฒนาสติ (Mindfulness) และสมาธิตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยให้บุคลากรสามารถจดจ่อกับงาน ลดความฟุ้งซ่านและตัดสินใจได้อย่างรอบคอบมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานโดยตรง คาบัท ซิน (Kabat-Zinn, 2013) อธิบายว่า การฝึกสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ส่งผลให้สามารถจัดการความเครียดและพัฒนาความสมดุลทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ บราวน์ และไรอัน (Brown & Ryan, 2003) พบว่า บุคคลที่มีระดับสติสูงจะมีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ฮุลเชเกอร์ และคณะ (Hülsheger et al., 2013) ยังพบว่า การฝึกสติในสถานที่ทำงานช่วยลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงานและส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร

**2. การส่งเสริมสุขภาวะและลดความเครียดในการทำงาน** พุทธจิตวิทยาให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันอารมณ์ การเจริญสติและการพัฒนาความสมดุลทางจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยให้บุคลากรรับมือกับความเครียดและแรงกดดันจากการทำงานได้อย่างเหมาะสม โดย เซลิกแมน (Seligman, 2011) เสนอแนวคิดเรื่องความเจริญงอกงามของมนุษย์ (Flourishing) ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก ความหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดี ความสำเร็จและการมีส่วนร่วมในงาน แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาความสุขภายในและคุณภาพชีวิตของบุคคล เมื่อบุคลากรมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ย่อมสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout)

**3. การสร้างความผูกพันต่อองค์กรและลดอัตราการลาออก** บุคลากรที่มีความสุขในการทำงานและรู้สึกว่าการทำงานมีคุณค่าและความหมาย มักมีความผูกพันต่อองค์กรมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการคงอยู่ในองค์กรในระยะยาว โดย ลูแธนส์ (Luthans, 2002) ได้เสนอแนวคิดพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior) ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพด้านบวกของบุคลากร เช่น ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นตัว และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่ดีและความผูกพันต่อองค์กรมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน หลักพุทธจิตวิทยาที่เน้นการพัฒนาสติ เมตตาและการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในการทำงานและความผูกพันระหว่างบุคลากรกับองค์กรได้

**4. การยกระดับคุณภาพการบริการ** ในธุรกิจบริการ คุณภาพการบริการมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสภาวะทางจิตใจของผู้ให้บริการ พนักงานที่มีสติ สามารถจัดการอารมณ์ได้ดี และมีเมตตาต่อผู้อื่น จะสามารถให้บริการด้วยความเอาใจใส่ อดทนและเข้าใจลูกค้าได้มากขึ้น การเจริญเมตตาภาวนาและการรู้เท่าทันอารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยให้บุคลากรสามารถควบคุมอารมณ์ ลดความขัดแย้งและสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับลูกค้า ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจและความภักดีของลูกค้าในระยะยาว

**5. การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งและยั่งยืน** พุทธจิตวิทยาส่งเสริมคุณค่าของเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบและการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คุณค่าเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นความร่วมมือ

การเรียนรู้ร่วมกัน และการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง องค์กรที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของบุคลากร การพัฒนาจิตใจและความสมดุลระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว มักมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ลดความขัดแย้งภายในองค์กร และสร้างความยั่งยืนในการดำเนินงานได้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในองค์กรสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน สุขภาวะของบุคลากร ความผูกพันต่อองค์กร คุณภาพการบริการและวัฒนธรรมองค์กรได้อย่างเป็นรูปธรรม การพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาและคุณธรรมภายในบุคคลช่วยให้บุคลากรสามารถจัดการความเครียด ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากงานวิจัยระดับสากลด้านสติ จิตวิทยาเชิงบวกและพฤติกรรมองค์การเชิงบวกที่กล่าวมานี้ ยังสนับสนุนแนวคิดดังกล่าวอย่างชัดเจน โดยชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพภายในของบุคลากรเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จและความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว

## บทสรุป

พุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนามนุษย์จากภายใน โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจ สติ ปัญญาและความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แม้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 2,500 ปี แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของการทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในธุรกิจบริการที่พนักงานต้องเผชิญกับความกดดันทางอารมณ์ ความคาดหวังของลูกค้าและความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมการทำงานอยู่ตลอดเวลา

บทความชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตของพนักงานในธุรกิจบริการ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านรายได้หรือสภาพแวดล้อมการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสมดุลทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา การนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ผ่านการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา ช่วยให้พนักงานสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการทำงานได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างมี

ความหมาย นอกจากนี้ การฝึกสติ การเจริญเมตตาภาวนา การรู้เท่าทันอารมณ์ และการพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจ ยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน ลดภาวะความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ตลอดจนส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงาน เพื่อนร่วมงาน และผู้รับบริการ อันนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพการบริการและความผูกพันต่อองค์กร ซึ่งในระดับองค์กร การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาช่วยสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่เอื้อต่อความเมตตา ความร่วมมือ การเรียนรู้ร่วมกันและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาองค์กรสมัยใหม่ที่มุ่งสร้างความสุข ความหมายในการทำงานและความยั่งยืนขององค์กร

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานในธุรกิจบริการ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการทำงาน อันจะนำไปสู่การสร้างบุคลากรที่มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำงานและสามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติงานได้อย่างสมดุลและยั่งยืนในสังคมปัจจุบัน

## รายการอ้างอิง

กมล เปี่ยมวงค์, สมชาย เทพแสง และรัตนา ดวงแก้ว. (2565). การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการพัฒนาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงขององค์กร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 24*(3), 212–227.

เขมิกา ทองเรือง. (2562). การศึกษาผลของการเจริญเมตตาภาวนาต่อความเครียดและความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานในอุตสาหกรรมบริการ. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 5*(2), 79–90.

ชัยวลัญช์ ตุนาค. (2561). พรหมวิหาร 4 ที่ผู้นำต้องมี. สืบค้น 5 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.posttoday.com/dhamma/548710

ทรงเกียรติ เชื้อหอม. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตใจของพนักงานกับคุณภาพการบริการในธุรกิจโรงแรม* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

บัณฑิต สายแวว. (2565). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 สำหรับพัฒนาการให้บริการ. *วารสารวิชาการวิจัยและนวัตกรรมสังคมศาสตร์ปริทัศน์, 2*(1), 44–56.

บุญสืบ อินสาร. (2555). *พจนานุกรมบาลี–ไทย ธรรมบท ภาค 1–4*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

พงศ์ศักดิ์ ทองพันชั่ง และคณะ. (2564). ข้อเสนอกลยุทธ์การสื่อสารสร้างสุขในการทำงานของบุคลากร: กรณีมหาวิทยาลัยราชภัฏภูมิภาคอีสานใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 15*(2), 109–121.

พระเมธีวชิโรดม (วุฒิชัย วชิรเมธี). (2563). *การรู้เท่าทันอารมณ์ในทางพุทธศาสนา*. เชียงราย : ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน.

พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย). (2562). แนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 4*(2), 23–35.

มณี เชษฐบุตร. (2562). *ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน. (2562). *คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life).* สืบค้น5 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.tosh.or.th/index.php/blog/item/475-quality-of-working-life

สุธิตา ลีนะวงค์อนันต์. (2564). *ผลกระทบคุณภาพชีวิตและความเครียดในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ซัสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่* (การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.

สุพรรณี ไชยอำพร. (2566). *องค์กรที่นำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากร: การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความผูกพันต่อองค์กร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2564). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุทัย ภูคดหิน. (2565). การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ในการบริหารจัดการองค์กร. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์, 6*(2), 650–661.

HRnote Thailand. (2024). *การจัดการอัตราการลาออกของพนักงาน (Turnover Rate).* สืบค้น 8 พฤษภาคม 2568, จาก https://th.hrnote.asia/personnel-management/turnover-rate-240712/

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 98*(2), 310–325.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). New York, NY : Bantam Books.

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive, 16*(1), 57–72.

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

Xiang, Y., Yang, Z., & Zhang, L. (2022). The effect of loving-kindness meditation on employees' mindfulness, affect, altruism and knowledge hiding. *BMC Psychology, 10*(1), Article 127.

# การสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าตามแนวพุทธจิตวิทยา

# Creating Life Balance to Reduce Burnout through Buddhist Psychology

Received: November 04, 2026
Revised: April 13, 2026
Accepted: April 20, 2026

**ณัฏฐอัชฌา ศรีเสริมทรัพย์**[1] และ **มั่น เสือสูงเนิน**[2]
**Natthaatcha Srisermsup**[1] and **Man Suesungnoen**[2]
(armstrongrubber2023@gmail.com)

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ต้องการนำเสนอสภาพปัญหาความเหนื่อยล้าหมดไฟของพนักงานฝ่ายขายในภาคอุตสาหกรรมไทย วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพละ 5 ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงานและนำเสนอแนวทางการสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าของพนักงานฝ่ายขาย โดยพบผลสำคัญว่า พนักงานฝ่ายขายเป็นกลุ่มบุคลากรที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันในการปฏิบัติงานในระดับสูง ทั้งจากเป้าหมายยอดขาย การเผชิญกับการปฏิเสธจากลูกค้าและลักษณะเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่นจนส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าสะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การบูรณาการหลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ร่วมกับทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน พบว่า พละ 5 สามารถทำหน้าที่เป็นทรัพยากรส่วนบุคคลที่ช่วยรองรับและลดผลกระทบจากแรงกดดันในการทำงานได้ โดยสติพละช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันเมื่อภาระงานล้ำเข้าสู่ชีวิตส่วนตัว ปัญญาพละช่วยพิจารณาและแยกแยะความเร่งด่วนที่แท้จริง สมาธิพละช่วยลดความรู้สึก

[1] นักวิชาการอิสระ, 98/324 หมู่บ้านกลางเมืองสวนหลวง แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร
Independent Academic,98/324 Baan Klang Muang Suanluang, Dokmai, Prawet Bangkok
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ถูกครอบงำจากภาระงาน ขณะที่ศรัทธาพละและวิริยะพละมีบทบาทสำคัญในการธำรงแรงจูงใจและเสริมสร้างความมั่นคงภายในจิตใจ ซึ่งแนวทางที่นำเสนอในบทความเป็นการพัฒนาเชิงองค์รวมใน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับทีมและระดับองค์กร ซึ่งการดำเนินการอย่างบูรณาการในทั้งสามระดับจะช่วยลดภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟ เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายขายได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ :** ความเหนื่อยล้า, พละ 5, สมดุลชีวิต, พุทธจิตวิทยา, ทฤษฎี JD-R

## Abstract

This academic article aims to present the problem of burnout among sales personnel in Thailand's industrial sector, analyze and synthesize the Five Spiritual Powers (Pañca Bala) within the framework of Buddhist psychology in relation to the Job Demands–Resources (JD-R) Theory, and propose work-life balance approaches for reducing burnout among sales employees. The analysis indicates that sales personnel experience high levels of occupational stress resulting from sales targets, customer rejection, and flexible working schedules that frequently extend into personal life. These factors contribute to cumulative physical and psychological exhaustion and increase the risk of burnout. The integration of the Five Spiritual Powers—faith (saddhā), effort (viriya), mindfulness (sati), concentration (samādhi), and wisdom (paññā)—as presented in the Saṃyutta Nikāya, Mahāvagga, with the JD-R Theory suggests that these Buddhist principles function as important personal resources that help individuals cope with work-related demands. Mindfulness (sati-bala) promotes awareness of work-life boundary violations, wisdom (paññā-bala) facilitates the discernment of genuine priorities, concentration (samādhi-bala) reduces feelings of being overwhelmed, while faith (saddhā-bala) and effort (viriya-bala) help maintain

motivation and psychological resilience. The article proposes a holistic approach to burnout prevention at three interconnected levels: the individual, team, and organizational levels. The integrated implementation of these three levels can contribute to reducing burnout, enhancing work performance, and sustainably improving the quality of life of sales personnel.

**Keywords:** Burnout, Five Spiritual Powers, Work-Life Balance, Buddhist Psychology, JD-R Theory

## บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่การแข่งขันทางธุรกิจมีความรุนแรงสูง ภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ได้กลายเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามคุณภาพชีวิตของคนทำงานทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้บัญญัติให้ภาวะหมดไฟเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงานที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม และจัดให้เป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Occupational phenomenon) รายงานแนวโน้มความสามารถระดับโลก ปี 2567 ของ เมอร์เซอร์ (Mercer, 2024) พบว่า มากกว่าร้อยละ 80 ของพนักงานทั่วโลกมีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ โดยร้อยละ 43 ระบุว่าสาเหตุสำคัญมาจากความตึงเครียดทางการเงิน ร้อยละ 40 เกิดจากความเหนื่อยล้าสะสม และร้อยละ 37 เกิดจากภาระงานที่มากเกินไป (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2567)

ในบริบทของประเทศไทย นายแพทย์ธนานันต์ นุ่มแสง จิตแพทย์โรงพยาบาลพระรามเก้า ระบุว่า ผู้ป่วยที่มีภาวะหมดไฟมากกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มวัยทำงาน ขณะที่คนไทยประมาณร้อยละ 15 มีระดับความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของภาวะหมดไฟ ทั้งนี้ ตัวเลขดังกล่าวอาจต่ำกว่าความเป็นจริง เนื่องจากผู้ประสบปัญหาจำนวนมากยังไม่กล้าเปิดเผยปัญหาทางจิตใจของตน (Thailand Health Hub, 2568) นอกจากนี้ ข้อมูลจากบุคลากรทางการแพทย์พบว่า ภาวะหมดไฟสามารถพบได้ประมาณร้อยละ 20–70 ของ

คนทำงาน โดยเฉพาะในอาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระดับสูง ผู้ที่มีภาวะเหนื่อยหน่ายมีอัตราการลาป่วยมากกว่าคนทั่วไปประมาณ 1–3 เท่า (ศูนย์แพทยศาสตร์ศึกษา โรงพยาบาลราชวิถี, 2563)

ในบรรดากลุ่มอาชีพต่าง ๆ พนักงานฝ่ายขายถือเป็นกลุ่มบุคลากรที่เผชิญแรงกดดันสูง เนื่องจากต้องรับผิดชอบเป้าหมายยอดขายที่ท้าทาย เผชิญกับการปฏิเสธจากลูกค้าอย่างต่อเนื่อง ติดต่อประสานงานนอกเวลาทำงาน และเดินทางไปพบลูกค้าอยู่เสมอ ความกดดันเหล่านี้เมื่อสะสมอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับเวลาพักผ่อนที่ค่อย ๆ กลายเป็นเวลางาน ส่งผลให้สมดุลชีวิตและการทำงานถูกรบกวน จนพัฒนาเป็นภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ซึ่งส่งผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ประสิทธิภาพการทำงานและอาจนำไปสู่การลาออกในที่สุด

การศึกษาของ จรัมพร โห้ลำยอง และศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (2565) พบว่า ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานส่งผลโดยตรงต่อความผูกพันในงานและความตั้งใจลาออกของพนักงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนัดดา เงินชัยโรจน์ (2565) ที่ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับความผูกพันต่อองค์กรในบริบทของพนักงานไทย ขณะที่ ฮาร์ และคณะ (Haar et al., 2016) ซึ่งศึกษาข้อมูลจากหลายประเทศ พบว่า พนักงานที่มีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ดีจะมีความพึงพอใจในการทำงาน สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

จากปัญหาดังกล่าว ผู้เขียนจึงสนใจศึกษาแนวทางการสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าหมดไฟตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยเห็นว่า หลักพุทธธรรมมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะหลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พลสังยุตต์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19) และอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22) หลักพละ 5 มุ่งเน้นการพัฒนากำลังภายในของจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัจจัยภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทรัพยากรส่วนบุคคล (Personal Resources) ในทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (Job Demands–Resources

Theory: JD-R) ของ บักเกอร์ และเดเมรูติ (Bakker & Demerouti, 2017) ที่อธิบายว่า พลังภายในของบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถรับมือกับความต้องการของงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2561) อธิบายว่า “พละ” หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง ทำให้จิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวและไม่ถูกครอบงำด้วยสภาวะแวดล้อมภายนอก ขณะที่งานทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ คริอาคูส และคณะ (Kriakous et al., 2021) ยืนยันว่า การฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ โชเกอร์ และคณะ (Shoker et al., 2024) ยังพบว่า โปรแกรมการฝึกสติมาตรฐานมีประสิทธิผลในการลดภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟในมากกว่าร้อยละ 67 ของการศึกษาที่นำมาวิเคราะห์

ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า หลักพุทธจิตวิทยาซึ่งมีรากฐานจากพระไตรปิฎกมีความสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการลดภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟในกลุ่มพนักงานฝ่ายขายได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสภาพปัญหาความเหนื่อยล้าหมดไฟของพนักงานฝ่ายขายในภาคอุตสาหกรรมไทย นำเสนอการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพละ 5 ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (JD-R Theory) และนำเสนอแนวทางการสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าของพนักงานฝ่ายขาย โดยใช้วิธีการสังเคราะห์เชิงวิชาการจากพระไตรปิฎก เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ทำไมเราถึงเหนื่อยล้า : มุมมองจากทฤษฎี JD-R

ทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (Job Demands–Resources Theory: JD-R) ซึ่งพัฒนาโดย บักเกอร์ และเดเมรูติ (Bakker & Demerouti, 2017) ช่วยอธิบายกลไกของภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟได้อย่างชัดเจน ทฤษฎีนี้เสนอว่า ลักษณะของงานสามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความต้องการของงาน (Job Demands) และทรัพยากรในงาน (Job Resources)

ความต้องการของงาน หมายถึง สิ่งที่งานเรียกร้องจากบุคคล เช่น ปริมาณงาน ความซับซ้อนของงาน ความเร่งด่วนและแรงกดดันด้านเวลา ส่วนทรัพยากรในงาน หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา ความเป็นอิสระในการทำงาน ระบบงานที่ดีและข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจน หัวใจสำคัญของทฤษฎีนี้คือ เมื่อความต้องการของงานสูงกว่าทรัพยากรที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

ต่อมา บักเกอร์, เดเมรูติ และแซนซ์-เวอร์เกล (Bakker, Demerouti & Sanz-Vergel, 2023) ได้ขยายแนวคิดของทฤษฎี JD-R โดยเพิ่มองค์ประกอบของ “ทรัพยากรส่วนบุคคล” (Personal Resources) ซึ่งหมายถึง พลังภายในของบุคคลที่ช่วยให้สามารถรับมือกับความต้องการของงานได้ดีขึ้น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจและการมองโลกในแง่ดี ซึ่งการขยายแนวคิดดังกล่าวทำให้เห็นว่า นอกจากองค์กรจะต้องบริหารจัดการความต้องการของงานและเพิ่มทรัพยากรในงานแล้ว พนักงานเองก็สามารถพัฒนาทรัพยากรภายในเพื่อรับมือกับความท้าทายในการทำงานได้และนี่คือจุดที่หลักพุทธจิตวิทยาโดยเฉพาะหลักพละ 5 สามารถเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างพลังภายในและสร้างสมดุลชีวิตให้แก่บุคลากรได้อย่างเหมาะสม

## พลังภายในที่เรามีอยู่แล้ว : พละ 5

พละ 5 เป็นหลักธรรมสำคัญในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ อันเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักพละไว้ในพระสูตรหลายแห่ง โดยปรากฏเด่นชัดใน *สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พลสังยุตต์* (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19) ซึ่งรวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับพละโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังปรากฏใน *อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต* (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22) ในหมวดธรรม 5 ประการ รวมทั้งได้รับการอธิบายอย่างเป็นระบบใน คัมภีร์ *วิสุทธิมรรค* ของพระพุทธโฆสะ

ในขณะที่ทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (Job Demands–Resources Theory: JD-R) อธิบายว่า อะไร เป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้าหมดไฟ หลักพุทธจิตวิทยา

โดยเฉพาะพละ 5 ช่วยอธิบายว่า อย่างไร บุคคลจึงจะสามารถสร้างพลังภายในเพื่อรับมือกับแรงกดดันดังกล่าวได้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2561) อธิบายว่า พละ หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลังที่ทำให้จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

**1. ศรัทธาพละ พลังแห่งความเชื่อมั่น** ศรัทธาพละมิได้หมายถึงความเชื่อโดยปราศจากเหตุผล แต่หมายถึงความเชื่อมั่นที่ตั้งอยู่บนปัญญา ได้แก่ ความเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและความเชื่อมั่นในเป้าหมายที่พึงบรรลุ สำหรับพนักงานฝ่ายขาย ศรัทธาพละหมายถึงความเชื่อมั่นในคุณค่าของผลิตภัณฑ์หรือบริการ ความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้และความเชื่อมั่นว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ บุคคลที่มีศรัทธาพละสูงมักมีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถรับมือกับแรงกดดันจากการทำงานได้ดีกว่า

**2. วิริยะพละ พลังแห่งความเพียร** วิริยะพละหมายถึงความเพียรที่มีความเหมาะสมและสมดุล มิใช่การทำงานอย่างหนักจนเกินขีดจำกัด หากแต่เป็นความเพียรที่ประกอบด้วยสติและปัญญา รู้ว่าเมื่อใดควรเร่ง เมื่อใดควรผ่อนและเมื่อใดควรหยุดพัก การพัฒนาวิริยะพละจึงช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความมุ่งมั่นในการทำงานโดยไม่ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าสะสม

3. สติพละ พลังแห่งการรู้เท่าทัน สติพละเป็นความสามารถในการระลึกรู้และตระหนักรู้ต่อความคิด อารมณ์ และสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ สติช่วยให้บุคคลตระหนักได้ว่าเมื่อใดที่ภาระงานเริ่มรุกล้ำเข้าสู่ชีวิตส่วนตัว หรือเมื่อใดที่ความเครียดเริ่มส่งผลต่อสุขภาพจิต การรู้เท่าทันดังกล่าวถือเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันภาวะหมดไฟ โดย คริอาคูส (Kriakous et al., 2021) รายงานจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า พร้อมทั้งช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและความผาสุกทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

**4. สมาธิพละ พลังแห่งความตั้งมั่น** สมาธิพละ หมายถึง ความสามารถในการตั้งจิตมั่นและจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ฟุ้งซ่าน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2561) อธิบายว่า สมาธิมีหลายระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

โดยขณิกสมาธิเป็นสมาธิขั้นต้นที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างเหมาะสม สมาธิช่วยลดความรู้สึกสับสน ว้าวุ่นและภาวะถูกครอบงำจากภาระงาน

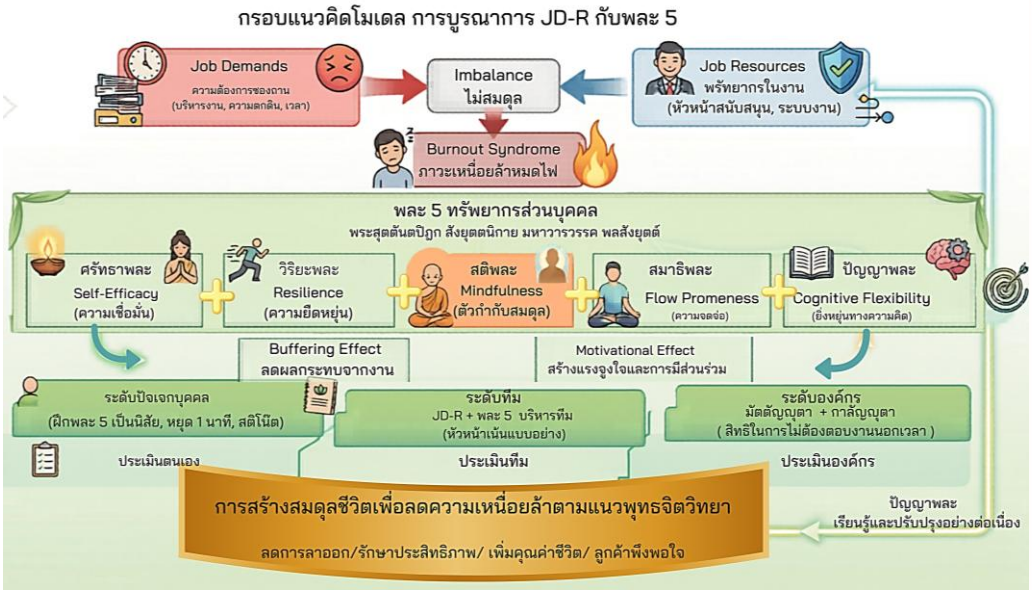
**5. ปัญญาพละ พลังแห่งการเห็นตามความเป็นจริง** ปัญญาพละ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจเหตุและผล ตลอดจนการมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา การมีปัญญาช่วยให้บุคคลไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวจนเกินไป เมื่อประยุกต์ใช้กับบริบทการทำงาน ปัญญาพละช่วยให้พนักงานตระหนักว่าความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นเพียงสถานการณ์ชั่วคราว มิใช่ตัวกำหนดคุณค่าของตนเอง จึงสามารถลดแรงกดดันทางจิตใจและรักษาสมดุลทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาโดยองค์รวม พละ 5 ทำหน้าที่เป็นระบบพลังภายในที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยศรัทธาต้องสมดุลกับปัญญา วิริยะต้องสมดุลกับสมาธิและสติทำหน้าที่กำกับองค์ธรรมทั้งหมดให้ทำงานประสานกัน ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า การพัฒนาพละอย่างสมดุลจะช่วยลดอุปสรรคทางจิตใจและส่งเสริมความมั่นคงภายใน ดังนั้น การพัฒนาพละ 5 ในกลุ่มพนักงานฝ่ายขายจึงเปรียบเสมือนการสร้างทรัพยากรส่วนบุคคล (Personal Resources) ที่ช่วยป้องกันและลดภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## เมื่อสองโลกบรรจบกัน : การบูรณาการ JD-R กับพละ5

พนักงานฝ่ายขายต้องเผชิญแรงกดดันจากการแข่งขันทางธุรกิจ การถูกปฏิเสธจากลูกค้าและความคาดหวังด้านยอดขาย ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ บทความนี้จึงเสนอการบูรณาการหลักพละ 5 กับแนวคิดทรัพยากรส่วนบุคคลในทฤษฎี JD-R เพื่ออธิบายกลไกการรับมือกับความเครียดจากการทำงาน โดยพบว่า ทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ทฤษฎี JD-R อธิบายบทบาทของทรัพยากรส่วนบุคคลในการลดผลกระทบจากความต้องการของงาน ขณะที่พละ 5 เป็นชุดของพลังภายในที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันดังกล่าว คือ ศรัทธาพละช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง วิริยะพละช่วยส่งเสริมความมุ่งมั่น สติพละช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ สมาธิพละช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และปัญญาพละช่วยให้เกิดการมองปัญหาอย่างเข้าใจและเป็นเหตุเป็นผล

ดังนั้น การบูรณาการหลักพละ 5 กับทฤษฎี JD-R จึงมิใช่เพียงการเปรียบเทียบแนวคิดระหว่างตะวันออกกับตะวันตกเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาพลังภายในของมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างทรัพยากรส่วนบุคคล อันนำไปสู่การป้องกันและลดภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟในการทำงานได้อย่างยั่งยืน จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า พละ 5 แต่ละประการสอดคล้องกับแนวคิดทรัพยากรส่วนบุคคลในทฤษฎี JD-R ดังภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** กรอบแนวคิดโมเดลการบูรณาการJD-R กับพละ5 สามระดับ
เพื่อสร้างสมดุลชีวิตและลดความเหนื่อยล้าตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายความสอดคล้องระหว่างพละ 5 กับแนวคิดทรัพยากรส่วนบุคคลในทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (Job Demands–Resources Theory: JD-R) ได้ดังนี้

ประการแรก ศรัทธาพละมีความสอดคล้องกับแนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Efficacy) เนื่องจากทั้งสองแนวคิดต่างให้ความสำคัญกับความเชื่อมั่นที่ตั้งอยู่บนเหตุผล ซึ่งช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับความท้าทาย สามารถรับมือกับอุปสรรค และฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างเหมาะสม

ประการที่สอง วิริยะพละสอดคล้องกับแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) โดยทั้งสองมุ่งเน้นความสามารถในการรักษาพลังใจและความเพียรในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยไม่เร่งรัดหรือหักโหมจนเกิดความเหนื่อยล้าสะสม

ประการที่สาม สติพละมีความสอดคล้องกับแนวคิดการมีสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะ ทั้งพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกต่างยอมรับว่าสติเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความคิด และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่สี่ สมาธิพละสอดคล้องกับแนวคิดภาวะลื่นไหล (Flow) ในแง่ของความสามารถในการจดจ่อกับงานอย่างเต็มที่ ทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความฟุ้งซ่าน และลดความรู้สึกถูกครอบงำจากภาระงาน

ประการสุดท้าย ปัญญาพละมีความสอดคล้องกับแนวคิดความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) ซึ่งเป็นความสามารถในการมองปัญหาจากหลากหลายมุมมอง เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผล และไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวจนเกินไป

นอกจากนี้ บักเกอร์, เดเมรูติ และแซนซ์-เวอร์เกล (Bakker, Demerouti & Sanz-Vergel (2023) อธิบายว่า ทรัพยากรส่วนบุคคลมีบทบาทสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) บทบาทเชิงป้องกันหรือบรรเทาผลกระทบ (Buffering Effect) ซึ่งช่วยลดผลกระทบของข้อเรียกร้องจากงานที่มีต่อความเหนื่อยล้าหมดไฟ และ 2) บทบาทเชิงสร้างแรงจูงใจ (Motivational Effect) ซึ่งช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความผูกพันในการทำงาน

เมื่อพิจารณาในบริบทของพละ 5 พบว่า หลักธรรมดังกล่าว สามารถทำหน้าที่ทั้งสองด้านได้พร้อมกัน กล่าวคือ สติพละและปัญญาพละช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และกำหนดขอบเขตระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ลดผลกระทบจากความเครียดและความกดดันจากงาน ขณะที่ศรัทธาพละและวิริยะพละช่วยธำรงแรงจูงใจ ความมุ่งมั่นและความเพียรในการปฏิบัติงาน ส่วนสมาธิพละช่วยเสริมความมั่นคงทางจิตใจและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน อันนำไปสู่การสร้างสมดุลชีวิตและการป้องกันภาวะความเหนื่อยล้าหมดไฟได้อย่างยั่งยืน

## จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ : แนวทางการดำเนินงาน 3 ระดับเพื่อลดความเหนื่อยล้าหมดไฟ

แนวคิดการบูรณาการหลักพละ 5 กับทฤษฎีความต้องการและทรัพยากรในงาน (JD-R Theory) จะเกิดประสิทธิผลได้อย่างชัดเจนเมื่อมีการดำเนินงานอย่างบูรณาการใน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับทีมและระดับองค์กร ซึ่งแต่ละระดับมีบทบาทเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ดังนี้

**1. ระดับปัจเจกบุคคล : การพัฒนาพละ 5 เป็นทรัพยากรส่วนบุคคล**

การเสริมสร้างพละ 5 ควรดำเนินอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้จริง สติพละอาจพัฒนาได้ผ่านการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การหยุดทบทวนตนเองเป็นระยะ การฝึกหายใจอย่างมีสติ หรือการบันทึกประสบการณ์การทำงานในแต่ละวัน ขณะที่ปัญญาพละช่วยส่งเสริมการพิจารณาและจัดลำดับความสำคัญของงานอย่างมีเหตุผล สำหรับศรัทธาพละและวิริยะพละสามารถพัฒนาได้ผ่านการทบทวนความสำเร็จ การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและการสร้างแรงจูงใจภายใน ส่วนสมาธิพละช่วยส่งเสริมความสามารถในการจดจ่อและลดความฟุ้งซ่านระหว่างการปฏิบัติงาน จากการทบทวนอย่างเป็นระบบของ ชอกร์คอน และคณะ (Shokrkon et al., 2024) รายงานว่า โปรแกรมการฝึกสติมีแนวโน้มช่วยลดความเหนื่อยล้าหมดไฟและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานหลายประเภท

**2. ระดับทีม : การสร้างบรรยากาศการทำงานที่เกื้อกูล**

หัวหน้างานมีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการภาระงานและสนับสนุนทรัพยากรทางจิตใจของสมาชิกทีม โดยอาศัยทั้งหลักการของทฤษฎี JD-R และแนวคิดพละ 5 การจัดสรรภาระงานอย่างเหมาะสม การกำหนดขอบเขตเวลาการทำงานที่ชัดเจนและการส่งเสริมการสื่อสารอย่างเปิดกว้าง สามารถช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ขณะเดียวกัน การส่งเสริมการสะท้อนประสบการณ์ การรับฟังปัญหา การสร้างความเชื่อมั่นร่วมกันและการเป็นแบบอย่างของหัวหน้างานในการรักษาสมดุลชีวิต อาจช่วยพัฒนาศรัทธาพละ สติพละและปัญญาพละภายในทีมได้

ISSN: 3056-9834

**3. ระดับองค์กร : การพัฒนาระบบงานที่เอื้อต่อสมดุลชีวิต**

การลดภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากระดับนโยบายและโครงสร้างองค์กร โดยสามารถดำเนินการได้ใน 3 แนวทางสำคัญ ได้แก่

1) ลดข้อเรียกร้องของงานที่ไม่จำเป็น เช่น การลดงานซ้ำซ้อนหรือขั้นตอนที่ไม่ก่อให้เกิดคุณค่า เป็นต้น

2) เพิ่มทรัพยากรในการทำงาน เช่น ระบบสนับสนุนที่เหมาะสม การพัฒนาผู้นำ และการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีคุณภาพ

3) กำหนดนโยบายด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน เช่น การเคารพเวลาส่วนตัวหรือแนวคิดสิทธิในการตัดขาดการติดต่อจากงานนอกเวลาทำงาน (Right to Disconnect) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมี ความสอดคล้องกับหลักมัตตัญญุตาและกาลัญญุตาในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นความพอประมาณและการรู้จักกาลเทศะในการดำเนินชีวิต

## การประเมินผลการสร้างสมดุลชีวิตและการลดความเหนื่อยล้าหมดไฟ

การนำแนวคิดการบูรณาการพละ5 กับทฤษฎีJD-Rไปใช้ในทางปฏิบัตินั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการ ประเมินและติดตามผลที่ชัดเจนเพื่อให้ทราบว่าแนวทางดังกล่าวสามารถสร้างสมดุลชีวิตและลดความเหนื่อย ล้าได้จริงหรือไม่ ผู้เขียนจึงเสนอกระบวนการประเมินที่บูรณาการหลักพละ 5 เข้ากับเครื่องมือทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยแต่ละระดับมีวิธีการ เกณฑ์ และกรอบเวลาที่ชัดเจน ดังนี้

**1. ระดับปัจเจกบุคคล** การประเมินตนเองด้วยหลักสติ วิธีการประเมิน คือ การบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลก่อนเลิกงานแต่ละวัน ใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่ง หยุดรู้ตัว 1 นาที ด้วยสติพละ ถามตัวเองว่า "วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร" ขั้นตอนที่สอง บันทึก 4 ตัวชี้วัดโดยให้คะแนน 0-10 ได้แก่ ระดับความเหนื่อยล้าทางกาย ระดับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ จำนวนครั้งที่ตอบงานนอกเวลาและพละใดที่อ่อนแอที่สุดในวันนั้น ขั้นตอนที่สาม ทบทวนด้วยปัญญาพละ ถามว่า "พรุ่งนี้จะปรับปรุงอะไร" เกณฑ์การประเมิน คือ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงรุก การประเมินนี้ มีความสอดคล้องกับหลัก

สมดุลชีวิต เพราะสติพละช่วยให้รู้ตัวว่างานกำลังรุก ล้ำชีวิตส่วนตัวหรือไม่ ส่วนปัญญาพละช่วยวิเคราะห์และวางแผนแก้ไข จึงเป็นกระบวนการที่ไม่เพียงวัดผล แต่เป็นเครื่องมือเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปพร้อมกัน

**2. ระดับทีม** ด้วยการประเมินบรรยากาศและผลลัพธ์ร่วม วิธีการคือ ใช้แบบสอบถามมาตรฐาน Utrecht Work Engagement Scale-Team Version (UWES-T) ร่วมกับข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคล โดยมีเกณฑ์การประเมิน 3 ตัวชี้วัด ได้แก่ อัตราการลาป่วยเฉลี่ยต่อคนเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้แนวคิด ระดับการมีส่วนร่วมในงานวัดด้วย UWES-T ซึ่งครอบคลุมความกระตือรือร้น ความทุ่มเทและการจดจ่อในงาน และคุณภาพของการสื่อสารในทีม ตัวชี้วัดเหล่านี้สะท้อนว่า แนวคิดพละ 5 ช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่เกื้อกูลกันหรือไม่ โดยเฉพาะด้านสติพละที่ช่วยให้สมาชิกทีมรับฟังกันอย่างเข้าใจและศรัทธาพละที่สร้างความเชื่อมั่นร่วมในเป้าหมายของทีม

**3. ระดับองค์กร** คือ การประเมินผลกระทบต่อธุรกิจ วิธีการคือ ใช้ข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคลและฝ่ายขายเปรียบเทียบก่อน-หลังดำเนินการ โดยมีเกณฑ์ 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ อัตราการลาออก โดยเฉพาะพนักงานที่มีผลงานดี ประสิทธิภาพการขาย ได้แก่ ยอดขายต่อคน อัตราการปิดการขาย ดัชนีความพึงพอใจของลูกค้าและต้นทุนที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า ได้แก่ ต้นทุนสรรหาพนักงานใหม่ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ตัวชี้วัดเหล่านี้ มีความสอดคล้องกับหลักสมดุลชีวิตเพราะแสดงให้เห็นว่า เมื่อพนักงานมีสมดุลชีวิตที่ดีขึ้นจากการพัฒนาพละ 5 ผลลัพธ์ทางธุรกิจก็ไม่ลดลง หรืออาจดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับ ฮาร์ และคณะ (Haar et al., 2014) ที่พบว่า สมดุลชีวิตส่งผลบวกต่อทั้งความพึงพอใจในงานและประสิทธิภาพการทำงาน สิ่งสำคัญคือ การประเมินไม่ใช่เพื่อตัดสินว่า "สำเร็จ" หรือ "ล้มเหลว" แต่เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับหลักปัญญาพละที่เน้นการเห็นความจริงและเรียนรู้จากประสบการณ์ ทั้งนี้ ผลลัพธ์ย่อมแตกต่างกันตามปัจจัยหลายประการ เช่น ความมุ่งมั่นของผู้บริหาร วัฒนธรรมองค์กรและความพร้อมของพนักงาน เป็นต้น

ทั้งนี้ การประเมินผลควรมุ่งเน้นการเรียนรู้และการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง มากกว่าการตัดสินความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กร

## การอภิปรายข้อจำกัดของแนวคิด

การบูรณาการพละ 5 กับทฤษฎี JD-R จะมีความสอดคล้องเชิงทฤษฎีอย่างน่าสนใจ แต่ยังมีข้อจำกัดที่ต้องตระหนัก คือ

1. บทความนี้เป็นการสังเคราะห์เชิงวิชาการจากเอกสาร ยังไม่ได้ผ่านการทดสอบเชิงประจักษ์จึงต้องมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อยืนยันประสิทธิผลต่อไป

2. การประยุกต์หลักพุทธธรรมในบริบทองค์กรอาจมีข้อจำกัดด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ โดยเฉพาะในองค์กรข้ามชาติที่มีพนักงานหลายเชื้อชาติ และ

3. การเปรียบเทียบพละ 5 กับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเป็นการเทียบเคียงเชิงแนวคิด มิใช่การพิสูจน์ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน เนื่องจากมีรากฐานทางปรัชญาที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดเหล่านี้ ไม่ได้ลดทอนคุณค่าของการบูรณาการ หากแต่เปิดโอกาสให้มีการพัฒนาต่อยอดงานเพื่อพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

## บทสรุป : การสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้า

บทความวิชาการนี้ได้นำเสนอแนวคิดเชิงบูรณาการระหว่างทฤษฎี JD-R ที่อธิบายกลไกของความเหนื่อยล้าอย่างเป็นระบบ กับหลักพละ 5 ที่ให้แนวทางการพัฒนาพลังภายในอย่างเป็นรูปธรรมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการนำเสนอ 3 ข้อ ดังนี้

***ประการแรก ด้านสภาพปัญหาความเหนื่อยล้า*** พบว่า พนักงานฝ่ายขายเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ เนื่องจากลักษณะงานที่มีความต้องการสูงทั้งด้านเวลา อารมณ์และแรงกดดันจากเป้าหมาย ขณะที่ทรัพยากรในงานมักไม่เพียงพอ

***ประการที่สอง ด้านการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพละ 5*** พบว่า หลักพละ 5 จากพระไตรปิฎกมีความสอดคล้องกับแนวคิดทรัพยากรส่วนบุคคลในทฤษฎี JD-R อย่างลึกซึ้ง โดยศรัทธาพละสอดคล้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง วิริยะพละสอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ สติพละสอดคล้องกับการมีสติ สมาธิพละสอดคล้องกับภาวะลื่นไหล และปัญญาพละสอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางความคิด

ISSN: 3056-9834

***ประการที่สาม ด้านแนวทางการสร้างสมดุลชีวิต*** พบว่า การดำเนินการใน 3 ระดับ คือทั้งระดับปัจเจกบุคคล ระดับทีม และระดับองค์กรพร้อมกัน จะสร้างระบบที่เกื้อหนุนกันได้

ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการนำแนวพุทธจิตวิทยามาใช้ มีดังนี้

**1. ด้านพนักงาน** เพื่อลดความเหนื่อยล้าทั้งทางกายและอารมณ์ มีสมดุลชีวิตที่ดีขึ้น สุขภาพจิตแข็งแรงและรักษาแรงจูงใจในการทำงานได้ยั่งยืน

**2. ด้านทีมงาน** เพื่อเพิ่มบรรยากาศการทำงานเกื้อกูลกัน ลดการแข่งขันที่มุ่งทำลายกัน สื่อสารกันอย่างเข้าอกเข้าใจ

**3. ด้านองค์กร** เพื่อลดอัตราการลาออก ลดต้นทุนสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ รักษาประสิทธิภาพการขายและเพิ่มความพึงพอใจของลูกค้า

**4. ด้านสังคม** เพื่อเป็นการนำภูมิปัญญาพุทธธรรมที่มีอยู่แล้วในสังคมไทย มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ สร้างต้นแบบการบูรณาการหลักธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่

อย่างไรก็ตาม ควรคำนึกถึงผลกระทบ คือ การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลาและความร่วมมือจากทุกฝ่าย ผู้บริหารต้องเป็นแบบอย่าง หัวหน้าทีมต้องเข้าใจหลักการและพนักงานต้องเปิดใจฝึกฝน หากดำเนิน การเพียงระดับเดียวโดยไม่มีการสนับสนุนจากระดับอื่น ผลลัพธ์อาจไม่ยั่งยืน แนวคิดที่ได้จากการศึกษานี้สามารถสรุปเป็น "โมเดลพละ 5-JD-R สามระดับ" ซึ่งเสนอว่า พละ5 ทำหน้าที่เป็นทรัพยากรส่วนบุคคลตามกรอบ JD-R ที่ช่วยรองรับแรงกดดันจากงาน โดยต้องดำเนินการ 3 ระดับพร้อมกัน ได้แก่ ระดับปัจเจก (ฝึกพละ 5 เป็นนิสัย) ระดับทีม (หัวหน้าบริหารด้วยพละ5 และ JD-R) และระดับองค์กร (ปรับโครงสร้างตามหลักมัตตัญญุตาและกาลัญญุตา) เพื่อสร้างสมดุลชีวิตและลดความเหนื่อยล้าอย่างยั่งยืน โมเดลนี้ เป็นการบูรณาการอย่างเป็นระบบระหว่างภูมิปัญญาตะวันออกกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก อันเป็นเส้นทางที่เหมาะ สมกับบริบทไทยและให้ความสำคัญกับทั้ง "โครงสร้าง" และ "จิตใจ" ไปพร้อมกัน

ท้ายที่สุด การสร้างสมดุลชีวิตไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นการเดินทางต่อเนื่อง มันต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทนและการรวมมือจากทุกฝ่าย แต่หากเราเริ่มวันนี้ด้วยการหยุดสักครู่เพื่อรู้ตัว ด้วยการใช้ปัญญาแยกแยะว่าอะไรสำคัญจริงและปกป้องพื้นที่ชีวิต

ส่วนตัวเราตามหลักพุทธธรรม หมายถึง เรากำลังก้าวไปบนเส้นทางที่ถูกต้องแล้ว สักวันหนึ่งเราจะมองย้อนกลับมาพบว่า ชีวิตของเรามีความสมดุลและความสุขมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นั่นคือรางวัลที่คุ้มค่าที่สุดของการสร้างสมดุลชีวิตเพื่อลดความเหนื่อยล้าได้อย่างยั่งยืน

## รายการอ้างอิง


จรัมพร โห้ลำยอง และศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2565). อิทธิพลของสมดุลชีวิตกับการทำงานต่อความตั้งใจลาออก และความตั้งใจคงอยู่กับองค์กร ในกลุ่มบุคลากรภาคการศึกษา. *วารสารวิชาการ การจัดการภาครัฐและเอกชน, 4*(3), 210–226.

ชนัดดา เงินชัยโรจน์. (2565). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผูกพันองค์กรของพนักงานในบริษัทยาในช่วงที่มีการทำงานที่บ้าน* (สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม 19 พลสังยุตต์.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต เล่ม 22*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *รู้สติ วิถีแห่งความสุขในสังคมที่คิดต่าง.* นิตยสารหญิงไทย, 833(35).

พัทธะมนัส ไพบูลย์ศิริ. (2565). *สิทธิการตัดขาดการติดต่อสื่อสารนอกเวลาทำงานของลูกจ้างตามกฎหมายแรงงานไทย* (วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2567). *ETDA เปิด 4 เหตุผลใหญ่ ทำคนไทย Burnout ยุคดิจิทัล.* สืบค้น 30 มีนาคม 2569, จาก https://www.etda.or.th

Thailand Health Hub. (2568). *เมื่อแรงขับชีวิตถูกดูด Burnout ภาวะหมดไฟที่วัยทำงานต้องระวัง.* สืบค้น30 มีนาคม 2569, จาก https://thailandhealthhub.com

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). The job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285.

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10, 25–53.

Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior, 85*(3), 361–373.

Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The effect of mindfulness-based stress reduction on burnout in healthcare professionals: A systematic review. *Mindfulness, 12*(1), 1–28.

Mercer. (2024). 2024 Global Talent Trends. Retrieved March 15, 2026, from https://www.mercer.com

Shoker, D., Desmet, L., Ledoux, N., & Héron, A. (2024). *Effects of standardized mindfulness programs on burnout: A systematic review and original analysis from randomized controlled trials*. Frontiers in Public Health, 12, 1381373.

ISSN: 3056-9834

# พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ สำหรับเด็กและเยาวชน

# Buddhist Psychology Learning to Build Mental Immunity for Children and Youth

**ชลัฐธร อุไรพงษ ณ อยุธยา**[1], **ทิพภา ปุณสีห์**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
**Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya**[1], **Tippa Punnasi**[2] and **Maytawee Udomtamanupab**[3]
(chaladtornouripong@gmail.com)

Received: October 09, 2025
Revised: April 04, 2026
Accepted: April 07, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในเด็กและเยาวชนไทย โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งนี้ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2565 พบว่า เด็กและวัยรุ่นไทยมีอัตราการเผชิญภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 22 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา บทความนี้ นำเสนอกรอบแนวคิดสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1. หลักการพุทธจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

[1] หลักสูตรพุทธจิตวิทยาดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit
[2] นักวิชาการอิสระ, 131/32 ตำบลท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 131/32 Tai Ko Subdistrict, Sam Khok District, Pathum Thani Province
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya

ISSN: 3056-9834

ไตรสิกขา อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 2. แนวทางการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจผ่านการฝึกสติ เมตตาและปัญญาในบริบทของการเรียนการสอน และ 3. กิจกรรมและรูปแบบเชิงปฏิบัติที่ออกแบบมาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เด็กและเยาวชนในระบบการศึกษาไทย ผลการทบทวนเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นว่า การนำพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมีประสิทธิผลในการพัฒนาคุณธรรม การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียน ซึ่งนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนไทยอย่างยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, การเรียนรู้, ภูมิคุ้มกันทางใจ, เด็กและเยาวชน, การพัฒนาจิต

## Abstract

This academic article presents an integrative approach to Buddhist psychology in learning for strengthening mental resilience among Thai children and youth. The approach combines Buddhist teachings with contemporary psychological and neuroscientific knowledge in response to the growing mental health challenges faced by young people. According to the Department of Mental Health (2022), the prevalence of depression among Thai children and adolescents increased by more than 22 percent during the previous five years. The article proposes a conceptual framework consisting of three major components. First, it examines Buddhist psychological principles related to learning processes, including the Threefold Training (Sīla, Samādhi, and Paññā), the Four Noble Truths, the Four Brahmavihāras, and the Four Bases of Success (Iddhipāda). Second, it presents approaches to developing mental resilience through mindfulness, loving-kindness, and wisdom within educational settings. Third, it proposes practical activities and instructional models designed to strengthen psychological well-being among children and youth in the Thai educational system. A review of relevant literature indicates that the systematic

integration of Buddhist psychology into educational practices contributes to the development of moral values, emotional regulation, and positive social behavior among students. The findings suggest that Buddhist psychology offers a promising and sustainable approach to fostering mental resilience among Thai youth and supporting their holistic development in the twenty-first century.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Learning, Mental Resilience, Thai Youth, Mindfulness

## บทนำ

ในยุคศตวรรษที่ 21 สังคมไทยและสังคมโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติต้องเผชิญกับความท้าทายและภาวะทางจิตใจที่ซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความกดดันจากระบบการศึกษาที่เน้นการแข่งขัน ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม การถูกกลั่นแกล้งทั้งในโลกจริงและโลกไซเบอร์ ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคม สถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงอย่างต่อเนื่อง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในปี พ.ศ. 2561 มีเด็กและวัยรุ่นอายุ 5–15 ปี ที่เข้ารับการรักษาด้านสุขภาพจิตจำนวน 426,376 ราย และเพิ่มขึ้นเป็น 512,898 รายในปี พ.ศ. 2563 และสูงถึง 595,462 รายในปี พ.ศ. 2565 คิดเป็นอัตราเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 22 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ในจำนวนนี้ ร้อยละ 34.5 เป็นภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 28.7 เป็นความวิตกกังวล และร้อยละ 18.2 เป็นปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2565) นอกจากนี้ ในปี พ.ศ. 2565 มีเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปีที่คิดฆ่าตัวตายสำเร็จสูงถึง 362 ราย เพิ่มขึ้นจาก 198 รายในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน ยังครอบคลุมถึงปัญหาอาชญากรรม การคุกคามทางเพศและปัญหาในครอบครัว ข้อมูลจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สะท้อนให้เห็นว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 15–17 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการกระทำผิดทางอาญา โดยมีสัดส่วนเพศชายถึงร้อยละ 91.64 แม้จำนวนคดีโดยรวมจะลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2559 (29,317 คดี) จนถึงปี 2565 (12,202 คดี) แต่กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกครั้งในปี 2566–2567 ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม สถานการณ์นี้ชี้ให้เห็นว่า การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการทางกฎหมายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ หากแต่จำเป็นต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจากภายในด้วยแนวทางพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาสติ ปัญญาและคุณธรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีวุฒิภาวะ ก่อนที่จะนำไปสู่การกระทำที่ส่งผลเสียต่อตนเองและสังคม (บริษัท อมรินทร์ เทเลวิชั่น จำกัด, 2025)

งานวิจัยด้าน Mindfulness ในเด็กและเยาวชนในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการฝึกสติและสมาธิในการลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าว โดย ดันนิ่ง และคณะ (Dunning et al., 2022) ได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) จากงานวิจัย 33 ชิ้น พบว่า โปรแกรม Mindfulness ในโรงเรียนมีขนาดผลกระทบระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง (d = 0.41–0.62) ต่อการลดความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากนี้ คูเคน และคณะ (Kuyken et al., 2022) ยังรายงานว่า โปรแกรมสติในโรงเรียนช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในบริบทของสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและค่านิยมที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนามายาวนาน พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ จึงมีศักยภาพสูงในการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด โดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อให้บรรลุความสุขที่แท้จริง (ที.ปา. (ไทย) 11/228/231) ในขณะที่หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยตะวันตกก็ยืนยันประสิทธิผลของการฝึกสติตามแนวพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพจิตเช่นกัน (Kabat-Zinn, 2003)

บทความนี้นำเสนอประเด็นสำคัญต่อไปนี้ 1) อธิบายแนวคิดพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาและการเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ 2) นำเสนอแนวคิดการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในบริบทพุทธจิตวิทยา 3) เสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน พร้อมรูปแบบกิจกรรมเชิงปฏิบัติ และ 4) ชี้ให้เห็นผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาต่อไปในระบบการศึกษาไทย

## แนวคิดพุทธจิตวิทยากับการเรียนรู้

### แนวคิดพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ ศาสตร์สหวิทยาการที่ผสมผสานระหว่างหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนากับหลักการทางจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างสร้างสรรค์ มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ กระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ ผ่านมุมมองที่เน้นการพัฒนาศักยภาพภายในและการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดย โบดิ (Bodhi, 2020) นิยามว่า พุทธจิตวิทยาเป็นระบบการวิเคราะห์จิตที่ครอบคลุมทั้งโครงสร้างของจิต กระบวนการรับรู้และแนวทางการปลดเปลื้องทุกข์ มุ่งสู่การบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นการรักษาความผิดปกติ

หลักการพื้นฐานที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) ความเข้าใจว่าจิตใจไม่หยุดนิ่งและสามารถพัฒนาได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นทางสมอง (Neuroplasticity) ในประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Davidson & Lutz, 2022) (2) การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะหรือสติ ซึ่งช่วยให้บุคคลสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างชัดเจนโดยไม่ตัดสิน และ 3) การพัฒนาคุณธรรมพื้นฐาน เช่น เมตตา กรุณา ปัญญา และความอดทน ซึ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม

### แนวคิดการเรียนรู้

การเรียนรู้ (Learning) ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษาสมัยใหม่ถูกนิยามว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในความรู้ ทักษะ ทัศนคติ หรือพฤติกรรมอันเกิดจากประสบการณ์ โดย ไวก็อตสกี้ (Vygotsky, อ้างใน Wertsch, 2020) ชี้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นในบริบทสังคม

และวัฒนธรรม โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีความสามารถสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกัลยาณมิตรในพุทธศาสนา ส่วน แบนดูรา (Bandura, 2021) เน้นความสำคัญของการเรียนรู้เชิงสังเกตและความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่าบุคคลจะพยายามและคงความพยายามในการเรียนรู้หรือไม่

ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ของเพียร์เจต์ (Piaget) เน้นว่า ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นมาด้วยตนเองจากประสบการณ์ (สุวิมล วองวาณิช, 2556) แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาที่ว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงการสะสมข้อมูลจากภายนอก แต่ต้องผ่านกระบวนการพิจารณาไตร่ตรองและประจักษ์ด้วยตนเอง ทั้งนี้ ซีเกล (Siegel, 2020) ได้พัฒนาแนวคิดประสาทชีววิทยาเชิงสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือ Interpersonal Neurobiology ที่แสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาวงจรประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการเรียนรู้

**แนวคิดพุทธจิตวิทยากับการเรียนรู้**

พุทธจิตวิทยาเน้นว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงการสะสมความรู้ภายนอก แต่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ทั้งในระดับความคิด ทัศนคติ อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากประสบการณ์โดยตรงและการนำไปปฏิบัติจริง การวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์โดยใช้ fMRI และ EEG แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและรูปแบบการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจ การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจและความเห็นอกเห็นใจได้ (Davidson & Lutz, 2022)

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และพัฒนาจิต ได้แก่ ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา เป็นกรอบการพัฒนาตนที่ครอบคลุมและสมบูรณ์แบบ ศีลเป็นการฝึกฝนระเบียบวินัยทางกายและวาจา ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ สมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายต่อสิ่งเร้าภายนอกและปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงต่อตนเองและสรรพสิ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) นอกจากนี้ อริยสัจ 4 ยังสอนให้เยาวชนเข้าใจว่าความทุกข์และความยากลำบากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีวิธีจัดการกับมันได้อย่างสร้างสรรค์

ISSN: 3056-9834

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ผสานหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่มองว่าจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสติ การมีคุณธรรมและการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง หลักไตรสิกขาและอริยสัจ 4 เป็นกรอบสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเอง จัดการกับความทุกข์ได้อย่างสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่พบว่า การฝึกสติสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อโครงสร้างสมองในด้านการควบคุมอารมณ์ได้

## ภูมิคุ้มกันทางใจและความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน

### ความหมายของภูมิคุ้มกันทางใจในบริบทพุทธจิตวิทยา

ภูมิคุ้มกันทางใจหรือ Psychological Resilience หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการปรับตัว ฟื้นตัวและเติบโตได้อย่างแข็งแกร่งจากความยากลำบาก ความเครียดและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ทำให้สุขภาพจิต หรือการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้รับผลกระทบในระยะยาวอย่างร้ายแรง ในบริบทพุทธจิตวิทยา ภูมิคุ้มกันทางใจไม่ได้หมายความว่า บุคคลจะปราศจากความทุกข์ แต่หมายถึง การมีทักษะและทรัพยากรภายในที่ช่วยให้รับมือกับความท้าทายได้อย่างมีสติและปัญญา สอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ที่สอนให้เข้าใจและยอมรับความทุกข์อย่างสร้างสรรค์ (กันยาวีร์ สัทธาพงษ์, 2564)

แมสเทิน (Masten, 2021) ชี้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจไม่ใช่คุณสมบัติพิเศษที่มีเพียงบางคน แต่เป็นกระบวนการปกติที่พัฒนาได้ผ่านการเสริมสร้างปัจจัยป้องกัน ทั้งจากภายในตัวบุคคลและจากสิ่งแวดล้อม ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สมองส่วนหน้า กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการปลูกฝังทักษะการจัดการอารมณ์และภูมิคุ้มกันทางใจ นอกจากนี้ เดร (Dray et al., 2021) ยังพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในโรงเรียนมีประสิทธิผลสูงเมื่อบูรณาการกับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น

### การเรียนรู้เชิงพุทธที่มุ่งพัฒนาจิตตภาวนา

การเรียนรู้เชิงพุทธมุ่งพัฒนาจิตตภาวนาหรือการอบรมจิตให้เจริญงอกงาม ผ่านการฝึกสติ การทำสมาธิและการพิจารณาธรรม โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบภาวนาที่ผู้เรียนได้สัมผัสและค้นพบความจริงด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงรับข้อมูล กระบวนการนี้พัฒนาทั้งสติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณอย่างองค์รวม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ

ดันนิ่ง และคณะ (Dunning et al., 2022) ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมสติในโรงเรียนพบว่า การฝึกสติ 8–10 สัปดาห์ส่งผลให้นักเรียนมีการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิเพิ่มขึ้นและมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในบริบทไทย สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2564) พบว่า การจัดกิจกรรมสมาธิและสติในโรงเรียนพระปริยัติธรรมส่งผลให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรมและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**การพัฒนาสติ–เมตตา–ปัญญา เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์**

องค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจในแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย สติ เมตตาและปัญญา สติช่วยให้บุคคลสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างชัดเจน เมตตาช่วยสร้างความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ลดการวิจารณ์ตนเองจนเกินควร ส่วนปัญญาช่วยให้มองสถานการณ์ตามความเป็นจริงและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ช่วยเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ส่วนอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยพัฒนาแรงจูงใจภายใน ความเพียร สติและปัญญาในการแก้ปัญหา (Fulton, 2005) เนฟฟ์ และ เกอร์เมอร์ (Neff & Germer, 2022) ยืนยันว่า การฝึกใจดีกับตนเอง (Self-compassion) ซึ่งตรงกับแนวคิดเมตตาต่อตนเองในพุทธศาสนา ช่วยลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยวในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิผล โดยเฉพาะเมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการฝึกสติ

สรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจคือความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบากโดยไม่กระทบต่อสุขภาพจิตระยะยาว ในมุมมองพุทธจิตวิทยาไม่ได้หมายความว่าต้องไร้ทุกข์ แต่คือการมีทักษะรับมือด้วยสติและปัญญา ซึ่งช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะที่สุดในการปลูกฝังทักษะเหล่านี้ การเรียนรู้เชิงพุทธจึงเน้นพัฒนาสติ เมตตาและปัญญาผ่านการฝึกภาวนาและการค้นพบด้วยตนเอง เสริมด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เพื่อสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และแรงจูงใจภายใน

## การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน

**บทบาทของครูในการเป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจ**

ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในฐานะกัลยาณมิตรทางจิตใจ ที่ช่วยชี้นำและสนับสนุนพัฒนาการทางจิตใจของผู้เรียน แนวคิดกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาหมายถึง ผู้

ที่มีคุณสมบัติ 7 ประการ คือ เป็นที่รัก น่าเคารพ น่าสรรเสริญ ฉลาดพูด อดทนต่อถ้อยคำพูดลึกซึ้งและไม่ชักนำในทางที่ผิด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) คุณสมบัติเหล่านี้สะท้อนบทบาทของครูที่ดีในยุคปัจจุบันที่ต้องทำหน้าที่มากกว่าการถ่ายทอดความรู้ แต่ยังต้องเป็นแบบอย่างและที่พึ่งทางจิตใจด้วย

ครูควรได้รับการอบรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับหลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยา มีโอกาสฝึกปฏิบัติสติและสมาธิด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและสอนได้อย่างจริงใจและมีประสิทธิภาพ ครูที่มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีจะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนได้ดีกว่า (อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ, 2567)

โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2022) พบว่า ครูที่ได้รับการฝึกอบรมสติ จะมีระดับความเครียดน้อยลง มีความเห็นอกเห็นใจนักเรียนมากขึ้นและสร้างบรรยากาศห้องเรียนที่อบอุ่นและปลอดภัยได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการลงทุนพัฒนาครูด้านสติและพุทธจิตวิทยา เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนสุขภาพจิตในโรงเรียน

นอกจากการพัฒนาตนเองด้านสติและสมาธิแล้ว ครูยังต้องพัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างมีสติที่ประกอบด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การพูดด้วยความเมตตาและการตอบสนองอย่างมีสติแทนการตอบสนองแบบอัตโนมัติ ทักษะเหล่านี้ ช่วยให้ครูสามารถรับรู้และตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้งในห้องเรียนและสร้างความไว้วางใจซึ่งเป็นรากฐานของการเรียนรู้ที่แท้จริง

**การออกแบบกิจกรรมและหลักสูตรเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ**

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ควรออกแบบให้เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับพัฒนาการของผู้เรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มกิจกรรมหลัก ดังนี้

***กิจกรรมกลุ่มที่ 1 การฝึกสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน*** : เริ่มจากการมีสติกับลมหายใจ 5–10 นาทีในช่วงเริ่มต้นชั่วโมงเรียน การสังเกตความรู้สึกในร่างกาย การฝึกสติในช่วงรับประทานอาหาร และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การมีสติกับความคิดและอารมณ์ งานวิจัยยืนยันว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความสนใจ ลดความวิตกกังวล

และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจได้ (Greenberg & Harris, 2012) สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา อาจใช้รูปแบบ 'ระฆังแห่งสติ' โดยให้นักเรียนหยุดทำกิจกรรมและมีสติกับลมหายใจทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง

***กิจกรรมกลุ่มที่ 2 การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าพุทธธรรมและการสะท้อนคิด*** : การใช้บทเรียนหรือเรื่องเล่าพุทธธรรม เช่น ชาดก นิทานธรรม หรือเรื่องราวชีวประวัติของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวก เพื่อแสดงถึงคุณธรรมและการเอาชนะอุปสรรค จากนั้น ให้นักเรียนสะท้อนคิดว่า ตนเองสามารถนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไร กระบวนการสะท้อนคิด เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้เท่าทันตนเองและเรียนรู้จากประสบการณ์ (ฐาณัฒรวีย์ ศรีสยาม, 2568)

***กิจกรรมกลุ่มที่ 3 กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ*** : กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ เช่น การฝึกให้กำลังใจและชื่นชมเพื่อน การแบ่งปันความรู้สึกในกลุ่มอย่างปลอดภัย การทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือโครงงานกลุ่มที่ต้องอาศัยความร่วมมือ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความเข้าอกเข้าใจ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิแบบแผ่เมตตา (Loving-kindness Meditation) ยังช่วยพัฒนาความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่ง เนฟฟ์ และเกอร์เมอร์ (Neff & Germer, 2022) พบว่า ช่วยลดการวิจารณ์ตนเองและเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจในเด็กและวัยรุ่นได้

***กิจกรรมกลุ่มที่ 4 การสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ*** : การสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ ที่มีความอบอุ่น การยอมรับและเคารพซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออก ลองผิดลองถูกและเรียนรู้จากความผิดพลาดโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน รวมถึง การใช้ศิลปะ ภาพ เสียง เพื่อกระตุ้นการรู้ตัวและเข้าใจตนเอง เช่น การวาดภาพ การปั้น หรือดนตรีบำบัด เป็นต้น ที่ช่วยให้ผู้เรียนสำรวจโลกภายในได้อย่างสร้างสรรค์

**ขั้นตอนและกระบวนการฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ**

กระบวนการฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถออกแบบเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

***ขั้นที่ 1*** การสร้างความตระหนักรู้ โดยช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้จักตนเองผ่านการสังเกตอารมณ์และความคิด

***ขั้นที่ 2*** การพัฒนาทักษะสติ ผ่านการฝึกสติและสมาธิอย่างเป็นระบบ

***ขั้นที่ 3*** การเสริมสร้างคุณธรรม ผ่านกิจกรรมส่งเสริมเมตตา กรุณาและความรับผิดชอบ

***ขั้นที่ 4*** การบูรณาการในชีวิตประจำวัน โดยนำทักษะที่ได้ฝึกไปใช้ในสถานการณ์จริง และ

***ขั้นที่ 5*** การสะท้อนคิดและการเรียนรู้ โดยทบทวนประสบการณ์และพัฒนาต่อยอด

การนำพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ในระบบการศึกษาไทย มีความเหมาะสมสูง เนื่องจากสอดคล้องกับรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธ โดยสถานศึกษาสามารถบูรณาการเข้ากับหลักสูตรได้ผ่านกิจกรรมสติสั้น ๆ ประมาณ 5–10 นาทีในช่วงเริ่มต้นชั่วโมงเรียน การสอนทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดในชั่วโมงแนะแนว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ส่งเสริมความเมตตาและความร่วมมือและการใช้เรื่องราวและตัวอย่างจากพระพุทธศาสนาในการสอนคุณธรรม (วิไลวรรณ วงษ์อนันตพงศ์, 2567)

สรุปได้ว่า การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการศึกษา เน้นให้ครูทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจที่ฝึกสติและสมาธิด้วยตนเองก่อน เพื่อเป็นแบบอย่างและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ โดยกิจกรรมในชั้นเรียนประกอบด้วยการฝึกสติในระยะเวลาสั้น ๆ การเล่าเรื่องธรรมะ การใช้ศิลปะเพื่อสำรวจโลกภายในและกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความเมตตาและความร่วมมือ กระบวนการฝึกอบรม 5 ขั้นตอนช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งการควบคุมอารมณ์ ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและความรู้เท่าทันตนเองไปพร้อมกับการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ

## ผลลัพธ์และคุณค่าของการเรียนรู้ตามพุทธจิตวิทยา

ผลลัพธ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. เด็กและเยาวชนมีจิตตระหนักรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ กล่าวคือ สามารถสังเกตรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้จักควบคุมอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความกลัวและความวิตกกังวล เป็นต้น ได้อย่างเหมาะสม ไม่ปฏิกิริยาตอบสนองแบบอัตโนมัติ

2. เกิดภูมิคุ้มกันทางใจต่อแรงกดดัน ความล้มเหลวและสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่ล้มสลายเมื่อเผชิญกับอุปสรรค คูเคน และคณะ (Kuyken et al., 2022) พบว่า วัยรุ่นที่ผ่านโปรแกรมฝึกสติในโรงเรียนมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อติดตามผลระยะยาว 1 ปี

3. เยาวชนพัฒนาคุณลักษณะพึงประสงค์ เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความอดทน การรู้จักประมาณและความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม คุณลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและสร้างสรรค์

4. ส่งผลต่อสุขภาวะจิตที่ดีและการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีสันติ เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แข็งแกร่งจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

5. การเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา ยังส่งผลให้เยาวชนมีทักษะการแก้ปัญหาและตัดสินใจที่ดีขึ้น โดยอาศัยการไตร่ตรองอย่างมีสติแทนการตัดสินใจตามอารมณ์ชั่ววูบ ทักษะเหล่านี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่เด็กและเยาวชนเผชิญกับสิ่งเร้าและการตัดสินใจจำนวนมากในชีวิตดิจิทัล

6. เยาวชนพัฒนาทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการเอาใจใส่และการสื่อสารอย่างมีสติ ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มความร่วมมือในสังคม

การวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนที่นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความสามารถในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน ทั้งการมีสติรู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความแข็งแกร่งทางใจพร้อมรับมือกับความล้มเหลวและแรงกดดัน พัฒนาทักษะการตัดสินใจและการสร้างสัมพันธ์ที่ดี รวมถึง พัฒนาคุณธรรมอย่างความเมตตา ความอดทนและความรับผิดชอบ ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

## แนวทางการพัฒนาต่อไป

เพื่อให้การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในระบบการศึกษาไทยเกิดผลอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องดำเนินการในหลายด้านควบคู่กัน

**1. การออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมพุทธจิตวิทยาสำหรับโรงเรียน** : ควรพัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับมาตรฐานหลักสูตรแห่งชาติ โดยออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม เช่น การฝึกสติแบบเล่นสำหรับเด็กประถม การใช้เรื่องเล่าและอุปมาอุปไมยสำหรับเด็กมัธยมต้น และการฝึกแผ่เมตตากับตนเองและการตั้งคำถามเชิงปรัชญาสำหรับวัยรุ่น

**2. การฝึกอบรมครูด้านพุทธจิตวิทยาเพื่อเป็นผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้** : ครูควรได้รับการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติ รวมถึง การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชั้นเรียน โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2022) เสนอโมเดลการพัฒนาครู 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การฝึกอบรมเบื้องต้น 40 ชั่วโมง ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติจริงในชั้นเรียนพร้อมการนิเทศ 3 เดือน และระยะที่ 3 การพัฒนาต่อเนื่อง ผ่านชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ

**3. การวิจัยและประเมินผลรูปแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ** : ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมต่าง ๆ โดยใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ แบบสอบถามและการสะท้อนคิดของผู้เรียน นอกจากนี้ ควรพัฒนาเครื่องมือประเมินภูมิคุ้มกันทางใจที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทยโดยเฉพาะ

**4. การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและศาสนสถาน** : การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองผ่านการจัดกิจกรรมให้ความรู้และอบรมเชิงปฏิบัติการ การสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติสติร่วมกันในครอบครัว รวมถึง การสร้างเครือข่ายระหว่างโรงเรียน ชุมชนและวัดจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนได้อย่างยั่งยืนและครบวงจร

**5. การพัฒนาสื่อและแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการเรียนรู้พุทธจิตวิทยา** : ในยุคที่เด็กและเยาวชนใช้เวลาส่วนใหญ่บนโลกดิจิทัล การพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสติ เนื้อหาวิดีโอสั้นเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และชุมชนออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะช่วยให้การเข้าถึงหลักพุทธจิตวิทยาเป็นไปอย่างสะดวกและทั่วถึงมากขึ้น

**6. การพัฒนานโยบายระดับระบบการศึกษา** : ควรผลักดันนโยบายระดับชาติที่บูรณาการสุขภาพจิตและพุทธจิตวิทยาเข้าในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมถึง การจัดสรรงบประมาณสำหรับการพัฒนาครู การวิจัยและการประเมินผลโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

สรุปว่า การพัฒนาการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการศึกษาไทยให้ยั่งยืนนั้น ต้องดำเนินการไปพร้อมกันหลายด้าน ทั้งการออกแบบหลักสูตรที่เหมาะสมกับวัยและสอดคล้องกับมาตรฐานชาติ การอบรมครูให้มีทั้งความรู้และทักษะปฏิบัติจริง การวิจัยเพื่อประเมินและปรับปรุงโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสื่อดิจิทัล ตลอดจนการสร้างการมีส่วนร่วมจากครอบครัว ชุมชนและวัด เพื่อให้เยาวชนได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจอย่างครบวงจรและยั่งยืน

## สรุป

บทความวิชาการนี้ได้นำเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการศึกษาไทยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 โดยเริ่มจากการชี้ให้เห็นสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2561–2565) แสดงให้เห็นถึงอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและปัญหาพฤติกรรมในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 22 ตัวเลขเหล่านี้ ตอกย้ำความจำเป็นเร่งด่วนในการหาแนวทางที่มีประสิทธิผลในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

ผู้อ่านบทความนี้จะได้รับความเข้าใจในสามด้านสำคัญ ประการแรก กรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ผสานหลักไตรสิกขา อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 กับทฤษฎีจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เป็นฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจในเด็กและเยาวชน ประการที่สอง แนวทางการนำพุทธจิตวิทยาไปใช้จริงในรูปแบบกิจกรรมและหลักสูตร ได้แก่ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าพุทธธรรม กิจกรรมส่งเสริมเมตตาและกระบวนการฝึกอบรม 5 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชั้นเรียน ประการที่สาม ครูที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจและผ่านการฝึกสติด้วยตนเอง จะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจและส่งเสริมการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิผล

ISSN: 3056-9834

เมื่อผู้อ่านนำสาระสำคัญจากบทความนี้ไปส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในเด็กและเยาวชน สิ่งสำคัญที่ควรเริ่มต้นคือ การเสริมสร้างสติและความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อน จากนั้น จึงออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทและช่วงวัยของเด็กที่ตนดูแล โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการเรียนการสอนในแต่ละวัน ทั้งนี้ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อมีความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งครู ผู้ปกครอง ชุมชน และศาสนสถาน เพื่อสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตใจของเยาวชนอย่างครบวงจร

งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาการศึกษายืนยันว่า การปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในเชิงบวกได้จริง และส่งผลให้เยาวชนมีจิตตระหนักรู้ รู้เท่าทันอารมณ์และพัฒนาคุณลักษณะพึงประสงค์ การบูรณาการแนวคิดนี้ในระบบการศึกษาไทยซึ่งมีรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธที่เข้มแข็ง จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่จะช่วยให้เยาวชนไทยเติบโตขึ้นอย่างมีสติ สมดุลและมีความสุข พร้อมรับมือกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างยั่งยืน

## รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตในประเทศไทย ประจำปี 2565.* กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *รายงานผลการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กันยาวีร์ สัทธาพงษ์. (2564). การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตปัญญาของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยกฎอนิจจตาและปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง. *วารสารมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6*(1), 425-440.

ฐาณัฒรวีย์ ศรีสยาม. (2568). การพัฒนาทักษะการเขียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์, 10*(2), 13-26.

บริษัท อมรินทร์ เทเลวิชั่น จำกัด. (2025). *สถิติคดีอาญาเด็กและเยาวชน อายุ 17 ปี ครอง*

*สัดส่วนคดีสูงสุด.* สืบคน 20 มีนาคม 2569, จาก https://www.amarintv.com/news/social/522392.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *ธรรมนูญชีวิต.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สหธรรมิก.

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

วิไลวรรณ วงษ์อนันตพงศ์. (2567). บทบาทครูในการสร้างการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยาสู่การเปลี่ยนแปลง. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 9*(4), 724-734.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2564). ผลของโปรแกรมการฝึกสติและสมาธิต่อคุณธรรมและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม. *วารสารการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้, 1*(2), 88-103.

สุวิมล วองวาณิช. (2556). *การเรียนรู้และการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ. (2567). กัลยาณมิตรทางจิตใจในห้องเรียน : บทบาทของครูในการสนับสนุนสุขภาพจิตนักเรียน. *วารสารการศึกษาพุทธศาสน์, 12*(3), 45-62.

Bandura, A. (2021). *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature.* Wiley.

Bodhi, B. (2020). *The Buddha's teachings on social and communal harmony: An anthology of discourses from the Pali Canon.* Wisdom Publications.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2022). *Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. In J. D. Dunne & S. F. Davis (Eds.), Handbook of mindfulness in education* (2nd ed., pp. 45-68). Springer.

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., & Wiggers, J. (2021). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 34(*1), 42-61.

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish,

T. (2022). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63*(5), 568-591.

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2022). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63*(5), 568-591.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Dalgleish, T., Jones, B., Silverton, S., & Byford, S. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health, 25*(3), 99-109.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Dalgleish, T., Jones, B., Silverton, S., & Byford, S. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health, 25*(3), 99-109.

Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Neff, K. D., & Germer, C. (2022). The transformative effects of mindful self-compassion. In J. Kabat-Zinn & R. J. Davidson (Eds.), *The mind's own physician: A scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Roeser, R. W., Taylor, C., Neacsiu, A., & Peck, S. C. (2022). *Mindfulness-based interventions for teacher professional development: Research synthesis and practice implications*. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. "_____". (Eds.), *Handbook of mindfulness in education*. Springer.

Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (3rd ed.). Guilford Press.

Wertsch, J. V. (2020). *Vygotsky and the social formation of mind* (revised ed.). Harvard University Press.

# การส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ด้วยแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

# Enhancing Human Capital Potential Through the Concept of Human Resource Development

**เอกนันท์ ลีลายุทธ**[1], **บุษกร วัฒนบุตร**[2] และ **ตระกูล จิตวัฒนากร**[3]
**Akanan Leelayudth**[1], **Busakorn Watthanabut**[2] and
**Trakul Chitwattanakorn**[3]
(Akanan.Leel@northbkk.ac.th)

Received: February 27, 2026
Revised: March 24, 2026
Accepted: April 02, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์โดยบูรณาการแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) ร่วมกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์เชิงกลยุทธ์ (Strategic Human Resource Management: SHRM) และหลักพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) โดยมุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมทั้งมิติภายนอก (ทักษะ สมรรถนะ และผลิตภาพ) และมิติภายใน (จิตใจ สติ ปัญญา และความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ผ่านกรอบแนวคิดที่เชื่อมโยงหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ สติ (Mindfulness) อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และสัปปุริสธรรม 7 เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัว การจัดการความเครียด และการเรียนรู้ตลอดชีวิต อันนำไปสู่การพัฒนาทุนมนุษย์อย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทย

**คำสำคัญ :** ทุนมนุษย์, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ภาครัฐ, พุทธจิตวิทยา, สติ, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

[1] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาธุรกิจและทุนมนุษย์ คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Doctor of Philosophy Program in Business and Human Capital Development, Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand
[2, 3] คณะศิลปะศาสตร มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand

ISSN: 3056-9834

## Abstract

This article presents an approach to enhancing human capital potential through the integration of Human Resource Development (HRD), Strategic Human Resource Management (SHRM), and Buddhist Psychology. The proposed approach emphasizes holistic human development by addressing both external dimensions, including skills, competencies, and productivity, and internal dimensions, including mental well-being, mindfulness, wisdom, and psychological resilience. The conceptual framework incorporates key Buddhist principles, namely Mindfulness, the Four Bases of Success (Iddhipāda IV), the Four Sublime States (Brahmavihāra IV), and the Seven Virtues of a Good Person (Sappurisadhamma VII). These principles serve as important mechanisms for enhancing adaptability, stress management, and lifelong learning capabilities. The integration of human resource development, strategic human resource management, and Buddhist psychology contributes to balanced human development by strengthening both professional competencies and inner capacities. This approach supports sustainable human capital development within the Thai social context by fostering competent, resilient, ethical, and adaptable individuals who are capable of responding effectively to rapid social and economic changes.

**Keywords:** Human Resource Development, Human Capital, Public Sector, Buddhist Psychology, Mindfulness, Psychological Resilience

## บทนำ

ในบริบทของเศรษฐกิจฐานความรู้และการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัล ทุนมนุษย์ (Human Capital) ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (World Bank, 2020) อย่างไรก็ตาม แม้ประเทศไทยจะมีการลงทุน

ด้านการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างต่อเนื่อง แต่ผลลัพธ์เชิงประจักษ์กลับสะท้อนถึงข้อจำกัดเชิงคุณภาพของทุนมนุษย์ ข้อมูลจาก กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ระบุว่า ปัญหาทุนมนุษย์ไทยมีลักษณะเชิงโครงสร้างและต่อเนื่อง ได้แก่ 1) ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา 2) ทักษะแรงงานไม่ตรงกับตลาด 3) การเข้าสู่สังคมสูงวัย 4) ปัญหาสุขภาวะจิต และ 5) ข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัล ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นภายหลังสถานการณ์ COVID-19 (กรมสุขภาพจิต, 2565)

ในเชิงสถิติ ดัชนีทุนมนุษย์ (Human Capital Index) ของ World Bank ระบุว่าประเทศไทยมีค่าเพียง 0.61 ซึ่งสะท้อนว่า ศักยภาพของประชากรยังไม่ถูกพัฒนาเต็มที่ (World Bank, 2020) ขณะเดียวกัน รายงาน IMD World Digital Competitiveness Ranking (2024) ชี้ว่า ประเทศไทยยังมีข้อจำกัดด้าน “Future Readiness” และ “Knowledge” โดยเฉพาะทักษะของแรงงาน (IMD, 2024) ด้านภาครัฐ ตัวชี้วัด Government Effectiveness มีแนวโน้มทรงตัวในระดับปานกลางในช่วง 2019–2023 (World Bank, 2023) สะท้อนข้อจำกัดในการบริหารทุนมนุษย์ภาครัฐให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงดิจิทัล ขณะที่ข้อมูลจากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ระบุว่า แม้คนไทยเข้าถึงอินเทอร์เน็ตสูงกว่า 80% แต่ทักษะดิจิทัลขั้นสูงยังอยู่ในระดับต่ำ (ETDA, 2023) ในด้านวิชาการ งานวิจัยร่วมสมัยทั้งในและต่างประเทศชี้ว่า การพัฒนาทุนมนุษย์จำเป็นต้องเปลี่ยนจากการศึกษาเชิงปริมาณไปสู่การพัฒนาสมรรถนะและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (OECD, 2021; World Economic Forum, 2023) ขณะที่งานวิจัยไทยช่วงปี 2563–2568 พบว่า ยังขาดการบูรณาการแนวคิด HRD กับบริบทสังคมไทยอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงกับปัญหาเชิงโครงสร้าง (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565)

ดังนั้น แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) จึงมีบทบาทสำคัญในฐานะกรอบเชิงบูรณาการ (Swanson & Holton, 2009) โดยบทความนี้ ต้องการนำเสนอแนวทางการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ผ่าน 7 ประเด็น ได้แก่ 1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) การพัฒนาสมรรถนะ 3) การพัฒนาทักษะสำหรับสังคมสูงวัย 4) การส่งเสริมสุขภาวะจิต 5) การยกระดับทักษะดิจิทัล 6) การพัฒนาศักยภาพภาครัฐ 7) การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้

ISSN: 3056-9834

## การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ

ความเหลื่อมล้ำด้านการศึกษาเป็นปัจจัยเชิงโครงสร้างที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของทุนมนุษย์ในระยะยาว โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทยที่ยังคงมีความแตกต่างด้านโอกาสทางการศึกษาอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มประชากร ทั้งในเชิงพื้นที่ รายได้และสถานะทางสังคม (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) ความเหลื่อมล้ำดังกล่าว ไม่เพียงส่งผลต่อระดับการศึกษา แต่ยังส่งผลต่อทักษะ ความสามารถในการเข้าถึงโอกาสทางเศรษฐกิจและศักยภาพในการพัฒนาตนเองของประชากรในระยะยาว (World Bank, 2020) ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ข้อมูลจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนในครัวเรือนยากจนยังมีอัตราการหลุดออกจากระบบการศึกษาสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศและมีข้อจำกัดในการเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งยิ่งขยายช่องว่างทางการศึกษาให้กว้างขึ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2564) ภายใต้บริบทดังกล่าว แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ได้เสนอ “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” เป็นกลไกสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา โดยเน้นให้บุคคลสามารถเข้าถึงโอกาสในการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ทั้งในระบบ นอกระบบและตามอัธยาศัย (OECD, 2021) การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มพูนความรู้และทักษะเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น ของทุนมนุษย์ในบริบทของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (World Economic Forum, 2023)

ในเชิงประจักษ์ หลายประเทศได้นำแนวคิด Lifelong Learning มาใช้เป็นเครื่องมือในการลดความเหลื่อมล้ำ เช่น การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบเปิดและแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ ซึ่งช่วยให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการศึกษาได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ (OECD, 2021) สำหรับประเทศไทย มีการพัฒนาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เช่น Thai MOOC ซึ่งเป็นโครงการภายใต้ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่มุ่งเปิดโอกาสให้ประชาชนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้จากสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างเท่าเทียม (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2564) อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการขยายโอกาสการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล แต่ข้อจำกัด

ด้านทักษะดิจิทัล (Digital Literacy) ของประชากรยังคงเป็นอุปสรรคสำคัญ โดยรายงานของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ระบุว่า ประชากรไทยส่วนใหญ่ยังมีทักษะดิจิทัลในระดับพื้นฐานและขาดทักษะขั้นสูงที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองในระบบออนไลน์ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566) ส่งผลให้การเรียนรู้ตลอดชีวิตยังไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียมในทุกกลุ่มประชากร ดังนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตภายใต้แนวคิด HRD จึงต้องดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่จำเป็น เช่น ทักษะดิจิทัล ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning) และทักษะการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จากโอกาสทางการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ (OECD, 2021)

โดยสรุป การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นกลไกสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพทุนมนุษย์ในระยะยาว เนื่องจากช่วยเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทของเศรษฐกิจและสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## การพัฒนาสมรรถนะเพื่อลดความไม่สอดคล้องของทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน

ปัญหาความไม่สอดคล้องของทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน เป็นหนึ่งในข้อจำกัดสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์ไทยในระยะเปลี่ยนผ่านสู่เศรษฐกิจดิจิทัล เพราะแม้ระบบการศึกษาจะผลิตกำลังคนเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างต่อเนื่อง แต่ทักษะที่แรงงานมีอยู่กลับไม่สอดรับกับคุณลักษณะงาน เทคโนโลยีและความต้องการของนายจ้างในหลายสาขา องค์การแรงงานระหว่างประเทศอธิบายว่า ภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างทักษะที่แรงงานมีกับทักษะที่ตลาดงานหรือนายจ้างต้องการ (Skill mismatch) เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น คุณภาพการศึกษา การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี โครงสร้างประชากร การเกิดงานรูปแบบใหม่และรูปแบบการจัดองค์การทำงานที่เปลี่ยนไป อีกทั้งยังส่งผลลบต่อผลลัพธ์ในตลาดแรงงาน ผลิตภาพ ความสามารถในการแข่งขันและการเติบโตทางเศรษฐกิจ (International Labour

Organization, 2019) เมื่อพิจารณาในบริบทประเทศไทย สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสะท้อนตรงกันว่า ประเทศไทยเผชิญทั้งการขาดแคลนแรงงานทักษะปานกลางถึงสูงและความไม่สอดคล้องของทักษะแรงงานกับความต้องการ โดยความต้องการแรงงานจำนวนมากกระจุกตัวอยู่ในกลุ่มอาชีพที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะ ขณะที่อุปทานแรงงานไม่ได้เคลื่อนตัวไปในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ ข้อมูลที่สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินำเสนอสำหรับไตรมาส 4 ปี 2565 ยังระบุว่ามีตำแหน่งงานว่างประมาณ 9 หมื่นตำแหน่ง แต่มีผู้สมัครงานเพียง 1.6 หมื่นคน ซึ่งสะท้อนปัญหาความไม่ลงรอยระหว่างทักษะของแรงงานกับความต้องการของสถานประกอบการอย่างชัดเจน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566)

ปัญหาดังกล่าวมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ เพราะทุนมนุษย์มิได้หมายถึงเพียงจำนวนปีการศึกษาหรือวุฒิการศึกษาเท่านั้น หากยังรวมถึงความสามารถในการปฏิบัติงานจริง ความพร้อมในการเรียนรู้ทักษะใหม่และการปรับตัวต่อบริบทการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย ด้วยเหตุนี้ แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) จึงมีความสำคัญ เนื่องจาก HRD ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะ (Competency development) อย่างเป็นระบบ โดยเชื่อมโยงการเรียนรู้ การฝึกอบรมและการพัฒนางานเข้ากับผลการปฏิบัติงานและความต้องการเชิงยุทธศาสตร์ขององค์การและสังคมมากกว่าการเพิ่มพูนความรู้เชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว (OECD, 2023) ในเชิงสากล หลักฐานร่วมสมัยยืนยันว่า การพัฒนาสมรรถนะเป็นกลไกสำคัญในการลดภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างทักษะที่แรงงานมีกับทักษะที่ตลาดงานหรือนายจ้างต้องการ (Skill mismatch)

รายงานของ Future of Jobs Report 2023 ระบุว่า นายจ้างมองช่องว่างด้านทักษะในตลาดแรงงานเป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดต่อการเปลี่ยนผ่านของอุตสาหกรรมและประเมินว่าแรงงาน 6 ใน 10 คน จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมก่อนปี 2027 แต่ในปัจจุบันมีเพียงประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่เข้าถึงโอกาสการฝึกอบรมได้อย่างเพียงพอ (World Economic Forum, 2023) ขณะเดียวกัน OECD เสนอว่า การยกระดับทักษะ (Upskilling) และการปรับทักษะใหม่ (Reskilling) ควรถูกออกแบบเพื่อ ลดความไม่สอดคล้องของทักษะและเอื้อต่อการเคลื่อนย้ายระหว่างสาขาอาชีพและภาคเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในโลกการทำงานยุคใหม่ (OECD, 2023)

ดังนั้น การพัฒนาสมรรถนะเพื่อลดความไม่สอดคล้องของทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน จึงควรวางอยู่บนหลักคิดสำคัญอย่างน้อย 4 ประการ ประการแรก การกำหนดสมรรถนะตามความต้องการจริงของตลาดแรงงาน ไม่ใช่อิงเพียงโครงสร้างหลักสูตรเดิม ประการที่สอง คือ การพัฒนาทักษะทั้งด้านเทคนิคและทักษะข้ามสายงาน เช่น การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การแก้ปัญหาและการทำงานร่วมกับเทคโนโลยี ซึ่งเป็นทักษะที่นายจ้างให้ความสำคัญเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (World Economic Forum, 2023) ประการที่สาม คือ การสร้างระบบ Reskilling และ Upskilling ตลอดช่วงชีวิตการทำงาน เพื่อให้แรงงานเดิมสามารถเปลี่ยนผ่านไปสู่งานใหม่ได้เมื่อเทคโนโลยีและโครงสร้างเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง และประการที่สี่ คือ การเชื่อมโยงผู้ผลิตกำลังคนกับผู้ใช้กำลังคน ผ่านความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา หน่วยงานรัฐ และภาคเอกชน (OECD, 2023)

ในบริบทไทย แนวทางดังกล่าวเริ่มปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งพยายามออกแบบการพัฒนากำลังคนให้ครอบคลุมทั้งผู้เรียนในระบบและผู้ที่อยู่ในระบบการจ้างงานเดิม โดย EEC Model Type A มุ่งพัฒนากำลังคนจากระบบการศึกษาเพื่อป้อนเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรม ส่วน EEC Model Type B มุ่งพัฒนากำลังคนที่ทำงานอยู่แล้วเพื่อรองรับการยกระดับอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีใหม่ แนวทางเช่นนี้สะท้อนตรรกะของ HRD อย่างชัดเจน เพราะไม่ได้มองการพัฒนาคนแบบแยกส่วน แต่เชื่อมการเรียนรู้–การทำงาน–การเพิ่มผลิตภาพเข้าด้วยกัน (สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก, ม.ป.ป.)

นอกจากนี้ ในระดับภาครัฐ การพัฒนาสมรรถนะยังสัมพันธ์กับการยกระดับทักษะดิจิทัลของบุคลากรและแรงงานไทยด้วย แผนพัฒนารัฐบาลดิจิทัลของประเทศไทย พ.ศ. 2566–2570 ระบุถึงการใช้กลไกของ Thailand Digital Government Academy (TDGA) เป็นแกนหลักในการพัฒนาทักษะดิจิทัลของบุคลากรภาครัฐทุกระดับ เพื่อให้สามารถบริหารงานและให้บริการผ่านระบบดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ TDGA เองก็ประกาศเป้าหมายชัดเจนในการพัฒนาขีดความสามารถของเจ้าหน้าที่และบุคลากรภาครัฐให้มีทักษะดิจิทัลที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อนรัฐบาลดิจิทัล (สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล, 2566) แม้กรณี

นี้จะเน้นภาครัฐ แต่ก็สะท้อนหลักการเดียวกันว่า การลดภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างทักษะที่แรงงานมีกับทักษะที่ตลาดงานหรือนายจ้างต้องการ ต้องเริ่มจากการกำหนดสมรรถนะที่จำเป็นต่อภารกิจจริง แล้วจึงออกแบบระบบพัฒนาให้สอดคล้องกับสมรรถนะนั้น หากพิจารณาในมิติของกลุ่มเยาวชน องค์การแรงงานระหว่างประเทศยังชี้ว่า แม้เยาวชนไทยจะเข้าถึงการศึกษาได้ดีขึ้น แต่ยังคงมีความไม่สอดคล้องระหว่างทักษะที่เยาวชนมีอยู่กับทักษะที่นายจ้างต้องการ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนผ่านจากการศึกษาไปสู่การทำงานและทำให้เยาวชนบางส่วนเข้าสู่ภาวะการทำงานที่ไม่มั่นคงหรือไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้เต็มที่ (International Labour Organization, 2023) ข้อค้นพบนี้ สะท้อนว่า การพัฒนาสมรรถนะไม่ควรเริ่มเฉพาะเมื่อบุคคลเข้าสู่ตลาดแรงงานแล้วเท่านั้น แต่ควรเริ่มตั้งแต่ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา ผ่านระบบแนะแนว การเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริงและการประเมินสมรรถนะที่เชื่อมกับโลกการทำงานโดยตรง

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาสมรรถนะตามแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกลไกสำคัญในการลดความไม่สอดคล้องของทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน เพราะช่วยเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการผลิตคนตามระบบ ไปสู่การพัฒนาคนตามสมรรถนะที่จำเป็นต่อการทำงานและการเปลี่ยนแปลงในอนาคตแนวทางนี้ ไม่เพียงช่วยให้แรงงานมีงานทำได้ตรงกับศักยภาพมากขึ้น แต่ยังช่วยยกระดับผลิตภาพขององค์การ เพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ทำให้ทุนมนุษย์ไทยสามารถปรับตัวต่อเศรษฐกิจดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน (International Labour Organization, 2019; OECD, 2023; World Economic Forum, 2023)

## การพัฒนาทักษะรองรับสังคมสูงวัย

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่สังคมสูงวัย เป็นหนึ่งในปัจจัยเชิงโครงสร้างที่ส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ โดยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จากการที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสะท้อนถึงการลดลงของประชากรวัยแรงงาน

และการเพิ่มขึ้นของภาระพึ่งพิงในระบบเศรษฐกิจและสังคม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) แนวโน้มดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลจาก กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่รายงานในช่วงปี 2562–2566 ว่า สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะที่จำนวนแรงงานใหม่เข้าสู่ตลาดลดลง ส่งผลให้เกิดความท้าทายด้านกำลังคนและผลิตภาพแรงงาน โดยเฉพาะในภาคเศรษฐกิจที่ต้องพึ่งพาทักษะเฉพาะทาง ในระดับสากล

ธนาคารโลกชี้ให้เห็นว่า ประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงวัยจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การพัฒนาทุนมนุษย์จากการพัฒนาในวัยต้นไปสู่การพัฒนาตลอดช่วงชีวิต (Lifecycle Human Capital Development)” โดยเน้นการยืดอายุการทำงาน การพัฒนาทักษะใหม่และการเพิ่มผลิตภาพของแรงงานที่มีอยู่ (World Bank, 2020) นอกจากนี้ OECD ยังระบุว่า การพัฒนาทักษะของแรงงานสูงวัยเป็นปัจจัยสำคัญในการลดผลกระทบของการขาดแคลนแรงงานและช่วยรักษาศักยภาพทางเศรษฐกิจของประเทศ (OECD, 2021) ภายใต้บริบทดังกล่าว แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาทักษะของแรงงานทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการ Reskilling (การพัฒนาทักษะใหม่) และ Upskilling (การยกระดับทักษะเดิม) ซึ่งช่วยให้แรงงานสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและโครงสร้างเศรษฐกิจได้ (World Economic Forum, 2023)

ในเชิงประจักษ์ รายงาน Future of Jobs Report 2023 ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและระบบอัตโนมัติจะทำให้แรงงานจำนวนมากจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานที่มีอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งมักเผชิญข้อจำกัดในการปรับตัวด้านดิจิทัลและการเรียนรู้ (World Economic Forum, 2023) ดังนั้น การออกแบบระบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ (Adult Learning) และผู้สูงอายุจึงเป็นหัวใจสำคัญของ HRD ในยุคสังคมสูงวัย สำหรับประเทศไทย มีความพยายามในการพัฒนาทักษะแรงงานสูงวัยอย่างเป็นรูปธรรม เช่น โครงการพัฒนาฝีมือแรงงานสำหรับผู้สูงอายุของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกอบรมทักษะอาชีพที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ เช่น งานบริการ งานฝีมือและธุรกิจขนาดเล็ก เพื่อส่งเสริมการมีงานทำและการพึ่งพาตนเอง (กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน, 2565) แนวทางดังกล่าวสะท้อนการประยุกต์ใช้ HRD ในการเพิ่มคุณค่า (Value Creation)

ของทุนมนุษย์ในช่วงปลายของวงจรชีวิต อย่างไรก็ตาม ปัญหาสำคัญที่ยังคงปรากฏคือช่องว่างด้านทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมในเศรษฐกิจดิจิทัล โดยข้อมูลจากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ระบุว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีทักษะดิจิทัลในระดับต่ำ ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงโอกาสทางเศรษฐกิจและการเรียนรู้รูปแบบใหม่ได้อย่างเต็มที่ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566)

ดังนั้น การพัฒนาทักษะรองรับสังคมสูงวัยภายใต้แนวคิด HRD จึงควรดำเนินในลักษณะเชิงบูรณาการ โดยครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) การออกแบบหลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ (Adult Learning Design) 2) การส่งเสริมทักษะดิจิทัลพื้นฐานและขั้นสูง 3) การพัฒนาทักษะอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้สูงอายุ 4) การสร้างระบบสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตในระดับชุมชนและองค์กร แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดผลกระทบจากการลดลงของกำลังแรงงาน แต่ยังช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและเพิ่มประสิทธิภาพของทุนมนุษย์ในภาพรวมของประเทศ (OECD, 2021; World Bank, 2020) โดยสรุป การพัฒนาทักษะรองรับสังคมสูงวัยเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากช่วยให้ประชากรสามารถรักษาศักยภาพทางเศรษฐกิจและสังคมได้ตลอดช่วงชีวิต และลดผลกระทบเชิงลบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างมีประสิทธิภาพ

## การส่งเสริมสุขภาวะจิต

สุขภาวะจิต (Mental Well-being) เป็นองค์ประกอบสำคัญของทุนมนุษย์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน และการปรับตัวของบุคคลในสังคมยุคใหม่ โดยองค์การอนามัยโลกชี้ว่า สุขภาพจิตมิได้หมายถึงเพียงการไม่มีความผิดปกติทางจิต แต่รวมถึงภาวะที่บุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง รับมือกับความเครียดในชีวิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม (World Health Organization, 2022) ในบริบทของประเทศไทย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตระบุว่า ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงาน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของทุนมนุษย์ ทั้งนี้ สถานการณ์ภายหลังการแพร่

ระบาดของ COVID-19 ส่งผลให้ระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (กรมสุขภาพจิต, 2565) นอกจากนี้ รายงานสถานการณ์ทางสังคมจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ยังสะท้อนว่า ปัญหาสุขภาวะจิตเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพของประชากรไทยในระยะยาว ในระดับสากล งานวิจัยร่วมสมัยชี้ให้เห็นว่า สุขภาพจิตมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับผลิตภาพแรงงานและผลการปฏิบัติงาน โดยองค์การแรงงานระหว่างประเทศระบุว่าภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีสามารถนำไปสู่การลดลงของประสิทธิภาพการทำงาน การขาดงานและการลาออกจากงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในภาพรวม (International Labour Organization, 2022) ขณะเดียวกัน OECD ยังชี้ว่า การลงทุนด้านสุขภาพจิตในที่ทำงานสามารถช่วยเพิ่มผลิตภาพและลดต้นทุนทางเศรษฐกิจในระยะยาว (OECD, 2021)

ภายใต้บริบทดังกล่าว แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) ได้ขยายขอบเขตจากการพัฒนาทักษะและความรู้ไปสู่การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Development) ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจและสังคม โดยเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและคุณภาพชีวิต (Swanson & Holton, 2009) การส่งเสริมสุขภาวะจิตจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของ HRD ที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ในเชิงปฏิบัติ การส่งเสริมสุขภาวะจิตภายใต้แนวคิด HRD สามารถดำเนินการได้ในหลายระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับองค์กรและระดับสังคม ในระดับบุคคล การพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด (Stress Management) การรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) และการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ (World Health Organization, 2022)

ในระดับองค์กร แนวคิด “Healthy Organization” ได้รับการนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพจิต เช่น การลดความกดดันในการทำงาน การส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance) และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตของพนักงาน (OECD, 2021)

สำหรับประเทศไทย มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ระบบ Mental Health Check-in ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินระดับความเครียดและความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตของประชาชนผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งช่วยให้สามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตได้สะดวกและรวดเร็วมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2565) อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญของการส่งเสริมสุขภาวะจิตในประเทศไทยยังคงอยู่ที่การเข้าถึงบริการและการลดอคติทางสังคม (Stigma) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการขอความช่วยเหลือและการดูแลตนเอง (World Health Organization, 2022)

ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะจิตภายใต้แนวคิด HRD จึงควรทำอย่างบูรณาการ โดยเชื่อมโยงการพัฒนาทักษะทางจิตใจเข้ากับระบบการศึกษา การพัฒนาองค์กรและนโยบายสาธารณะ เพื่อให้ประชากรสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจและพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างยั่งยืน โดยสรุปสุขภาวะจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของทุนมนุษย์ที่ไม่อาจมองข้าม การส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านแนวคิด HRD ไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนรู้ของบุคคล แต่ยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคมและเศรษฐกิจในระยะยาว

## การยกระดับทักษะดิจิทัล (Digital Literacy)

ทักษะดิจิทัล (Digital Literacy) เป็นสมรรถนะพื้นฐานของทุนมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเข้าถึงข้อมูล การเรียนรู้ การทำงานและการมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจและสังคม องค์การยูเนสโกนิยามว่า Digital Literacy ครอบคลุมความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน สร้างและใช้ข้อมูลผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีวิจารณญาณและมีความรับผิดชอบ (UNESCO, 2018) ขณะที่ OECD ขยายความว่า ทักษะดิจิทัลเป็นส่วนหนึ่งของ “ชุดทักษะแห่งอนาคต” ที่จำเป็นต่อการทำงานในระบบเศรษฐกิจดิจิทัลและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (OECD, 2021) ในบริบทประเทศไทย แม้การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของประชากรจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่คุณภาพของการใช้เทคโนโลยี ยังคงเป็นประเด็นท้าทาย โดยรายงานของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) ระบุว่าประชากรไทยส่วนใหญ่มีทักษะดิจิทัลในระดับพื้นฐาน เช่น การใช้งานโซเชียลมีเดียหรือการ

สื่อสารออนไลน์ แต่ยังขาดทักษะขั้นสูง เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analytics) การคิดเชิงคำนวณ (Computational Thinking) และความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ (Cybersecurity) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญต่อการทำงานในเศรษฐกิจดิจิทัล (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566)

ปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงโครงสร้างจาก กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ที่ระบุว่า ความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล (Digital Divide) ยังคงเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุและประชาชนในพื้นที่ชนบท ซึ่งมีข้อจำกัดทั้งด้านการเข้าถึงอุปกรณ์และทักษะการใช้งาน ส่งผลให้ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากโอกาสทางดิจิทัลได้อย่างเต็มที่ ในระดับนานาชาติ รายงาน Future of Jobs Report 2023 ระบุว่า ทักษะดิจิทัล เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล ปัญญาประดิษฐ์และการใช้เทคโนโลยีเป็นหนึ่งในทักษะที่มีความต้องการเพิ่มขึ้นสูงสุดในตลาดแรงงาน ขณะที่แรงงานจำนวนมากยังขาดทักษะดังกล่าว ส่งผลให้เกิดช่องว่างด้านทักษะ (Skill Gap) อย่างมีนัยสำคัญ (World Economic Forum, 2023) นอกจากนี้ OECD ยังชี้ว่า การขาดทักษะดิจิทัลไม่เพียงส่งผลต่อโอกาสในการทำงาน แต่ยังส่งผลต่อการเข้าถึงบริการภาครัฐ การมีส่วนร่วมทางสังคม และคุณภาพชีวิตของประชาชน (OECD, 2021)

ในบริบทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) การยกระดับ Digital Literacy จึงเป็นกลไกสำคัญในการเพิ่มศักยภาพทุนมนุษย์ โดย HRD เน้นการพัฒนาทักษะผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติและการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะดิจิทัล (Swanson & Holton, 2009) แนวทางดังกล่าว ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันในตลาดแรงงาน ในเชิงปฏิบัติ ประเทศไทยได้มีการดำเนินโครงการเพื่อยกระดับทักษะดิจิทัลของประชาชนและบุคลากรภาครัฐ เช่น โครงการพัฒนาทักษะดิจิทัลของสำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถนะด้านดิจิทัลของเจ้าหน้าที่รัฐ เพื่อรองรับการเปลี่ยนผ่านสู่รัฐบาลดิจิทัล (สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล, 2566) นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ดิจิทัล เช่น Thai MOOC ที่เปิด

โอกาสให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีและทักษะดิจิทัลได้อย่างทั่วถึง (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2564) อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญของการยกระดับ Digital Literacy ในประเทศไทยยังคงอยู่ที่ความไม่เท่าเทียมในการเข้าถึงและการใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบาง ซึ่งหากไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การขยายช่องว่างทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว (World Bank, 2020)

ดังนั้น การยกระดับทักษะดิจิทัลภายใต้แนวคิด HRD ควรบูรณาการครอบคลุมทั้ง 1) การพัฒนาทักษะพื้นฐานและขั้นสูง 2) การสร้างระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้านดิจิทัล 3) การลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงเทคโนโลยี และ 4) การเชื่อมโยงการพัฒนาทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน ซึ่งจะช่วยให้ทุนมนุษย์สามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยสรุปการยกระดับทักษะด้านดิจิทัล (Digital Literacy) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์ในยุคดิจิทัล เนื่องจากช่วยเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจ ลดความเหลื่อมล้ำและเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวของประชากรในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

## การพัฒนาศักยภาพภาครัฐ (Government Capacity Development)

การพัฒนาศักยภาพภาครัฐเป็นองค์ประกอบสำคัญของการยกระดับทุนมนุษย์ในระดับระบบ เนื่องจากภาครัฐมีบทบาทโดยตรงในการกำหนดนโยบาย การจัดสรรทรัพยากรและการให้บริการสาธารณะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคน ทั้งด้านการศึกษา สุขภาพและสวัสดิการสังคม ดังนั้น ประสิทธิภาพของภาครัฐจึงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับคุณภาพของทุนมนุษย์ในระยะยาว (World Bank, 2023)

ข้อมูลจากตัวชี้วัด Government Effectiveness ภายใต้ชุดข้อมูล Worldwide Governance Indicators ชี้ให้เห็นว่า ประเทศไทยมีระดับประสิทธิภาพภาครัฐอยู่ในระดับปานกลางและมีแนวโน้มทรงตัวในช่วงปี 2019–2023 ซึ่งสะท้อนข้อจำกัดในการดำเนินนโยบายและการให้บริการสาธารณะให้มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้

อย่างทันท่วงที (World Bank, 2023) นอกจากนี้ รายงานสถานการณ์ทางสังคมจาก กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ยังระบุว่า ความสามารถของหน่วยงานภาครัฐในการจัดการปัญหาสังคมที่ซับซ้อน เช่น ความเหลื่อมล้ำ ความยากจนและปัญหาสุขภาวะจิต ยังมีข้อจำกัดทั้งในด้านทรัพยากรบุคคลและระบบการบริหารจัดการ ในบริบทของการเปลี่ยนผ่านสู่รัฐบาลดิจิทัล (Digital Government) ความท้าทายของภาครัฐยิ่งเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากต้องอาศัยบุคลากรที่มีทักษะใหม่ เช่น ทักษะดิจิทัล การวิเคราะห์ข้อมูล และการออกแบบบริการสาธารณะเชิงนวัตกรรม โดย OECD ระบุว่า การพัฒนาศักยภาพของภาครัฐในยุคดิจิทัลต้องมุ่งเน้นการสร้าง “Digital Government Capability” ซึ่งครอบคลุมทั้งทักษะบุคลากร โครงสร้างองค์กร และระบบนิเวศการทำงาน (OECD, 2020)

แนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) จึงมีบทบาทสำคัญในการยกระดับศักยภาพภาครัฐ โดย HRD มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรอย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การฝึกอบรมและการพัฒนาองค์กร ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและการให้บริการสาธารณะ (Swanson & Holton, 2009) ในเชิงปฏิบัติ ประเทศไทยได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพภาครัฐผ่านหลายกลไก เช่น การจัดทำแผนพัฒนารัฐบาลดิจิทัล พ.ศ. 2566–2570 ซึ่งกำหนดให้มีการพัฒนาทักษะดิจิทัลของบุคลากรภาครัฐในทุกระดับ เพื่อให้สามารถดำเนินงานและให้บริการผ่านระบบดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล, 2566) โดยมีการจัดตั้งหน่วยงาน เช่น Thailand Digital Government Academy (TDGA) เพื่อเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทักษะดิจิทัลของบุคลากรภาครัฐ นอกจากนี้ การพัฒนาศักยภาพภาครัฐยังครอบคลุมถึงการปรับปรุงกระบวนการทำงานและการบริหารจัดการองค์กรให้มีความยืดหยุ่น (Agility) และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนได้อย่างรวดเร็ว โดยแนวคิด Government as a Platform ได้รับการนำมาใช้ในการพัฒนาระบบบริการภาครัฐแบบบูรณาการ ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและลดความซ้ำซ้อนในการให้บริการ (OECD, 2020) อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญของการพัฒนาศักยภาพภาครัฐในประเทศไทยยังคงอยู่ที่ข้อจำกัดด้านทักษะของบุคลากร ความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลง และโครงสร้างการบริหารงานที่ยังมีลักษณะรวมศูนย์ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการนำแนวคิด HRD ไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (World Bank, 2023)

ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพภาครัฐภายใต้แนวคิด HRD ควรดำเนินการครอบคลุม 1) การพัฒนาทักษะและสมรรถนะของบุคลากร 2) การปรับปรุงระบบการเรียนรู้ภายในองค์กร 3) การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนการเรียนรู้และนวัตกรรม และ 4) การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน โดยสรุปการพัฒนาศักยภาพภาครัฐเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมทุนมนุษย์ในระดับระบบ เนื่องจากช่วยให้ภาครัฐสามารถออกแบบและดำเนินนโยบายที่มีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนและรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน

## การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)

การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้เป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์ในระดับองค์กรและระบบ เนื่องจากช่วยให้บุคลากรสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะและความสามารถได้อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเสริมสร้างความสามารถขององค์กรในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในบริบทเศรษฐกิจดิจิทัล

แนวคิดองค์กรแห่งการเรียนรู้ได้รับการอธิบายอย่างเป็นระบบโดย เซงเก ระบุว่าองค์กรแห่งการเรียนรู้คือองค์กรที่บุคลากรมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีการคิดเชิงระบบและสามารถสร้างนวัตกรรมได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน (Senge, 2006) ในเชิงทฤษฎี การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับแนวคิดองค์กรแห่งการเรียนรู้ โดย HRD เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มและองค์กร ซึ่งช่วยสร้างทุนความรู้ (Knowledge Capital) และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันขององค์กร (Swanson & Holton, 2009) ในบริบทของโลกยุคใหม่ องค์กรแห่งการเรียนรู้มีความสำคัญเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและตลาดแรงงานเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รายงานของ OECD ระบุว่า องค์กรที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภายในอย่างต่อเนื่องจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าและมีประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรมนุษย์สูงกว่าองค์กรที่ไม่มีระบบการเรียนรู้ (OECD, 2021) ขณะเดียวกัน World Economic Forum ยังชี้ว่า การพัฒนาวัฒนธรรมการเรียนรู้ (Learning Culture) เป็นปัจจัยสำคัญในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของทักษะในอนาคต (World Economic Forum, 2023)

สำหรับประเทศไทย ความจำเป็นในการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้มีความชัดเจนมากขึ้น จากข้อมูลของ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562–2566) ที่สะท้อนว่าหน่วยงานภาครัฐและองค์กรจำนวนมากยังขาดระบบการเรียนรู้ภายในที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การพัฒนาทุนมนุษย์ไม่ต่อเนื่องและไม่สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างทันเวลา ในเชิงปฏิบัติ การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้สามารถดำเนินการผ่านองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการตามแนวคิดของ Senge ได้แก่ 1) การพัฒนาความเชี่ยวชาญส่วนบุคคล (Personal Mastery) 2) การปรับเปลี่ยนกรอบความคิด (Mental Models) 3) การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม (Shared Vision) 4) การเรียนรู้เป็นทีม (Team Learning) 5) การคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการเรียนรู้และนวัตกรรม (Senge, 2006) ในบริบทของ HRD แนวทางการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาระบบการจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM) การส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น ระบบ e-Learning และแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและเข้าถึงได้ง่าย (OECD, 2021)

สำหรับกรณีของประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐหลายแห่งได้เริ่มนำแนวคิดองค์กรแห่งการเรียนรู้มาใช้ เช่น การพัฒนาระบบ Digital Learning ภายในองค์กร และการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับบุคลากรภาครัฐ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล, 2566) แนวทางดังกล่าวช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและรูปแบบการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญของการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ในประเทศไทยยังคงอยู่ที่วัฒนธรรมองค์กรแบบลำดับชั้น (Hierarchical Culture) การขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ข้อจำกัดด้านทรัพยากร อาจเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาระบบการเรียนรู้ภายในองค์กร (World Bank, 2023)

ดังนั้น การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ภายใต้แนวคิด HRD ควรดำเนินการอย่างบูรณาการ โดยเน้น 1) การสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ 2) การพัฒนาระบบสนับสนุนการเรียนรู้ 3) การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และ 4) การเชื่อมโยงการเรียนรู้กับเป้าหมายขององค์กร ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาทุนมนุษย์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดย

สรุปองค์กรแห่งการเรียนรู้เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในระดับองค์กร เนื่องจากช่วยให้บุคลากรสามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สร้างนวัตกรรมและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันขององค์กรและประเทศในระยะยาว

จากการศึกษาทั้ง 7 ประเด็น สะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาทุนมนุษย์ของประเทศไทยเป็นปัญหาเชิงระบบที่เชื่อมโยงกัน ทั้งความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ความไม่สอดคล้องของทักษะกับความต้องการของตลาดแรงงาน ผลกระทบจากสังคมสูงวัย สุขภาวะจิต ช่องว่างด้านทักษะดิจิทัล ตลอดจนข้อจำกัดของภาครัฐและองค์กร ซึ่งล้วนส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาทุนมนุษย์อย่างยั่งยืน (World Bank, 2020; World Bank, 2023; OECD, 2021; สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) ซึ่งแนวคิด HRD มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาสมรรถนะ การพัฒนาทักษะใหม่ ๆ (Reskill) และการยกระดับทักษะให้ดียิ่งขึ้น (Upskilling) ตลอดจนการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและเทคโนโลยีได้อย่างต่อเนื่อง (Swanson & Holton, 2009; OECD, 2023; World Economic Forum, 2023) ขณะที่ SHRM ช่วยเชื่อมการพัฒนาคนเข้ากับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ขององค์กรและประเทศ ทำให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่เป็นเพียงกิจกรรมเฉพาะส่วน แต่เป็นกลไกสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันอย่างเป็นระบบ (CIPD, n.d.; OECD, 2020)

ในขณะเดียวกัน ในแง่ของพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ก็เข้ามาเติมเต็มมิติภายในของการพัฒนาทุนมนุษย์ โดยเน้นสติ การกำกับตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความสมดุลภายใน ซึ่งมีความสำคัญต่อการรับมือความเครียด การปรับตัวและการดำรงอยู่ในโลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว (World Health Organization, 2022; Laurent, 2021; Gallagher, Ganeri, & Millière, 2024)

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 มิได้จำกัดอยู่เพียงการพัฒนาทักษะเชิงเทคนิคหรือสมรรถนะในการทำงานเท่านั้น แต่จำเป็นต้องครอบคลุมมิติภายในของมนุษย์ โดยเฉพาะด้านจิตใจ อารมณ์และความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธจิตวิทยาแนวคิด สติ (Mindfulness) เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเอง ส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (Health Organization, 2025) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด HRD ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างต่อเนื่องขณะเดียวกัน หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

สามารถอธิบายได้ในเชิง HRD ว่าเป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรอย่างยั่งยืน รวมถึง พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา Soft Skills และ Emotional Intelligence ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในโลกการทำงานยุคใหม่ โดยช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรและลดความขัดแย้ง

ส่วนสัปปุริสธรรม 7 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะผู้นำและการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในองค์กร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ SHRM ดังนั้น การบูรณาการ HRD กับพุทธจิตวิทยาจึงช่วยเติมเต็มทั้งศักยภาพภายนอกและสมดุลภายในของมนุษย์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์อย่างยั่งยืน

## บทสรุป

บทความนี้ได้สังเคราะห์ประเด็นเชิงระบบของปัญหาทุนมนุษย์ในประเทศไทย และนำเสนอแนวทางการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ผ่านกรอบแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development: HRD) อย่างเป็นองค์รวม โดยอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์จากหน่วยงานภาครัฐและองค์กรระหว่างประเทศที่สามารถตรวจสอบได้ ทั้งในมิติของความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ความไม่สอดคล้องของทักษะแรงงานกับตลาดแรงงาน การเข้าสู่สังคมสูงวัย ปัญหาสุขภาวะจิต ข้อจำกัดด้านทักษะดิจิทัล ตลอดจนข้อจำกัดของศักยภาพภาครัฐและองค์กร (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565; World Bank, 2020; World Bank, 2023) ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาทุนมนุษย์ของประเทศไทยมิใช่ปัญหาเชิงปัจเจก หากแต่เป็นปัญหาเชิงระบบที่มีความเชื่อมโยงกันหลายมิติ โดยเฉพาะความไม่ต่อเนื่องของการพัฒนาทักษะตลอดช่วงชีวิตและความไม่สอดคล้องระหว่างระบบการผลิตกำลังคนกับความต้องการของเศรษฐกิจยุคดิจิทัล (OECD, 2021; World Economic Forum, 2023) ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์จึงจำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวคิดที่สามารถบูรณาการการพัฒนาในหลายระดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในบริบทนี้ บทความได้นำเสนอองค์ความรู้เชิงบูรณาการผ่าน 7 กลไกสำคัญ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) การพัฒนาสมรรถนะ 3) การพัฒนาทักษะรองรับสังคมสูงวัย 4) การ

ส่งเสริมสุขภาวะจิต 5) การยกระดับทักษะดิจิทัล (6) การพัฒนาศักยภาพภาครัฐ และ 7) การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละกลไกมีความเชื่อมโยงกันในลักษณะของระบบการพัฒนาทุนมนุษย์แบบต่อเนื่อง (Continuous Human Capital Development System) ที่เน้นการพัฒนาในทุกช่วงชีวิตและทุกระดับของสังคม นอกจากนั้น บทความนี้ได้เสนอกรอบแนวคิดใหม่เชิงบูรณาการ คือ HRD–SHRM–Buddhist Psychology Integration Model ซึ่งเป็นการเชื่อมโยง 3 มิติสำคัญ ได้แก่

1) HRD (Human Resource Development) ที่เน้นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และสมรรถนะอย่างเป็นระบบ (Swanson & Holton, 2009)

2) SHRM (Strategic Human Resource Management) ที่เชื่อมโยงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์กับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ขององค์กรและประเทศ (Noe et al., 2020)

3) พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ที่เน้นการพัฒนาจิตใจ สติและปัญญาเพื่อเสริมสร้างความสมดุลภายในของมนุษย์

การบูรณาการทั้งสามมิตินี้ ก่อให้เกิดกรอบแนวคิดที่มีความครอบคลุมทั้งมิติภายนอก (ทักษะ สมรรถนะ ผลผลิต) และมิติภายใน (จิตใจ คุณค่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทุนมนุษย์ในโลกยุคใหม่ โดยเฉพาะในบริบทที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (World Economic Forum, 2023)

ในเชิงสังเคราะห์องค์ความรู้จากบทความนี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาทุนมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องเปลี่ยนจากแนวคิดการพัฒนาทักษะแบบแยกส่วนไปสู่การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมและต่อเนื่องที่เชื่อมโยงการเรียนรู้ การทำงานและการพัฒนาจิตใจเข้าด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง มีความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสามารถสร้างคุณค่าให้กับสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างยั่งยืน (World Bank, 2020) โดยสรุปการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ด้วยแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มิได้เป็นเพียงเครื่องมือในการเพิ่มผลิตภาพแรงงานเท่านั้น แต่เป็นกลไกเชิงระบบที่ช่วยยกระดับคุณภาพของประชากรไทยทั้งในมิติทางเศรษฐกิจ สังคมและจิตใจ อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากบทความนี้ คือ การส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ควรดำเนินบนกรอบ HRD–SHRM–Buddhist Psychology ซึ่งบูรณาการทั้งการพัฒนาทักษะ การเชื่อมโยงยุทธศาสตร์องค์กร และการพัฒนาจิตใจเข้าด้วยกัน

กรอบดังกล่าวจะช่วยให้การพัฒนาทุนมนุษย์ไทยไม่มุ่งเพียงการสร้างคนเก่ง แต่เป็นการสร้างคนเก่ง คนปรับตัวได้และคนมีสมดุลภายใน อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนในศตวรรษที่ 21 (World Health Organization, 2022)

## รายการอ้างอิง


กรมสุขภาพจิต. (2565). *รายงานสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2565*. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2566). *รายงานสถานการณ์ทางสังคมของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก. (ม.ป.ป.). *EEC model การพัฒนากำลังคน*. สืบค้น 10 มีนาคม 2569, จาก https://www.eeco.or.th

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2564). *รายงานโครงการ Thai MOOC*. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษาฯ.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2566). *Thailand digital outlook 2023*. กรุงเทพฯ : ETDA.

สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล. (2566). *แผนพัฒนารัฐบาลดิจิทัลของประเทศไทย พ.ศ. 2566–2570*. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2564). *ผลกระทบของ COVID-19 ต่อการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *สถิติประชากรไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *รายงานภาวะสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *สถานการณ์แรงงานและสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

Gallagher, S., Ganeri, J., & Millière, R. (2024). The self-pattern and Buddhist psychology. *Mindfulness*. Advance online publication. Retrieved March 3, 2026, from https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-023-02118-3

International Labour Organization. (2019). *Skills and jobs mismatches in low- and middle-income countries*. Geneva, Switzerland: Author.

International Labour Organization. (2022). *Mental health at work*. Geneva, Switzerland : ILO.

Laurent, L. (2021). Exploring Buddhism as a tool to support well-being. *Pastoral Psychology, 70*(5), 757–773.

Noe, R. A., Hollenbeck, J. R., Gerhart, B., & Wright, P. M. (2020). *Human resource management: Gaining a competitive advantage* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *The OECD digital government policy framework*. Paris, France : OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *OECD skills outlook 2021: Learning for life*. Paris, France : OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). *OECD skills outlook 2023: Skills for a resilient future*. Paris, France: OECD Publishing.

Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. New York, NY : Doubleday.

Swanson, R. A., & Holton, E. F. (2009). *Foundations of human resource development* (2nd ed.). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.

World Bank. (2020). *The human capital index 2020 update: Human capital in the time of COVID-19*. Washington, DC : WB.

World Bank. (2023). *Worldwide governance indicators*. Washington, DC : WB.

World Economic Forum. (2023). *The future of jobs report 2023*. Geneva, Switzerland : WEF.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva, Switzerland : WHO.

# มรดกทางวัฒนธรรมในการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

# Cultural Heritage in Peaceful Death Preparation among Thai-Chinese Elderly People

**ณัฐนี แซ่ลี้**[1], **พระครูภัทรธรรมบัณฑิต**[2] และ **วีรชัย คำธร**[3]
Natthanee Saelee[1], Phrakhru Phatradhambundit[2] and Wirachai Kamthorn[3]
(natthanee@gmail.com)

Received: May 08, 2026
Revised: June 01, 2026
Accepted: June 03, 2026

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบและแนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยอาศัยการสังเคราะห์มรดกทางวัฒนธรรมจีน ได้แก่ แนวคิดพร 5 ประการ (อู่ฝู 五福) เข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ จนได้กรอบแนวคิดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบที่ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจและด้านปัญญา นอกจากนี้ ยังนำเสนอกระบวนการพัฒนาเครื่องมือวัด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการผ่านการสังเคราะห์วรรณกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึกจนถึงจุดอิ่มตัว การร่างแบบสอบถาม 25 ข้อ

[1] ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Life and Death Psychology), Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
Research methodology and cognitive science (RMCS) association, Research Dhonburi Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

ตามกรอบพร 5 ประการโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert 5 ระดับ การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (IOC = 0.8–1.0) และการทดสอบนำร่อง 3 ครั้ง ด้วยขนาดตัวอย่างที่แตกต่างกัน (n = 30, n = 60 และ n = 88) ซึ่งพบค่าความเชื่อมั่นสูงและสม่ำเสมอในทุกการทดสอบ ได้แก่ ครั้งที่ 1 ($\alpha$ = .916) ครั้งที่ 2 ($\alpha$ = .959) และครั้งที่ 3 ($\alpha$ = .922) เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นนี้มีคุณค่าในหลายมิติ ทั้งในเชิงวิชาการในฐานะต้นแบบการพัฒนาเครื่องมือวัดที่ตั้งอยู่บนฐานวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม ในเชิงสังคมวัฒนธรรมที่ช่วยเปลี่ยนทัศนคติต่อการพูดถึงความตายโดยอาศัยแนวคิดพร 5 ประการเป็นสะพานเชื่อมความเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัวและในเชิงปฏิบัติในฐานะเครื่องมือคัดกรองประเมินผล และสนับสนุนการวิจัยในสาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย อันจะนำไปสู่การพัฒนานโยบายสาธารณสุขที่สอดคล้องกับบริบทสังคมพหุวัฒนธรรมของประเทศไทย

**คำสำคัญ :** มรดกทางวัฒนธรรม, การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ, ผู้สูงอายุ, คนไทยเชื้อสายจีน, พร 5 ประการ, เครื่องมือวัด

## Abstract

This academic article presents the analysis of the meaning, components, and development process of an instrument designed to assess peaceful death preparedness among Thai-Chinese older adults. The conceptual framework was developed by integrating the Chinese cultural concept of the Five Blessings (Wu Fu, 五福) with Buddhist principles, including Marananussati (mindfulness of death), the Four Divine Abidings (Brahmavihara), and the Three Characteristics of Existence (Tilakkhana). The resulting framework comprises five dimensions: physical, social, economic, psychological, and wisdom dimensions. The article describes a four-stage instrument development process. The first stage involved establishing operational definitions through literature synthesis and in-depth interviews conducted until data saturation was achieved. The second stage consisted of developing a 25-item questionnaire based on the Five Blessings

framework using a five-point Likert scale. The third stage involved content validity assessment by five experts, yielding item-objective congruence values ranging from 0.80 to 1.00. The final stage included three pilot studies with different sample sizes (n = 30, n = 60, and n = 88). The instrument demonstrated consistently high reliability coefficients across all trials, with Cronbach's alpha values of .916, .959, and .922, respectively. The developed instrument provides academic value as a culturally grounded model for scale development. It also contributes to sociocultural understanding by facilitating discussions about death through the Five Blessings concept, thereby enhancing communication between older adults and their families. In practice, the instrument can be used for screening, assessment, and research in life and death psychology, supporting the development of public health policies that are responsive to Thailand's multicultural context.

**Keywords:** Cultural Heritage, Peaceful Death Preparation, Thai-Chinese Elderly, Five Blessings, Measurement Instrument

## บทนำ

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดและคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ภายในปี 2578 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวนำมาซึ่งความท้าทายด้านสุขภาวะและจิตใจของผู้สูงอายุในหลายมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นการเตรียมพร้อมต่อการจากลาอย่างสงบ ซึ่งเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจจากแวดวงวิชาการและการสาธารณสุขมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ในบรรดากลุ่มผู้สูงอายุในสังคมไทย กลุ่มผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนเป็นกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเฉพาะทางด้านความเชื่อ ศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน โดยมีรากฐานจากพุทธศาสนาแบบมหายาน ลัทธิขงจื๊อและลัทธิเต๋า ซึ่ง

ได้หลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนาแบบเถรวาทอย่างกลมกลืน จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติที่สะท้อนคุณค่าทางวัฒนธรรมเฉพาะตัว อาทิ การเน้นความกตัญญู การเคารพผู้ใหญ่ การรักษาสายสัมพันธ์ในครอบครัว การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ ตลอดจนพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความตายและโลกหลังความตาย แนวคิดและวิถีปฏิบัติเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อทัศนคติของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเผชิญหน้ากับความตายและการเตรียมพร้อมต่อการจากลา (ถาวร สิกขโกศล, 2557)

อย่างไรก็ตาม สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคโนโลยี สังคมและวัฒนธรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวลและความกลัวต่อความตายมากขึ้น อีกทั้งยังขาดเครื่องมือที่เหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายในการเสริมสร้างความเข้าใจและเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการจากลาอย่างสงบ งานวิจัยของ คาบัท ซิน ได้ชี้ให้เห็นว่า การใช้เครื่องมือที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณสามารถลดความวิตกกังวลต่อความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, 2013) ซึ่งยืนยันถึงความจำเป็นในการพัฒนาเครื่องมือที่ตอบสนองต่อบริบทวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาความหมาย องค์ประกอบและการพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมต่อการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอย่างเป็นระบบ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมความพร้อมทางจิตใจของผู้สูงอายุในการเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิต การลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายอันจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีขึ้นและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในบั้นปลายให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรีจนถึงวาระสุดท้าย

## การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุ

การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ ตามแนวคิดทางการแพทย์และจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่บุคคลดำเนินการเพื่อให้พร้อมรับมือกับการสิ้นสุดของชีวิตอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ที่มุ่งเน้นคุณภาพชีวิตในวาระสุดท้าย

(นพพล วิทย์วรพงศ์, 2563) ในแนวทางเดียวกัน องค์ความรู้เชิงพุทธบูรณาการมุ่งเน้นการมีสติต่อความตายและการปล่อยวาง เพื่อให้บุคคลพร้อมจากไปอย่างสงบ (พระสุธีรัตนบัณฑิต และคณะ, 2561) ขณะที่ คูเบลอร์ รอสส์ ได้แสดงให้เห็นว่า การยอมรับความตายเป็นกระบวนการที่ต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ และต้องอาศัยการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ (Kübler-Ross, 2014)

การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 มิติ ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 การเตรียมพร้อมด้านร่างกาย ครอบคลุมการดูแลสุขภาพกายอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ ยังรวมถึงการเตรียมพร้อมสำหรับภาวะที่อาจเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเสื่อมถอย เช่น การวางแผนการรักษาพยาบาล การจัดทำคำสั่งล่วงหน้าเกี่ยวกับการรักษาและการสื่อสารกับครอบครัวเกี่ยวกับความต้องการในการดูแลในระยะท้ายของชีวิต

มิติที่ 2 การเตรียมพร้อมด้านสังคม ครอบคลุมการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การให้อภัยและขออภัย ตลอดจนการระงับข้อขัดแย้งที่อาจค้างคาใจ การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์แก่คนรุ่นหลัง การสร้างมรดกทางสังคมที่มีคุณค่าและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างความพร้อมในมิตินี้

มิติที่ 3 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ ครอบคลุมการวางแผนทางการเงินและการจัดการทรัพย์สินอย่างเป็นระบบ รวมถึงการจัดเตรียมเอกสารทางกฎหมายที่จำเป็น เช่น พินัยกรรม คำสั่งล่วงหน้าเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลและการมอบอำนาจ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการต่อได้อย่างราบรื่นและไม่ทิ้งภาระไว้เบื้องหลัง

มิติที่ 4 การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจากลาอย่างสงบ ครอบคลุมการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของความตาย การยอมรับความจริงของความไม่เที่ยงและการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการจากลา การฝึกสมาธิและการเจริญสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการเตรียมพร้อมทางจิตใจ โดยการทำสมาธิสมถะซึ่งเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและสงบนิ่ง ถือเป็นรากฐานพื้นฐานที่การปฏิบัติสมาธิในทุกสำนักของพระพุทธศาสนาต้องอาศัยเป็นจุดเริ่มต้น

มิติที่ 5 การเตรียมพร้อมด้านปัญญา ครอบคลุมการพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความหมายของชีวิตและความตาย การฝึกฝนทางจิตวิญญาณตามความเชื่อและความศรัทธาของแต่ละบุคคล รวมถึง การสร้างความหมายในชีวิตที่ยังเหลืออยู่ ในบริบทของพระพุทธศาสนา การเตรียมพร้อมในมิตินี้ครอบคลุมการทำบุญ การรักษาศีล การฝึกสมาธิ และการเจริญปัญญา เพื่อสั่งสมกุศลกรรมและเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนผ่านสู่ภพหน้าอย่างสงบ

## คนไทยเชื้อสายจีนกับการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ

คนไทยเชื้อสายจีนมีระบบความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตและความตายที่ซับซ้อนและลุ่มลึก โดยผสมผสานคำสอนจากพุทธศาสนาแบบมหายาน ลัทธิขงจื๊อและลัทธิเต๋าเข้าด้วยกัน ความเชื่อเรื่องวัฏสงสารและการเวียนว่ายตายเกิด (輪迴, หลุนฮุย) ทำให้การเสียชีวิตไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านสู่ภพภูมิใหม่ ความเชื่อนี้สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์อุทิศส่วนกุศล การเผากระดาษเงินกระดาษทองและการเคารพบรรพบุรุษ ซึ่งล้วนสะท้อนถึงความเชื่อมโยงที่ยั่งยืนระหว่างคนเป็นและคนตาย (พิมพ์ประไพ พิศาลบุตร, 2557) แนวคิดสำคัญอีกประการ คือ การใช้สัญลักษณ์มงคลในวัฒนธรรมจีนที่ใช้ค้างคาว 5 ตัว (อู่ฝู 五福) แทนพรทั้งห้าประการ เนื่องจากคำว่า "ค้างคาว" ในภาษาจีนพ้องเสียงกับคำว่า "ฝู" (福) ซึ่งหมายถึง "พร" และ "ความสุข"

แนวคิด "พร 5 ประการ" (Wufu 五福) ถือเป็นปรัชญาชีวิตที่มีอายุเก่าแก่และลึกซึ้งในวัฒนธรรมจีน โดยกำหนดลักษณะของชีวิตที่สมบูรณ์ออกเป็น 5 ประการ ได้แก่ ฉางโซ่ว (長壽 อายุยืนยาว) เห่าเต๋อ (好德 คุณธรรม) ฟู่กุ้ย (富貴 มั่งคั่ง) คังหนิง (康寧 จิตสงบ) และซ่านจง (善終 จากลาสุขสงบ) ที่น่าสังเกตคือ "ซ่านจง" ซึ่งหมายถึง การจากลาอย่างสงบสุข ถูกนับเป็นพรข้อสุดท้ายและสำคัญที่สุด สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า วัฒนธรรมจีนให้คุณค่าแก่การจากลาอย่างสงบในฐานะความสำเร็จสูงสุดของชีวิต ขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาหลักในประเทศไทย ได้สอนเรื่องการเตรียมพร้อมต่อการจากลาผ่านหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ มรณานุสติ (Marananussati) อันเป็นการตระหนักถึงความจริงของความตาย

พรหมวิหาร 4 (Four Divine Abidings) ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุฑิตาและอุเบกขา (พระมหาเกษม ปญฺญาวโร, 2560) และไตรลักษณ์ (Three Characteristics of Existence) ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตน หลักธรรมเหล่านี้ ถือเป็นแนวทางสู่ความสงบและการยอมรับความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555)

จากการวิจัยของ ณัฐนี แซ่ลี้ (2569) พบว่า การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน หมายถึง กระบวนการเตรียมตัวครอบคลุม 5 มิติ ซึ่งบูรณาการแนวคิดพร 5 ประการในวัฒนธรรมจีนเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ ได้อย่างกลมกลืน โดยสามารถสรุปแนวคิดดังกล่าวได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** สรุปแนวคิดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

| พร 5 ประการ (Wufu 五福) | หลักจิตวิทยา | หลักธรรม | การเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ 5 มิติ |
|---|---|---|---|
| **พรข้อ 1 : ฉางโซ่ว (อายุยืนยาว)** - การออกกำลังกาย, การทานอาหาร, สมุดบันทึกสุขภาพ | Self-Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง) | อัปปมาทะ (ไม่ประมาท) | ด้านร่างกาย |
| **พรข้อ 2 : เห่าเต๋อ (คุณธรรม)** - การสื่อสาร, การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว | Attachment Theory, Communication Skills | พรหมวิหาร 4 | ด้านสังคม |
| **พรข้อ 3 : ฟู่กุ้ย (มั่งคั่งร่ำรวย)** - การวางแผนการเงิน, พินัยกรรม | ความมั่นคงปลอดภัยตามทฤษฎี Maslow | ทานบารมี, อริยทรัพย์ | ด้านเศรษฐกิจ |
| **พรข้อ 4 : คังหนิง (จิตสงบ)** - การฝึกภาวนา | Mindfulness, Emotional Regulation | สติ, สัมปชัญญะ ภาวนา, แผ่เมตตา | ด้านจิตใจ |
| **พรข้อ 5 : ซ่านจง (จากสงบ)** - การซ้อมตายก่อนตาย, สมุดเบาใจ | Death Acceptance Theory | ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา), มรณานุสติ | ด้านปัญญา |

## การพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ

การพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบดำเนินการตามลำดับขั้นตอน 4 ขั้น (ณัฐนี แซ่ลี้, 2569) ดังต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1 การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ** ดำเนินการโดยการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน จนกระทั่งข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว เพื่อนำมากำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการที่สะท้อนบริบทวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

**ขั้นที่ 2 การร่างแบบสอบถาม** บูรณาการกรอบวัฒนธรรมจีน (พร 5 ประการ) เข้ากับหลักพุทธธรรม ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ ครอบคลุม 5 มิติที่สอดคล้องกับพร 5 ประการ โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert) 5 ระดับ ตั้งแต่ 5 (มากที่สุด) ถึง 1 (น้อยที่สุด) มีรายละเอียดในแต่ละมิติ ดังนี้

***มิติที่ 1 ด้านร่างกาย (ฉางโซ่ว – อายุยืนยาว)*** ครอบคลุมการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพและการวางแผนการรักษาพยาบาล ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพกาย 2) ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย 3) ท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ 4) ท่านหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และ 5) ท่านมีการบันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองอย่างเป็นระบบ

***มิติที่ 2 ด้านสังคม (เห่าเต๋อ - คุณธรรม)*** ครอบคลุมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การตระหนักถึงคุณค่าของความดีงาม การสื่อสารเรื่องความตายกับผู้ใกล้ชิด การปรับความเข้าใจและการขออโหสิกรรม ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว 2) ท่านสื่อสารกับคนในครอบครัวอย่างเปิดเผยและสร้างสรรค์เรื่องการจากลาของท่านไว้แล้ว 3) ท่านให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้งในอดีต 4) ท่านทำความดีและเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน และ 5) ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและชุมชน

***มิติที่ 3 ด้านเศรษฐกิจ (ฟู่กุ้ย - มั่งคั่งร่ำรวย)*** ครอบคลุมการวางแผนทางการเงิน การจัดทำพินัยกรรม การทำประกันชีวิตและการแบ่งสรรมรดก ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านมีแผนการเงินที่ชัดเจนสำหรับวัยเกษียณ 2) ท่านได้เตรียมข้อมูลสำคัญ เช่น

เบอร์ติดต่อ บัญชีธนาคาร ประกันชีวิตและหนี้สิน เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถดำเนินการต่อได้ 3) ท่านได้จัดทำพินัยกรรมหรือมีแผนการจัดการทรัพย์สินแล้ว 4) ท่านได้เตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลรักษาตนเองในช่วงท้ายของชีวิต และ 5) ท่านบริจาคหรือทำทานบารมีอย่างสม่ำเสมอ

***มิติที่ 4 ด้านจิตใจ (คังหนิง - จิตสงบ)*** ครอบคลุมความผ่อนคลายและสงบทางจิตใจ การวางแผนการดำเนินชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่และการปฏิบัติตามความเชื่อและความศรัทธาเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านได้เจริญสติทำสมาธิฝึกภาวนา หรือสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ 2) ท่านมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ท่านสามารถจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้ดี 4) ท่านรู้สึกสงบและมีความสุขภายใน และ 5) ท่านแผ่เมตตาและมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

***มิติที่ 5 ด้านปัญญา (ซ่านจง - จากสงบ)*** ครอบคลุมการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ได้แก่ การเข้าใจขันธ์ 5 กิเลสและตัณหาซึ่งเป็นรากเหง้าของทุกข์ การยอมรับความตายตามหลักพระพุทธศาสนา ตลอดจนการเตรียมพร้อมเรื่องสถานที่จากลา การบริจาคอวัยวะ และการจัดการงานศพ ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต 2) ท่านได้พูดคุยกับครอบครัวเกี่ยวกับความปรารถนาสุดท้ายหลังความตาย 3) ท่านได้จัดทำเจตจำนงการรักษาพยาบาลระยะท้ายไว้ล่วงหน้าแล้ว 4) ท่านเร่งทำความดีเพราะระลึกถึงความตาย และ 5) ท่านรู้สึกพร้อมและสงบเมื่อคิดถึงการจากไปของตนเอง

**ขั้นที่ 3 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)** การศึกษานี้ใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามทั้ง 25 ข้อ ครอบคลุม 5 มิติ ผลการประเมินพบว่าค่า IOC ของทุกข้ออยู่ในช่วง 0.8–1.0 ซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐานทุกข้อ แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับสูง

**ขั้นที่ 4 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)** การศึกษานี้ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เป็นดัชนีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของแบบสอบถาม โดยเกณฑ์ที่ยอมรับได้กำหนดไว้ที่ $\alpha \geq .70$ และค่า $\alpha \geq .90$ ถือว่าอยู่ในระดับดีมาก (Cronbach, 1951) การทดสอบนำร่อง (Tryout)

ดำเนินการ 3 ครั้ง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนที่มีขนาดแตกต่างกัน ได้แก่ ครั้งที่ 1 จำนวน 30 คน ครั้งที่ 2 จำนวน 60 คน และครั้งที่ 3 จำนวน 88 คน ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ จากการทดสอบ 3 ครั้ง แสดงไว้ในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** แสดงค่าความเชื่อมั่นการวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ

| รายการ | ค่า CITC (Corrected Item-Total Correlation) | | |
|---|---|---|---|
| | **ครั้งที่** 1 n = 30 | **ครั้งที่** 2 n = 60 | **ครั้งที่ 3** n = 88 |
| **มิติ 1 ด้านร่างกาย** | | | |
| 1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพกาย | .598 | .538 | .565 |
| 2. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย | .657 | .815 | .710 |
| 3. การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ | .628 | .574 | .585 |
| 4. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ | .547 | .473 | .585 |
| 5. การบันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองอย่างเป็นระบบ | .159 | .674 | .426 |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) รวม** | **.715** | **.808** | **.781** |
| **มิติ 2 ด้านสังคม** | | | |
| 1. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง | .699 | .866 | .685 |
| 2. การมีทักษะการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว | .651 | .795 | .675 |
| 3. การให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้ง | .514 | 791 | .595 |
| 4. การสื่อสารความปรารถนาสุดท้ายกับครอบครัวอย่างเปิดเผย | .669 | .843 | .724 |
| 5. การเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน | .615 | .662 | .621 |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) รวม** | **.827** | **.914** | **.846** |
| **มิติ 3 ด้านเศรษฐกิจ** | | | |
| 1. การวางแผนการเงินและการออมสำหรับวัยชรา | .494 | .620 | .534 |
| 2. การจัดการทรัพย์สินเป็นระบบ | .898 | .839 | .804 |
| 3. การเตรียมค่าใช้จ่ายดูแลตนเองช่วงท้ายชีวิต | .914 | .774 | .641 |
| 4. การทำพินัยกรรมทรัพย์สิน | .859 | .794 | .711 |
| 5. การร่างพินัยกรรมด้วยตนเอง | .452 | .754 | .499 |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) รวม** | **.879** | **.887** | **.833** |
| **มิติ 4 ด้านจิตใจ** | | | |
| 1. การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ | .333 | .631 | .389 |
| 2. การแผ่เมตตาและการปล่อยวางความยึดมั่น | .531 | .499 | .640 |

| รายการ | ค่า CITC (Corrected Item-Total Correlation) | | |
|---|---|---|---|
| | **ครั้งที่** 1 n = 30 | **ครั้งที่** 2 n = 60 | **ครั้งที่ 3** n = 88 |
| 3. การมีความสงบทางจิตใจเมื่อเผชิญกับความตาย | .672 | .396 | .685 |
| 4. การลดความวิตกกังวลต่อความตาย | .492 | .705 | .597 |
| 5. การฝึกภาวนาเพื่อเตรียมพร้อมทางจิตใจ | .590 | .566 | .640 |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) รวม** | **.749** | **.765** | **.797** |
| **มิติ 5 ด้านปัญญา** | | | |
| 1. การเข้าใจและยอมรับหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) | .268 | .389 | .496 |
| 2. การมีทัศนคติที่ดีต่อความตาย | .690 | .682 | .696 |
| 3. การจัดทำพินัยกรรมชีวิตและแสดงเจตนา | .843 | .684 | .764 |
| 4. การวางแผนการดูแลตนเองก่อนจากลา | .658 | .764 | .619 |
| 5. การเตรียมจิตใจเพื่อจากลาอย่างสงบ (มรณานุสติ) | .752 | .758 | .733 |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) รวม** | **.832** | **.831** | **.842** |
| **ค่าความเชื่อมั่น (α) โดยรวมทุกมิติ** | **.916** | **.959** | **.922** |

*หมายเหตุ: ค่า CITC ที่ยอมรับได้ต้องมากกว่า .30 (Nunnally & Bernstein, 1994)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 2 พบว่า มิติที่ 1 ด้านร่างกาย แสดงค่าความเชื่อมั่นโดยรวม (α) ดังนี้ ครั้งที่ 1 (n = 30) ได้ α = .715 ครั้งที่ 2 (n = 60) ได้ α = .808 และครั้งที่ 3 (n = 88) ได้ α = .781 ข้อคำถามในมิตินี้ครอบคลุม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และการบันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองอย่างเป็นระบบ ค่า CITC (Corrected Item-Total Correlation) ของข้อคำถามในมิตินี้อยู่ในช่วง .426–.815 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคะแนนรวม

มิติที่ 2 ด้านสังคม แสดงค่าความเชื่อมั่นโดยรวม ดังนี้ ครั้งที่ 1 (n = 30) ได้ α = .827 ครั้งที่ 2 (n = 60) ได้ α = .914 และครั้งที่ 3 (n = 88) ได้ α = .846 ข้อคำถามในมิตินี้เกี่ยวข้องกับ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีทักษะการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว การให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้ง การสื่อสารความปรารถนาสุดท้ายกับ

ครอบครัวอย่างเปิดเผยและการเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน ค่า CITC ของข้อคำถามในมิตินี้อยู่ในช่วง .595–.866 ซึ่งเป็นค่าที่สูงและแสดงความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งกับคะแนนรวม

มิติที่ 3 ด้านเศรษฐกิจ แสดงค่าความเชื่อมั่นโดยรวม ดังนี้ ครั้งที่ 1 (n = 30) ได้ $\alpha$ = .879 ครั้งที่ 2 (n = 60) ได้ $\alpha$ = .887 และครั้งที่ 3 (n = 88) ได้ $\alpha$ = .833 ข้อคำถามครอบคลุม การวางแผนการเงินและการออมสำหรับวัยชรา การจัดการทรัพย์สินเป็นระบบ การเตรียมค่าใช้จ่ายดูแลตนเองช่วงท้ายชีวิต การทำพินัยกรรมทรัพย์สินและการร่างพินัยกรรมด้วยตนเอง ค่า CITC ของข้อคำถามในมิตินี้อยู่ในช่วง .499–.914 ซึ่งแสดงการมีความเชื่อมั่นสูงและแสดงถึงความเสถียรของเครื่องมือ

มิติที่ 4 ด้านจิตใจ แสดงค่าความเชื่อมั่นโดยรวม ดังนี้ ครั้งที่ 1 (n = 30) ได้ $\alpha$ = .749 ครั้งที่ 2 (n = 60) ได้ $\alpha$ = .765 และครั้งที่ 3 (n = 88) ได้ $\alpha$ = .797 ข้อคำถามเกี่ยวข้องกับ การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ การแผ่เมตตาและการปล่อยวางความยึดมั่น การมีความสงบทางจิตใจเมื่อเผชิญกับความตาย การลดความวิตกกังวลต่อความตาย และการฝึกภาวนาเพื่อเตรียมพร้อมทางจิตใจ ค่า CITC ของข้อคำถามในมิตินี้อยู่ในช่วง .389–.685

มิติที่ 5 ด้านปัญญา แสดงค่าความเชื่อมั่นโดยรวม ดังนี้ ครั้งที่ 1 (n = 30) ได้ $\alpha$ = .832 ครั้งที่ 2 (n = 60) ได้ $\alpha$ = .831 และครั้งที่ 3 (n = 88) ได้ $\alpha$ = .842 ข้อคำถามเกี่ยวข้องกับ การเข้าใจและยอมรับหลักไตรลักษณ์ การมีทัศนคติที่ดีต่อความตาย การจัดทำพินัยกรรมชีวิตและแสดงเจตนา การวางแผนการดูแลตนเองก่อนจากลาและการเตรียมจิตใจเพื่อจากลาอย่างสงบ ค่า CITC ของข้อคำถามในมิตินี้อยู่ในช่วง .496–.764

เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมทุกมิติ พบว่ามีค่าสูงและสม่ำเสมอตลอดทั้งสามการทดสอบ ได้แก่ ครั้งที่ 1 (n = 30, $\alpha$ = .916) ครั้งที่ 2 (n = 60, $\alpha$ = .959) และครั้งที่ 3 (n = 88, $\alpha$ = .922) ผลดังกล่าวยืนยันว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องภายในสูง สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างสม่ำเสมอและมีเสถียรภาพในบริบทที่แตกต่างกัน จึงมีศักยภาพสูงในการนำไปใช้เพื่อวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ประโยชน์ของเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ

การศึกษาความหมาย องค์ประกอบและการพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบสำหรับผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนในครั้งนี้ มีคุณค่าและประโยชน์ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติใน 3 ประการสำคัญ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง ประโยชน์เชิงวิชาการ เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นถือเป็นนวัตกรรมทางการวัด ที่บูรณาการกรอบแนวคิดพร 5 ประการในวัฒนธรรมจีน (อู่ฝู 五福) เข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ ทำให้ได้เครื่องมือที่สะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง แตกต่างจากเครื่องมือที่ได้จากการแปลหรือดัดแปลงมาจากต่างประเทศ ซึ่งมักขาดความสอดคล้องกับบริบทเฉพาะของผู้สูงอายุในสังคมไทย

ประการที่สอง ประโยชน์เชิงสังคมวัฒนธรรม เครื่องมือนี้มีคุณูปการสำคัญในการทลายกำแพงทางวัฒนธรรม ที่มักปิดกั้นการพูดถึงเรื่องความตายและการจากลาในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีน เนื่องจากธรรมเนียมปฏิบัติที่สืบทอดกันมายาวนาน ได้กำหนดให้การพูดถึงความเจ็บป่วยและความตายเป็นเรื่องอัปมงคล สิ่งนี้ได้สร้างกำแพงที่มองไม่เห็น ทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าเอ่ยปากบอกความต้องการในวาระสุดท้าย ขณะที่ลูกหลานก็ไม่กล้าซักถามจนเมื่อถึงเวลาต้องเผชิญกับการจากลาจริง หลายครอบครัวจึงต้องตัดสินใจท่ามกลางความสับสนและผู้สูงอายุอาจต้องจากไปพร้อมความห่วงใยที่ยังวางไม่ลง การนำกรอบแนวคิดพร 5 ประการมาเป็นสะพานเชื่อมความเข้าใจจึงเป็นกุศโลบายที่ชาญฉลาด โดยชี้ให้เห็นว่า การจากลาอย่างสงบ (ซ่านจง 善終) คือ พรประการสูงสุดในชีวิตตามคติจีน ดังนั้น การพูดถึงความตายจึงมิใช่การแช่งชักหักกระดูก หากแต่เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อรับพรประการที่ 5 อย่างสง่างามและมีสติ แนวคิดนี้ สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาชีวิตและความตายที่มองว่า การอยู่ดี และตายดี คือ เรื่องเดียวกัน โดยเปลี่ยนความหวาดกลัวให้กลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการวางแผนชีวิตอย่างรอบด้านทั้งในมิติทางการแพทย์ ความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ จิตใจและปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บอกรัก ขอโทษ ให้อภัยและวางใจจากไปโดยไม่ทิ้งภาระใด ๆ ไว้เบื้องหลัง

ประการที่สาม ประโยชน์เชิงการประยุกต์ใช้งาน แบบสอบถามที่นำเสนอในบทความนี้มีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC = 0.8–1.0) และความเชื่อมั่นสูง ($\alpha$ = .916–.959) ทำให้สามารถ

นำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายในบริบทที่แตกต่างกัน ได้แก่ การใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองระดับความพร้อมของผู้สูงอายุในการเผชิญกับการจากลา การใช้เป็นเครื่องมือประเมินผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาวะในระยะท้ายของชีวิตและการใช้เป็นเครื่องมือวิจัยในสาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย นอกจากนี้ เครื่องมือดังกล่าวยังเอื้อต่อการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะในแต่ละมิติ รวมถึง เป็นรากฐานสำหรับการวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนานโยบายสาธารณสุขและสังคมสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบริบทสังคมพหุวัฒนธรรมของประเทศไทยยิ่งขึ้น

## บทสรุป

บทความวิชาการนี้นำเสนอความหมาย องค์ประกอบและกระบวนการพัฒนาเครื่องมือวัดการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบสำหรับผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมเฉพาะตัว อันเกิดจากการหลอมรวมระหว่างคำสอนของพุทธศาสนาแบบมหายาน ลัทธิขงจื๊อ ลัทธิเต๋าและพุทธศาสนาเถรวาทแบบไทย การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบในบริบทของกลุ่มนี้ หมายถึง กระบวนการเตรียมตัวที่ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจและด้านปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพร 5 ประการ (อู่ฝู 五福) ในวัฒนธรรมจีน และเชื่อมโยงกับหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ได้อย่างกลมกลืน

กระบวนการพัฒนาเครื่องมือดำเนินการตามลำดับขั้นตอน 4 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการผ่านการสังเคราะห์วรรณกรรมและการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนเชิงลึกจนถึงจุดอิ่มตัว ขั้นที่ 2 การร่างแบบสอบถาม 25 ข้อที่บูรณาการกรอบวัฒนธรรมจีนเข้ากับหลักพุทธธรรม ครอบคลุม 5 มิติตามพร 5 ประการ ขั้นที่ 3 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ซึ่งผลการประเมินพบว่าค่า IOC ของทุกข้ออยู่ในช่วง 0.8–1.0 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับสูงและขั้นที่ 4 การทดสอบนำร่อง (Tryout) กับผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน 3 ครั้ง ด้วยขนาดตัวอย่างที่แตกต่างกัน (n = 30, N = 60 และ n = 88) ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach พบว่าเครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นสูงและสม่ำเสมอในทุกการทดสอบ

ได้แก่ ครั้งที่ 1 (α = .916) ครั้งที่ 2 (α = .959) และครั้งที่ 3 (α = .922) ซึ่งยืนยันความสอดคล้องภายในและความเสถียรของเครื่องมือในบริบทที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ค่า CITC ของข้อคำถามส่วนใหญ่อยู่เหนือเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (.30) ในช่วง .426–.866 อันยืนยันได้ว่าเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นมีความตรงและความเชื่อมั่นในระดับสูง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาเครื่องมือในครั้งนี้มี 3 ประการสำคัญ ประการที่หนึ่งในเชิงวิชาการ กระบวนการพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงวัฒนธรรมจีนที่เริ่มต้นจากอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายเป็นจุดตั้งต้น สามารถใช้เป็นต้นแบบสำหรับการพัฒนาเครื่องมือวัดในกลุ่มวัฒนธรรมเฉพาะอื่น ๆ ในสังคมไทยและอาเซียนและนำไปสู่การสร้างแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือวัดชิ้นแรกที่พัฒนาขึ้นสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนโดยเฉพาะ มีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC = 0.8–1.0) และความเชื่อมั่นสูง (α = .916–.959) ประการที่สองในเชิงสังคมวัฒนธรรม เครื่องมือนี้ช่วยทลายธรรมเนียมการหลีกเลี่ยงการพูดถึงความตายในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีน โดยการนำกรอบแนวคิดพร 5 ประการมาเป็นสะพานเชื่อมความเข้าใจ ชี้ให้เห็นว่า การจากลาอย่างสงบ (ซ่านจง 善終) คือ พรประการสูงสุดในชีวิตตามคติจีน การพูดถึงความตายจึงไม่ใช่การแช่งชักหักกระดูก หากแต่เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อรับพรประการที่ 5 อย่างสง่างามและมีสติ สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาชีวิตและความตายที่มองว่าการอยู่ดีและตายดี คือ เรื่องเดียวกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถวางใจจากไปอย่างสงบโดยไม่ทิ้งภาระใด ๆ ไว้เบื้องหลัง ประการที่สามในเชิงการประยุกต์ใช้งานแบบสอบถามที่นำเสนอในบทความนี้ สามารถนำไปใช้ได้หลากหลาย ทั้งในฐานะเครื่องมือคัดกรองระดับความพร้อมของผู้สูงอายุในการเผชิญกับการจากลา เครื่องมือประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาวะในระยะท้ายของชีวิตและเครื่องมือวิจัยในสาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย รวมถึงเป็นรากฐานสำหรับการพัฒนานโยบายสาธารณสุขและสังคมสงเคราะห์ที่สอดคล้องกับบริบทสังคมพหุวัฒนธรรมของประเทศไทยต่อไป

## รายการอ้างอิง

ณัฐนี แซ่ลี้. (2569). *การพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

ถาวร สิกขโกศล. (2557). *แต้จิ๋ว: จีนกลุ่มน้อยที่ยิ่งใหญ่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มติชน.

นพพล วิทย์วรพงศ์. (2563). *การตัดสินใจในระยะท้ายของชีวิตกับสังคมไทย : บทเรียนจากประสบการณ์ของต่างประเทศ* (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ : สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย). สืบค้น 28 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/583

พระมหาเกษม ปญฺญาวโร. (2560). การเจริญพรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวัน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 22*(1), 63–71.

พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร) และคณะ. (2561). การเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดีตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 5*(2), 205–232.

พิมพ์ประไพ พิศาลบุตร. (2557). *ลูกจีนหลานมอญในกรุงสยาม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สารคดี.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2562*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297–334.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). New York, NY : Bantam Books.

Kübler-Ross, E. (2014). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families* (Commemorative ed.). New York, NY : Scribner.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York, NY : McGraw-Hill.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Journal of Educational Measurement, 14*(4), 287–296.

# ภาคผนวก

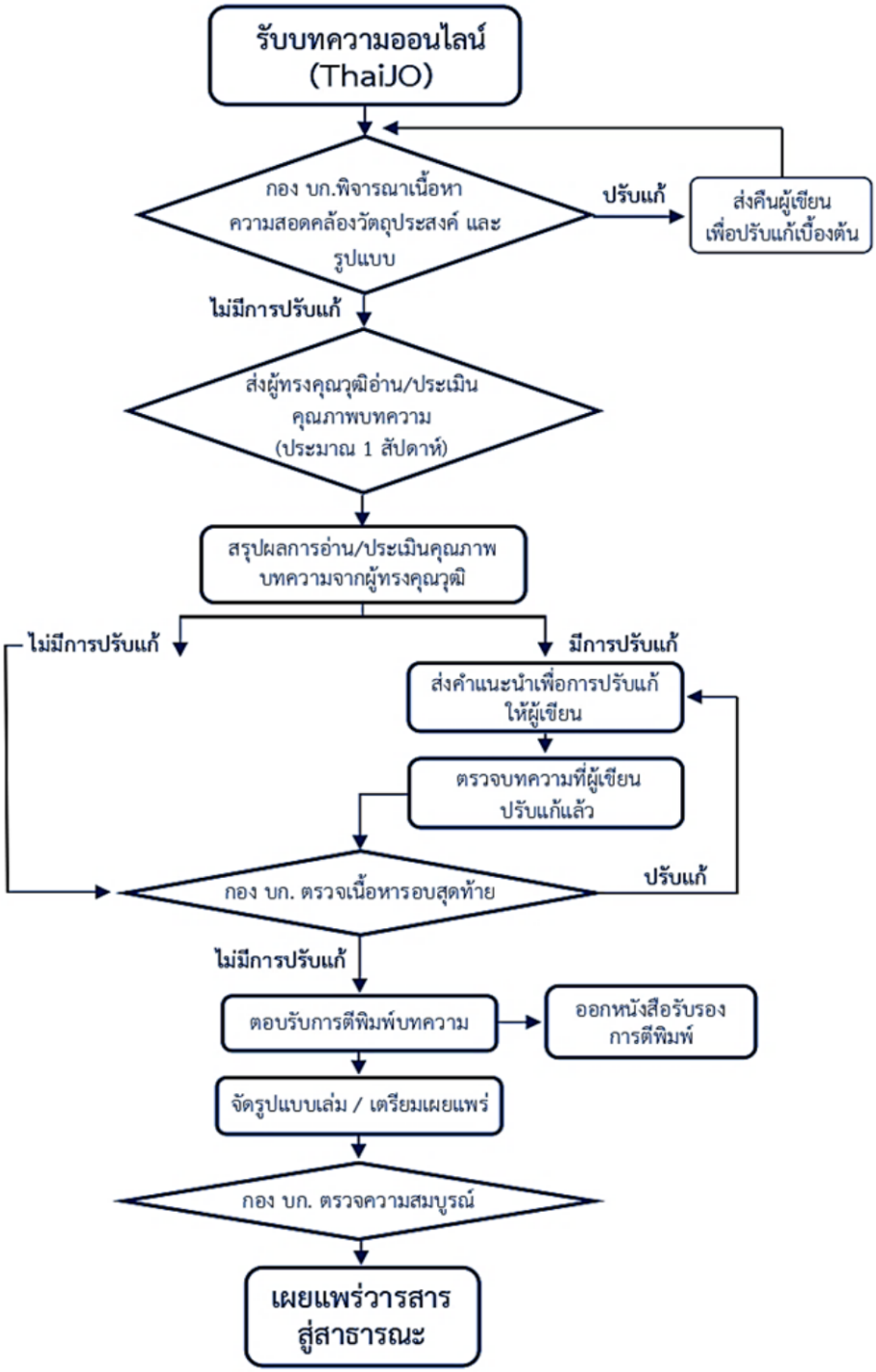
# JPBS

## 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 จนได้รับหนังสือรับรองการติพิมพ์บทความ 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. **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. **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 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน) 2569

ISSN: 3056-9834





ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

# JPBS