ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

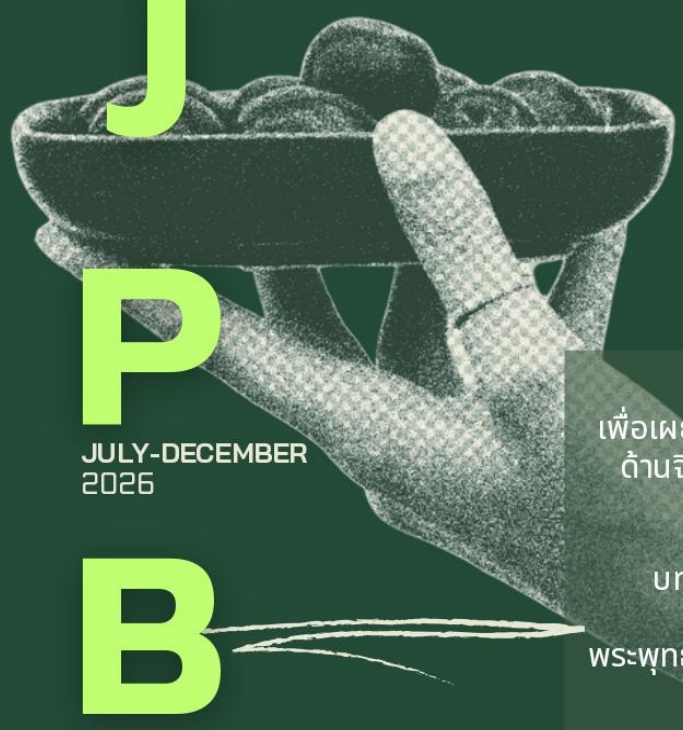
วารสาร

ISSN 3056 - 9834 (Print)

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

J P B S



JULY-DECEMBER
2026

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2
(กรกฎาคม - ธันวาคม) 2569

Vol.12 No.2
(July - December) 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
รหัสไปรษณีย์ 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

บทบรรณาธิการ

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

วารสารปีที่ 12 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎคม - ธันวาคม 2569 นี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 32 เรื่อง แยกเป็นบทความวิจัย จำนวน 20 เรื่อง บทความวิชาการ จำนวน 12 เรื่อง องค์ความรู้จากบทความวิชาการที่นำเสนอนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับสภาวะการณ์ที่ทำให้เครียด วิตกกังวล จิตใจอ่อนไหว ทั้งจากเหตุการณ์ความขัดแย้งทุกมุมของโลกที่อาจนำไปสู่ความภาวะสงคราม ส่งผลให้เศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ค่าครองชีพที่สูงขึ้น รวมถึง สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ภัยธรรมชาติที่รุนแรง และยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่ต้องเรียนรู้อย่างเท่าทัน ผู้อ่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้

ในวารสารฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขอน้อมรับคำแนะนำและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ด้วยความขอบคุณ



รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JPBS

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN: 3056-9834

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 **2**
(กรกฎาคม-ธันวาคม)
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

บรรณาธิการ

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

กองบรรณาธิการภายใน

- ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา
- อ.ดร.ธนศักดิ์ พรทัพสาร
- 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.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

มหาจุฬาบรรณาคาร
79 หมู่ที่ 1 ถ. พหลโยธิน ตำบล ลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170

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. อ.ดร.ถนัด ไชยพันธ์
7. อ.ดร.ธนศักดิ์ พรทัพพสาร
8. อ.ดร.ศักดิ์ชัย โพธิ์สัย

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ — มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. ผศ.ดร.อภิษฎาช์ ศรีเครือดง — มทร.วังไกลกังวล
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.ธานี ชูกำเนิด — มรภ.พระนครศรีอยุธยา
9. 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

สารบัญ

เรื่อง หน้า

บทบรรณาธิการ ก

บทความวิจัย

1. **ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของนักเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา**

   The Effects of a Buddhist Psychology-Based Gentle Power Training Program in Thai Etiquette on Students' Appreciation of Thainess

   || *สุริยา ตริตรองเลิศ, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ ปทิตตา วิเศษบุปผากุล*

   Suriya Tritronglert, Phutthachat Phaensomboon and Patidta Wisetbuphakul 1

2. **การศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย**

   A Study and Analysis of Buddhist Psychological Components for Promoting Active Ageing among Older Adults in the Thai Social Context

   || *ทิพภา ปุณสีห์, ธนศักดิ์ พรทัพพสาร และ เจนจิรา กุลวงศ์*

   Tippa Punnasi, Thanasak Pontappasarn and Jenjira Koollawong 19

3. **การพัฒนามาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาฉบับภาษาไทย : การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน**

   Development of the Self-Care Assessment for Psychologists THAI Version: A Confirmatory Factor Analysis

   || *สิริกาญจน์ สง่า และ ณัฐสุดา เต้พันธ์*

   Sirikan Sa-nga and Nattasuda Taephant 37

4. **รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น**

   A Model of Buddhist Psychology for Enhancing Mental Resilience in Parental Training of Adolescents

   || *วชิรา อยู่สุนทร และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*

   Wachira Yusoontorn and Witchuda Titichoatrattana 57

5. **ผลของการใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร**

The Effect of Using a Positive Psychology Program to Enhance Self-Leadership in Mathayomsuksa 3 Students under the Office of the Private Education Commission, Bangkok

|| *ชินีพร เวียงพา, ครรชิต แสนอุบล และ มณฑิรา จารุเพ็ง*
Chineeporn Weengpar, Kanchit Saenubol and Monthira Charupheng 75

6. **การพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยใช้แบบฝึกทักษะรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา**

Developing Chinese Vocabulary Retention through Skill-Based Exercises in "Chinese Reading and Writing I": A Case Study of University of Phayao

|| *สุภัทรา โยธินศิริกุล*
Supatra Yothinsirikul 95

7. **ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด**

Buddhist Psychological Factors Enhancing Happiness at Work Among Personnel in a Maximum-Security Prison

|| *จุรีมาศ ชิดปราง*
Jureemas Chidprang 113

8. **โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย : การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการฝึกสมาธิ**

Buddhist Psychology Program for Developing Positive Behaviors in Early Childhood : An Integration of Brahmavihara, Social Cognitive Theory, and Meditation Practice

|| *สรัญญา กนกวลัย, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
Saranya Ganokwalai, Saranya Ganokwalai and Witchuda Titichoatrattana 131

9. **แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด**

Guidelines for Promoting Happiness Based on Buddhist Psychology Among Elderly People with Chronic Non-Communicable Diseases in Roi Et Province

|| *ผกามาศ คำแก้ว*
Phakamat Khamkaeo 147

10. **อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงานต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง**

The Influence of Positive Psychological Capital, Leader–Member Exchange, and Job Characteristics on the Psychological Well-Being of Professional Nurses in a Government Hospital

|| ***รังสิมา หอมเศรษฐี***
Rungsima Homsettee 169

11. **หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)**

Buddhist Principles for Young People Practicing Meditation According to the Teachings of Somdej Phra Yanavachirodom (Viriyang Sirintharo)

|| ***ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และ ธนศักดิ์ พรทัพพสาร***
Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya, Maytawee Udomtamanupab and Thanasak Pontappasarn 189

12. **แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ ตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาสาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี**

Approaches to Enhancing Success in the Vidhantasa Samadhi (Online) Program Based on Buddhist Psychology for Students of the Willpower Institute Branch 092 Bhirajburi Foundation

|| ***นิภาพร ศรีคำแหง และ พุทธชาติ แผนสมบุญ***
Nipaporn Srikhamhaeng and Phutthachat Phaensomboon 217

13. **การเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล**

An Enhancement of the Moral Virtue of Honesty and Integrity Based on Buddhist Psychology for Students at Rajamangala University of Technology

|| ***สุนันทา ดาราศร และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา***
Sununta Darasorn and Witchuda Thitichotirattana 235

14. **ประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน**

Administration Effectiveness According to Buddhadhamma of Mae Charim District Registration Bureau Nan Province

|| ***พัสกร แย้มลังกา, ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล และ ธิติวุฒิ หมั่นมี***
Phatsakon Yaemlangka, Theeratas Rojkitjakul and Thitiwut Munmee 259

15. **หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา**

Buddhist and Psychological Principles for Promoting Personnel Happiness in the Nakhon Ratchasima Provincial Administrative Organization

|| ***พสิษฐ์ สิทธิวงศ์ศิริ*** *และ* ***พุทธชาติ แผนสมบูรณ์***

Pasit sithiwongsiri and Phutthachat Phaensomboon 281

16. **การพัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทย**

The Development and Evaluation of an Innovation to Enhance Human Capital Potential in the Ministry of Interior's News Operations Center

|| ***เอกนันท์ ลีลายุทธ, บุษกร วัฒนบุตร*** *และ* ***ตระกูล จิตวัฒนากร***

Akanan Leelayudth, Busakorn Watthanabut and Trakul Chitwattanakorn 299

17. **รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนภาคอุตสาหกรรมไทย**

A Holistic Sales Team Competency Development Model Based on Buddhist Psychology for Sustainable Relationship Marketing in the Thai Industrial Sector

|| ***ณัฏฐอัชฌา ศรีเสริมทรัพย์, มั่น เสือสูงเนิน, อภิษฎาช์ ศรีเครือดง*** *และ* ***นภัทร แก้วนาค***

Natthaatcha Srisermsup, Man Suesungnoen, Apisada Srikhruedong and Napat Kaewnak 311

18. **รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม**

Buddhist Psychology Model for Enhancing Meaning of Life among Volunteer Nurses in Holistic Palliative Care

|| ***ธัญญรัตน์ ประมวลวงษ์ธีร***

Thunyarat Pramuanwongteera 335

19. **A Buddhist Psychology–CBT Integrated Model for Addressing Youth Depression in Ho Chi Minh City of Vietnam**

|| ***Le Van Truc*** 357

20. **The Integration of the PERMA Model into University EFL Writing Instruction and Its Effects on Students' Writing Ability**

|| ***Korathad Punyajun*** *and* ***Sukanya Kaowiwattanakul*** 371

บทความวิชาการ

1. **สตรีเสาหลักครอบครัว : ความยึดมั่นในบทบาทและแนวทางพ้นทุกข์ตามหลักอุปาทานขันธ์**

   Women as the Family Pillar: Role Attachment and the Path to Suffering Relief through the Doctrine of Upādāna-khandha

   || *ไปรยา โกมลโรจนาภรณ์*
   Praiya Komolrojanaporn 405

2. **วิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพตามหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ**

   A Qualitative Data Analysis Methodology Based on Yonisomanasikāra and Paratoghosa

   || *ภัทร์ธินันท์ แสงเจริญวัฒนะ, นภัทร์ แก้วนาค, และ เกียรติยศ สุโพธิ์*
   Patthinun Sangjaroenwattana, Naputr Gawnak and Kiattiyot Supho 419

3. **บทบาทพยาบาลวิชาชีพในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

   The role of professional nurses in promoting the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases

   || *กิ่งประกา เบญญาธนศรีศักดิ์, กัญจนา สีนานอก, และ นงลักษณ์ จิรประภาพงศ์*
   kingpraka Benyatanasrisak, Kungana Seenanok and Nongluck Jiraprapapong 441

4. **ศิลปะแห่งการปล่อยวาง : บทเรียนจากนางปฏาจาราสำหรับผู้ให้การปรึกษา**

   The Art of Letting Go: Lessons from Patacara for Counselors

   || *อัจฉาวรรณ แก่นอินทร์, พระปัญญานันทะ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา*
   Atchawan Kaenin, Ven.Ponnyar Nonda and Witchuda Thitichotiratana 461

5. **การอ้างอิงทางวิชาการ : กลไกสำคัญของการสร้างและสืบทอดองค์ความรู้**

   Academic Citation: A Key Mechanism for the Creation and Transmission of Knowledge

   || *พระครูปริยัติกิตติวรรณ, พระครูศรีปัญญาวิกรม, ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ และ ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม*
   Phrakhrupariyadkittiwan, Phrakhrusripanyawikrom, Thaweesak Thongthip and Thanarat Sa-ard-iam 477

6. **การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต**

   Developing a Healthy Relationship with Oneself: A Holistic Approach Based on Buddhist Psychology

   || *ปรีญาณี กองบุญมา*
   Preeyanee Kongboonma 493

7. **กลไกความเปราะบางต่อการถูกชักจูงด้วยการโหมแสดงความรักในระยะเริ่มต้นของความสัมพันธ์ : กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการทางพุทธจิตวิทยา**

Mechanisms of Vulnerability to Love Bombing in the Early Stages of Romantic Relationships: An Integrative Buddhist Psychological Framework

|| *ชารดา ไทยสงวนวรกุล*
Charada Thaisanguanworakul 513

8. **จากความเชื่อสู่ปัญญา : หลักกาลามสูตร 10 กับการสร้างความเข้มแข็งทางใจในสังคมยุคปัจจุบัน**

From Belief to Wisdom: The Ten Principles of the Kalama Sutta and the Cultivation of Psychological Resilience in Contemporary Society

|| *จุฑารัตน์ ทรัพย์ปฐวี*
Jutarut Suppatavee 529

9. **การจัดการความเครียดในนักศึกษา : แนวคิด กลยุทธ์และบทบาทของสถาบันอุดมศึกษา**

Stress Management Among University Students: Theoretical Foundations, Intervention Strategies, and the Institutional Role of Higher Education

|| *ณฤดี ชลชาติบดี, วงศ์วิศว์ หมื่นเทพ และ บุษกร วัฒนบุตร*
Narudee Chonlachatbodee, Wongwit Muenthep and Busakorn Watthanabut 553

10. **การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธจิตวิทยาในบริบทของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**

Enhancing the Quality of Life of Older Adults through Buddhist Psychology In the Context of Lao People's Democratic Republic

|| *พระสีงัน บุดสะดี*
Ven. Syngnh Boudsadee 563

11. **กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก : แนวทางการลดความเครียดและฟื้นพลังใจของคนทำงาน**

The Stop–Recognize–Reflect–Choose Process: An Applied Approach to Reducing Work-Related Stress and Restoring Inner Resilience

|| *วราพร กนกปรเมษฐ์*
Waraporn Kanokporamet 591

12. **การยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่ : กำกับอารมณ์ของตนเองเพื่อความปลอดภัยทางถนน**
Driver's Mind Elevation: Self-Emotional Regulation for Road Safety
|| ***ภทพร พฤกษาโรจนกุล***
Patthaporn Pruksarojanakul 609

ภาคผนวก 629

ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทย ของนักเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา

The Effects of a Buddhist Psychology-Based Gentle Power Training Program in Thai Etiquette on Students' Appreciation of Thainess

สุริยา ตริตรองเลิศ[1], **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2] และ
ปทิตตา วิเศษบุปผากุล[3]
Suriya Tritronglert[1], **Phutthachat Phaensomboon**[2] and
Patidta Wisetbuphakul[3]
(suriya.tritronglert@gmail.com)

Received: July 24, 2026
Revised: August 20, 2026
Accepted: August 21, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีสำหรับพัฒนาชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. พัฒนาชุดฝึกอบรม และ 3. ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรม ใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังร่วมกับการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 9 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนฐานปัญญา 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน เครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทย 20 ข้อ 3 ด้าน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .89 และชุดฝึกอบรม 10 แผน แผนละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program in Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] บริษัท บ้านสายสวรรค์ จำกัด นครราชสีมา
Baan Saisawan Co., Ltd., Nakhon Ratchasima

ISSN: 3056-9834

เนื้อหา การตรวจสอบแบบสามเส้า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบทีแบบกลุ่มอิสระและแบบกลุ่มสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า 1. กรอบพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักทิศ 6 กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และแนวคิดพลังละมุน โดยใช้องค์ประกอบ 5 ด้านสำหรับออกแบบกิจกรรม 2. ชุดฝึกอบรมใช้กระบวนการ 3 ขั้น จำนวน 10 แผน และ 3. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($\bar{X}$ = 90.62, SD = 2.41 เทียบกับ $\bar{X}$ = 65.08, SD = 4.94; t = 22.65, p < .001) และคะแนนหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ (t = 45.33, p < .001) สรุปได้ว่าชุดฝึกอบรมมีประสิทธิผลในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของนักเรียน

คำสำคัญ : พลังละมุน, มารยาทไทย, การเห็นคุณค่าความเป็นไทย, พุทธจิตวิทยา, ทิศ 6

Abstract

This study aimed to 1. analyze concepts and theories for developing a Buddhist psychology-based gentle power training program focused on Thai etiquette, 2. develop the training program, and 3. examine its effects. The study employed a two-group pretest–posttest quasi-experimental design supplemented by qualitative inquiry. Nine key informants provided qualitative data. The sample consisted of 48 Grade 10 students from Thanpanya School, divided equally into an experimental group and a control group (24 students each). The research instruments comprised an interview form, a 20-item Appreciation of Thainess Scale covering three dimensions (reliability coefficient = .89), and ten training plans, each lasting 50 minutes. Qualitative data were analyzed using content analysis and triangulation, while quantitative data were analyzed using the mean, standard deviation, independent-samples t-test, and paired-samples t-test.

The findings revealed that 1. the Buddhist psychology framework integrated the Six Directions, Bandura's social learning theory, and the concept of gentle power through five components for activity design; 2. the training

program consisted of three instructional stages and ten training plans; and 3. after the intervention, the experimental group achieved a significantly higher total posttest score than the control group ($\bar{X}$ = 90.62, SD = 2.41, compared with $\bar{X}$ = 65.08, SD = 4.94; t = 22.65, p < .001). The experimental group also obtained a significantly higher posttest score than its pretest score (t = 45.33, p < .001). These findings indicate that the training program was effective in promoting students' appreciation of Thainess.

Keywords: Gentle Power, Thai Etiquette, Appreciation of Thainess, Buddhist Psychology, Six Directions

บทนำ

สังคมไทยร่วมสมัยอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงจากเทคโนโลยีดิจิทัลและการไหลเวียนของวัฒนธรรมข้ามพรมแดนอย่างเข้มข้น ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า พ.ศ. 2567 ประชากรไทยอายุ 15–24 ปีมีจำนวนประมาณ 9.17 ล้านคน และใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 9.08 ล้านคน หรือราวร้อยละ 99.0 สะท้อนว่า เยาวชนแทบทั้งหมดอยู่ในสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่เปิดรับแบบอย่าง ภาษา ค่านิยมและวัฒนธรรมจากหลายแหล่งพร้อมกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) สถานการณ์ดังกล่าว เป็นทั้งโอกาสในการเรียนรู้และความท้าทายต่อการรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม จึงสอดคล้องกับนโยบายการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงควบคู่กับการมีคุณธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2567)

มารยาทไทยเป็นการแสดงออกทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงการให้เกียรติ ความกตัญญู ความสุภาพ และการรู้กาลเทศะเข้ากับความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน หลักทิศ 6 ในสิงคาลกสูตรให้กรอบความรับผิดชอบระหว่างบุคคลในครอบครัว โรงเรียน สังคม และศาสนา และมีการศึกษาร่วมสมัยที่เสนอว่าสามารถประยุกต์กับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ ทักษะชีวิตและคุณธรรมของผู้เรียนได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, พระมหาบันเจตร์ ถิรจิตฺโต, 2567) ในระดับนานาชาติ งานวิจัยด้านอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม

ของวัยรุ่นชี้ว่า กิจกรรมในโรงเรียนสามารถสนับสนุนการสำรวจ การยืนยันและการเห็นคุณค่ารากวัฒนธรรมได้ โดยบริบทความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียนมีบทบาทต่อผลของการแทรกแซง (Hölscher et al., 2024, Abdullahi et al., 2024) นอกจากนี้ เค็คคอนและคณะ (Ceccon et al., 2023) พบผลจากการทดลองแบบสุ่มในวัยรุ่น 747 คนจาก 45 ห้องเรียนว่าโปรแกรมในโรงเรียนช่วยเพิ่มกระบวนการสำรวจอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และ ชาคเนอร์และคณะ (Schachner et al., 2024) พบว่า ในวัยรุ่นจากอิตาลีและเยอรมนี การแทรกแซงร่วมกับบรรยากาศชั้นเรียนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมช่วยสนับสนุนการพัฒนาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมได้

แนวคิด “พลังละมุน” ในการวิจัยนี้ มิได้ใช้ในความหมายของการบังคับให้ผู้เรียนปฏิบัติตามแบบแผน แต่ใช้ความงดงาม ความหมายและแรงดึงดูดของวัฒนธรรมเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับด้วยตนเอง แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับการประยุกต์ “พลังละมุน” (Soft Power) สู่การจัดการเรียนรู้ร่วมสมัยที่เน้นแรงจูงใจ การสื่อสาร การมีส่วนร่วม และการสร้างประสบการณ์ทางวัฒนธรรมมากกว่าการบังคับ (โมไณย อภิศักดิ์มนตรี และ วรพล ศรีเทพ, 2568) ทั้งนี้ พลังละมุนในบริบทการศึกษา จำเป็นต้องแยกให้ชัดระหว่าง “ทรัพยากรทางวัฒนธรรม” กับผลของการโน้มน้าว เพื่อไม่ให้ความหมายคลาดเคลื่อนจากสาระเรื่องแรงดึงดูดและการตอบสนองโดยสมัครใจ (บัณฑูร พานแก้ว และ นันทพร วงษ์เชษฐา, 2568)

ด้านกลไกการเรียนรู้ การวิจัยยึดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา เป็นฐานอธิบายการเกิดพฤติกรรมผ่านความใส่ใจ การจดจำ การปฏิบัติตามตัวแบบและการจูงใจ (Bandura, 1977) แม้เป็นทฤษฎีพื้นฐาน แต่หลักการเรื่องตัวแบบยังได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานร่วมสมัย เช่น เหลียง, เฉิน และโจว (Liang, Chen and Zhou, 2022) พบว่าแบบอย่างเชิงบวกของครูช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นการฝึกมารยาทไทยจึงควรให้ผู้เรียนเห็นแบบอย่างที่ชัดเจน ได้ฝึกในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง สะท้อนความหมายและได้รับแรงเสริมเชิงบวก เพื่อเชื่อมคุณค่าภายในกับพฤติกรรมภายนอก

สำหรับบริบทโรงเรียนฐานปัญญา ปีการศึกษา 2568 มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 97 คน จาก 4 ห้องเรียน ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มศึกษาจำนวน 48 คนพบว่า ทั้ง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการเห็นคุณค่าความเป็นไทยก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และในกลุ่มทดลองร้อยละ 29.20 ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนความจำเป็นเชิงบริบทในการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจ เห็นคุณค่าและนำมารยาทไทยไปใช้จริงอย่างสมัครใจ

จากปัญหาและแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยจึงพัฒนาชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักทิศ 6 เป็นฐานคุณค่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นกลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพลังละมุนเป็นแนวทางสร้างแรงจูงใจผ่านวัฒนธรรม เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ ปฏิบัติมารยาทไทยได้เหมาะสมและมีเจตคติพร้อมสืบสานความเป็นไทย โดยผู้วิจัยสังเคราะห์กรอบแนวคิดจาก 4 ฐานสำคัญ ได้แก่ หลักทิศ 6 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดพลังละมุนและหลักมารยาทไทย นำไปสู่ตัวแปรต้น คือ ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย จำนวน 10 แผน ใช้กระบวนการ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรมและขั้นสรุป โดยองค์ประกอบการออกแบบกิจกรรม 5 ด้าน ได้แก่ ความเข้าใจมารยาทและวัฒนธรรมไทย การตระหนักคุณค่าเอกลักษณ์ไทย การปฏิบัติตนตามมารยาทไทย ความเมตตาต่อผู้อื่นและความภูมิใจในการรักษาความเป็นไทย ส่วนตัวแปรตามวัดด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทย 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกภาคภูมิใจ พฤติกรรมการปฏิบัติตนตามมารยาทไทยและเจตคติและความตั้งใจจะรักษาความเป็นไทยไว้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของนักเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของนักเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของนักเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยมีคะแนนการเห็นคุณค่าความเป็นไทยในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าความเป็นไทยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง (Two-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน 3 ระยะ ได้แก่ 1) การศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสังเคราะห์กรอบแนวคิด 2) การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรมและเครื่องมือวัด และ 3) การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกับกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ทั้งสองกลุ่มได้รับการวัดก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	การจัดกระทำ	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง (E)	O_1	X	O_3
กลุ่มควบคุม (C)	O_2	–	O_4

หมายเหตุ : X หมายถึง การได้รับชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย ส่วน O หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทย

พื้นที่วิจัยคือโรงเรียนฐานปัญญา เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยมีเหตุผลในการเลือก 4 ประการ คือ 1) มีข้อมูลเชิงบริบทที่สะท้อนความจำเป็นในการพัฒนามารยาทและการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของผู้เรียน 2) มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวนเพียงพอสำหรับจัดกลุ่มเปรียบเทียบ 3) สถานศึกษาอนุญาตและสามารถจัดเวลาให้ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง 10 ครั้งได้ และ 4) ผู้วิจัยปฏิบัติงานในสถานศึกษาและสามารถติดตามกระบวนการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผนได้อย่างสม่ำเสมอ โดยประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 97 คน จาก 4 ห้องเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คนคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้น จัดเข้ากลุ่มโดยวิธีจับคู่ (Matched pairs) ให้มีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.7 แบบ A priori สำหรับ t tests: Means – Difference between two independent means (two groups) กำหนดการทดสอบทางเดียว (one-tailed) ขนาดอิทธิพล d = 0.80 ระดับนัยสำคัญ α = .05 อำนาจการทดสอบ (1–β) = .85 และอัตราส่วนจำนวนตัวอย่างระหว่างกลุ่ม 1:1 ได้ขนาดตัวอย่างขั้นต่ำ 48 คน หรือกลุ่มละ 24 คน โดยมี actual power = .861 จึงสอดคล้องกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จริง (Faul et al., 2009)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการสังเคราะห์กรอบแนวคิดและพัฒนาชุดฝึกอบรม จำนวน 9 รูปหรือคน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 3 รูป 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 3 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา 3 คน ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและชุดฝึกอบรมจำนวน 5 รูปหรือคนทำหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งเป็นคนละบทบาทกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จำนวน 7 ข้อ ใช้ศึกษาหลักพุทธธรรม แนวคิดทางจิตวิทยา องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าความเป็นไทย และแนวทางออกแบบกิจกรรม ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูปหรือคน มีค่า IOC = 1.00 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทย จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุมตัวแปรตาม 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นไทย 2) พฤติกรรมการปฏิบัติตนตามมารยาทไทย และ 3) เจตคติและความตั้งใจจะรักษาความเป็นไทย มีค่า IOC = 0.85 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน วิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า α = .89 3) ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย จำนวน 10 แผน แผนละ 50 นาที ใช้กระบวนการ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป โดย “องค์ประกอบ 5 ด้าน” ที่ได้จากการสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบสำหรับออกแบบกิจกรรม มิใช่มิติของแบบวัดผลลัพธ์ จึงไม่ขัดกับแบบวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทยซึ่งมี 3 ด้าน ชุดฝึกอบรมผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูปหรือคน มีค่า IOC = 1.00 และทดลองนำร่องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา เวลา และลำดับกิจกรรมก่อนนำไปใช้จริง

ผู้วิจัยวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ดำเนินชุดฝึกอบรมกับกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้งตามแผนการฝึกอบรมและวัดผลหลังสิ้นสุดการทดลองทั้งสองกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับชุดฝึกอบรมในช่วงการทดลอง การดำเนินการกับผู้เข้าร่วมยึดหลักการพิทักษ์สิทธิ ความสมัครใจและการรักษาความลับตามโครงการวิจัยที่ได้รับการรับรองจริยธรรม

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบแบบสามเส้า ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบทีแบบกลุ่มอิสระ (Independent Samples t-test) และการทดสอบทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ (Paired Samples t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.773/2568 วันที่ให้การรับรอง 20 ธันวาคม 2568 และวันหมดอายุใบรับรอง 20 ธันวาคม 2569 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน สิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัว และการรักษาความลับแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ปกครอง โดยผู้เข้าร่วมให้ความยินยอมโดยสมัครใจและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรม

ผลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิสะท้อนตรงกันว่าการส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยควรเชื่อมการแสดงออกภายนอกกับคุณค่าภายในและต้องให้ผู้เรียนได้ทั้งรับรู้ความหมาย เห็นแบบอย่าง ลงมือปฏิบัติและสะท้อนคุณค่าที่เกิดขึ้น หลักฐานเชิงคุณภาพที่สนับสนุนข้อค้นพบนี้ เช่น ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาท่านที่ 2 อธิบายว่า “การเห็นคุณค่าความเป็นไทย จะเน้นให้ผู้เรียน ‘รับรู้–ยอมรับ–ภาคภูมิใจ’ ในรากวัฒนธรรมของตน ... ผ่านการสังเกตแบบอย่าง การฝึกซ้ำและการเสริมแรง” (สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2568) ขณะที่ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาท่านที่ 1 เสนอว่า “หลักทิศ 6 และทฤษฎี

การเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา” ควรเชื่อม “คุณธรรมเชิงวัฒนธรรม” กับ “กระบวนการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม” อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นแบบอย่างและนำไปปฏิบัติได้จริง (สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2568) ดังนี้

1) ความเข้าใจในมารยาทและวัฒนธรรมไทย ทำให้ผู้เรียนรู้หลักการ เหตุผล และความหมายของการปฏิบัติ

2) การตระหนักถึงคุณค่าเอกลักษณ์ไทย ทำให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างมารยาทกับรากเหง้าทางวัฒนธรรม

3) การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามมารยาทไทย ทำให้ความรู้เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมในสถานการณ์จริง

4) ความเมตตาต่อผู้อื่น ทำให้มารยาทเป็นการแสดงออกจากจิตใจที่อ่อนโยนและคำนึงถึงผู้อื่น

5) การสร้างความภูมิใจและความตั้งใจรักษาความเป็นไทย ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในและพร้อมสืบสานวัฒนธรรม

จากการสังเคราะห์ข้อมูล กำหนดคุณลักษณะของผู้เรียนที่คาดหวัง 5 ประการ ได้แก่ 1) รักและภูมิใจในความเป็นไทย 2) มีมารยาทและสุภาพ 3) มีจิตสำนึกเชิงบวก 4) มีจิตใจดีและอ่อนโยน และ 5) สามารถนำคุณค่าความเป็นไทยไปใช้ในชีวิตจริง

จากการสังเคราะห์ หลักทิศ 6 ทำหน้าที่เป็นฐานคุณค่าทางจริยธรรมและความสัมพันธ์ ขณะที่ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราทำหน้าที่เป็นกลไกการเรียนรู้ผ่านความใส่ใจ การจดจำ การปฏิบัติตามตัวแบบและการจูงใจ องค์ประกอบ 5 ด้านข้างต้นจึงใช้เป็นกรอบออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมของชุดฝึกอบรม ส่วนการประเมินผลลัพธ์ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าความเป็นไทย 3 ด้าน ได้แก่ ความภาคภูมิใจ พฤติกรรมมารยาทไทย และเจตคติ/ความตั้งใจในการรักษาความเป็นไทย เพื่อให้โครงสร้างเชิงแนวคิดและโครงสร้างการวัดมีบทบาทต่างกันอย่างชัดเจน

2. ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย

ชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นใช้กระบวนการ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นนำเพื่อสร้างความสนใจและเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม ขั้นกิจกรรมเพื่อสาธิต ฝึกปฏิบัติ แสดงบทบาทสมมติ และสะท้อนคิด และขั้นสรุปเพื่อทบทวนความหมายและเสริมแรงเชิงบวก ทุกแผนบูรณาการหลักทิศ 6 กับกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา รายละเอียดสรุปดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แผนการเรียนรู้ในชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย

แผน	หัวข้อ	คุณค่าหลัก	กิจกรรมสำคัญ
1	การไหว้	ความกตัญญูและการเคารพ	ชมตัวแบบ ฝึกระดับการไหว้ สะท้อนความหมาย
2	การกราบ	การเคารพพระรัตนตรัยและผู้มีพระคุณ	สาธิต ฝึกกราบ และทบทวนกาลเทศะ
3	การยืน	ความสำรวมและให้เกียรติ	สถานการณ์จำลองและฝึกยืนในบริบทต่าง ๆ
4	การนั่ง	ความสุภาพและการคำนึงถึงผู้อื่น	สาธิตท่านั่ง ฝึกปฏิบัติ และสะท้อนผล
5	การเดิน	การรู้กาลเทศะและเคารพพื้นที่ร่วม	ฝึกเดินผ่านผู้ใหญ่และในพิธีการ
6	การรับประทานอาหาร	วินัย ความพอดีและมารยาทร่วมโต๊ะ	สถานการณ์โต๊ะอาหารและการประเมินตนเอง
7	การประเคน/รับสิ่งของจากพระภิกษุ	การเคารพสมณะและศาสนสถาน	สาธิตขั้นตอนและฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง
8	การส่ง/รับสิ่งของจากผู้ใหญ่	ความอ่อนน้อมและการให้เกียรติ	บทบาทสมมติและแรงเสริมจากเพื่อน
9	มารยาทในห้องประชุม	วินัย การฟัง และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	จำลองการประชุม ฝึกฟัง และแสดงความคิดเห็น
10	มารยาทในที่สาธารณะ	จิตสาธารณะและการอยู่ร่วมกัน	วิเคราะห์สถานการณ์และแสดงบทบาทสมมติ

ผลการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิแสดงว่าชุดฝึกอบรมมีความสอดคล้องด้านชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการ สื่อและการประเมินผล มีค่า IOC = 1.00 การทดลองนำร่องกับนักเรียน 6 คนพบว่าเนื้อหา ระยะเวลาและลำดับกิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้ หลังปรับถ้อยคำและรายละเอียดกิจกรรมตามข้อเสนอแนะจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

3. ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทย

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการเห็นคุณค่าความเป็นไทยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกัน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นระดับมากที่สุดทุกด้าน ขณะที่กลุ่มควบคุมยังคงอยู่ในระดับปานกลาง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าความเป็นไทยในระยะหลังการทดลอง

คุณค่าความเป็นไทย	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นไทย	4.53	0.48	มากที่สุด	3.21	0.53	ปานกลาง
2. พฤติกรรมการปฏิบัติตนตามมารยาทไทย	4.49	0.45	มากที่สุด	3.26	0.48	ปานกลาง
3. เจตคติและความตั้งใจจะรักษาความเป็นไทย	4.58	0.83	มากที่สุด	3.29	0.40	ปานกลาง
ภาพรวม	**4.53**	**0.52**	**มากที่สุด**	**3.25**	**0.47**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ : ค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 แปลผลระดับมากที่สุด, 3.41–4.20 ระดับมาก และ 2.61–3.40 ระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบคะแนนรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Independent Samples t-test พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งภาพรวมและรายด้าน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คุณค่าความเป็นไทย	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นไทย	31.71	1.57	22.48	3.72	11.14	< .001
2. พฤติกรรมการปฏิบัติตนตามมารยาทไทย	31.42	1.71	22.87	3.42	10.87	< .001
3. เจตคติและความตั้งใจจะรักษาความเป็นไทย	27.50	1.10	19.78	2.41	14.21	< .001
ภาพรวม	90.62	2.41	65.08	4.94	22.65	< .001

เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองด้วย Paired Samples t-test พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 45.33$, $df = 23$, $p < .001$) ดังตารางที่ 5

ISSN: 3056-9834

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบ	ทิศทางผล	t	df	p
ก่อนทดลอง–หลังทดลอง	หลังทดลองสูงกว่า	45.33	23	< .001

ผลดังกล่าวยืนยันสมมติฐานทั้งสองข้อ คือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ชุดฝึกอบรมจึงมีประสิทธิผลต่อการพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจ พฤติกรรมมารยาทและเจตคติในการรักษาความเป็นไทย

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎี

ผลการวิจัยแสดงว่าการบูรณาการหลักทิศ 6 กับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ช่วยเชื่อม “เหตุผลทางคุณค่า” กับ “กลไกการเกิดพฤติกรรม” ได้อย่างเป็นระบบ หลักทิศ 6 ทำให้มารยาทไทยมีความหมายในฐานะความรับผิดชอบต่อบุคคลรอบข้าง ส่วนกระบวนการของแบนดูรา (Bandura) อธิบายว่าผู้เรียนรับแบบอย่าง จดจำ ฝึกปฏิบัติและคงพฤติกรรมได้อย่างไร ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับเหลียงและคณะ (Liang et al., 2022) ซึ่งพบในสภาพแวดล้อมโรงเรียนจริงว่า แบบอย่างเชิงบวกของครูสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กได้ จึงสนับสนุนการใช้ครูและสถานการณ์จริงเป็นตัวแบบในการฝึกมารยาท

ในมิติอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ผลการสังเคราะห์สอดคล้องกับ เฮิลเชอร์และคณะ (Hölscher et al., 2024) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนมีบทบาทสำคัญต่อประสิทธิผลของกิจกรรมในโรงเรียนที่มุ่งส่งเสริมอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และสอดคล้องกับ เค็คคอน (Ceccon et al., 2023) ที่รายงานว่า การแทรกแซงในโรงเรียนช่วยเพิ่มการสำรวจอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของวัยรุ่น รวมทั้ง ชาคเนอร์และคณะ (Schachner et al., 2024) ที่พบว่า บรรยากาศชั้นเรียนซึ่งเปิดพื้นที่ให้เรียนรู้วัฒนธรรมและตระหนักถึงความหลากหลายช่วยเสริมผลของโปรแกรม จุดร่วมสำคัญคือ การพัฒนาความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมมิได้เกิดจากเนื้อหาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีบริบทความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ให้เกียรติและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับหลักทิศ 6 และบรรยากาศพลังละมุนที่ใช้ในการวิจัยนี้

2. ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรม 10 แผนใช้กระบวนการ 3 ขั้น โดยให้ผู้เรียนเห็นแบบอย่าง ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียงชีวิตจริง แสดงบทบาทสมมติและสะท้อนความหมาย รูปแบบดังกล่าวทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเชื่อมการรับรู้ทางวัฒนธรรมกับการกระทำจริง ไม่จำกัดอยู่ที่การจำกฎของมารยาท สอดคล้องกับ อับดุลลาฮีและคณะ (Abdullahi et al., 2024) ซึ่งประเมินโปรแกรมในนักเรียนเกรด 10 ประเทศสวีเดน และพบว่า กิจกรรมในโรงเรียนที่เปิดพื้นที่ให้พูดคุย สำรวจและสะท้อนเรื่องอัตลักษณ์ สามารถเพิ่มกระบวนการสำรวจ และการตกผลึกอัตลักษณ์บางด้านได้ เมื่อพิจารณาแนวคิดพลังละมุน การออกแบบกิจกรรมที่ใช้เรื่องเล่าแบบอย่าง คำชื่นชม การมีส่วนร่วมและประสบการณ์ที่ผู้เรียนทำได้สำเร็จ มีลักษณะสอดคล้องกับการประยุกต์พลังละมุน (Soft Power) สู่การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเน้นแรงจูงใจและความสมัครใจมากกว่าการบังคับ (โมไณย อภิศักดิ์มนตรี และ วรพล ศรีเทพ, 2568) ความแตกต่างของงานวิจัยนี้คือ การทำให้แรงดึงดูดทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นผ่าน “พฤติกรรมมารยาทไทย” ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติและสะท้อนความหมายด้วยตนเอง

3. ผลการใช้ชุดฝึกอบรม

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และคะแนนภายในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง โดยเฉพาะด้านเจตคติและความตั้งใจจะรักษาความเป็นไทย ผลนี้มีทิศทางสอดคล้องกับ อับดุลลาฮีและคณะ (Abdullahi et al., 2024) และ เค็คคอน (Ceccon et al., 2023) ที่พบว่า โปรแกรมในโรงเรียนสามารถส่งเสริมกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของวัยรุ่นและสอดคล้องกับ เฮิลเชอร์และคณะ (Hölscher et al., 2024) และ ชาคเนอร์และคณะ (Schachner et al., 2024) ที่ชี้ว่า ความสัมพันธ์กับครูและบรรยากาศชั้นเรียนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อประสิทธิผลของกิจกรรม อย่างไรก็ตาม งานต่างประเทศดังกล่าวศึกษาบริบทชาติและชาติพันธุ์ที่แตกต่างจากงานวิจัยนี้ จึงใช้เพื่อเทียบเคียงแนวโน้มและกลไก มิใช่เปรียบเทียบขนาดผลโดยตรง

ในกรอบพุทธจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงที่พบจึงอธิบายได้ว่าเป็นการเชื่อมคุณค่าภายในกับการแสดงออกภายนอก ผู้เรียนมิได้เพียงทำท่าทางตามแบบ แต่ได้รับโอกาสให้เข้าใจความหมายของความเคารพ ความกตัญญูและความเมตตา แล้วฝึกจนสามารถนำไปใช้ในบริบทจริง เมื่อประกอบกับแบบอย่างและแรงเสริมเชิงบวก จึงเกิดผลต่อทั้งความภาคภูมิใจ พฤติกรรมมารยาทและเจตคติในการสืบสานความเป็นไทย

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยอธิบายเป็นความสัมพันธ์ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ฐานคุณค่า 2) กลไกการเรียนรู้ 3) กระบวนการฝึกอบรม และ 4) ผลลัพธ์ของผู้เรียน โดยแต่ละองค์ประกอบทำงานต่อเนื่องกันจากคุณค่าภายในสู่การเรียนรู้ การลงมือปฏิบัติ และการเห็นคุณค่าความเป็นไทย ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบพลังละมุนด้านมารยาทไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

องค์ความรู้ใหม่นี้ชี้ให้เห็นว่า “พลังละมุน” ในบริบทการพัฒนามารยาทไทยมิใช่องค์ประกอบเดี่ยว แต่เป็นกระบวนการเชื่อม 4 ส่วน เริ่มจากฐานคุณค่าตามหลักทิศ 6 ซึ่งให้ความหมายแก่ความเคารพ ความกตัญญู ความเมตตาและความรับผิดชอบ ผ่านกลไกการเรียนรู้ทางสังคมที่ทำให้ผู้เรียนใส่ใจ จดจำ ปฏิบัติตามแบบและเกิดแรงจูงใจ จากนั้น แปลงเป็นกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นและกิจกรรม 10 แผน จนเกิดผลลัพธ์ 3 ด้าน คือ ความภาคภูมิใจ พฤติกรรมมารยาทไทยและเจตคติในการสืบสานความเป็นไทย จุดใหม่ของรูปแบบจึงอยู่ที่การทำให้คุณค่าทางพุทธธรรม กลไกทางจิตวิทยาและแรงดึงดูดทางวัฒนธรรมทำงานเป็นกระบวนการเดียวกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) การส่งเสริมการเห็นคุณค่าความเป็นไทยควรบูรณาการฐานคุณค่าจากหลักทิศ 6 กับกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมาย เห็นแบบอย่าง และสามารถเปลี่ยนความรู้เป็นพฤติกรรมได้

2) กิจกรรมควรคงองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การสาธิตตัวแบบ การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียงชีวิตจริง การสะท้อนคิด และการเสริมแรงเชิงบวก เพราะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดทั้งความภาคภูมิใจ เจตคติที่ดี และพฤติกรรมมารยาทไทย

3) การประเมินผลควรครอบคลุมทั้งด้านความรู้สึกภาคภูมิใจ พฤติกรรมการปฏิบัติตนและเจตคติในการรักษาความเป็นไทย โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรนำชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยไปใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง พร้อมติดตามและประเมินผลภายหลังการจัดกิจกรรม เพื่อปรับเนื้อหาและกระบวนการให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละระดับชั้น

2) ครูผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาหลักทิศ 6 และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราให้เข้าใจและปฏิบัติตนเป็นตัวแบบที่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการส่งเสริม

3) การนำไปใช้ควรปรับตัวอย่าง สถานการณ์ สื่อและระยะเวลาให้สอดคล้องกับวัยและบริบทของสถานศึกษา โดยยังคงกระบวนการ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการใช้ชุดฝึกอบรมกับผู้เรียนระดับประถมศึกษา ระดับอุดมศึกษา หรือกลุ่มเยาวชนในภูมิภาคต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบความเหมาะสมตามช่วงวัยและบริบททางวัฒนธรรม

2) ควรเพิ่มการวัดระยะติดตามผล เพื่อศึกษาความคงทนของเจตคติและพฤติกรรมภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม

3) ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ความกตัญญู จิตสาธารณะ ความอ่อนโยน การกำกับตนเอง หรือความเชื่อมั่นในการแสดงพฤติกรรมมารยาทไทย

4) ควรพัฒนาชุดฝึกอบรมในรูปแบบดิจิทัลหรือสื่อผสมและเปรียบเทียบประสิทธิผลกับการฝึกอบรมแบบเผชิญหน้า

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดแนวทางส่งเสริมมารยาทไทยและการเห็นคุณค่าความเป็นไทยตามแนวพุทธจิตวิทยาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

2) สถานศึกษาควรสนับสนุนให้ครูนำชุดฝึกอบรมพลังละมุนด้านมารยาทไทยไปใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนโยน ความเคารพและการเห็นคุณค่าความเป็นไทยในชีวิตประจำวัน

3) หน่วยงานด้านการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาควรจัดอบรมเกี่ยวกับหลักทิศ 6 และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา เพื่อให้ครูสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมเชิงบวกของผู้เรียน

รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2567). *นโยบายและจุดเน้นการพัฒนาการศึกษา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

บัณฑูร พานแก้ว และนันทพร วงษ์เชษฐา. (2568). Soft power ในความหมายของ Joseph Nye กับนโยบายของรัฐและข่าวในเว็บไซต์. *วารสารศาสตร์, 18*(1), 151.

พระมหาบันเจตร์ ถิรจิตฺโต. (2567). ทิศ 6: การประยุกต์กับแนวคิดระบบและแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารพุทธพัฒนศาสตร์ศึกษา, 2*(3), 50–79.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (45 เล่ม)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

โมไณย อภิศักดิ์มนตรี และวรพล ศรีเทพ. (2568). Soft power สู่การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสารนวัตกรรมการบริหารและการจัดการศึกษา, 3*(1), 78–91.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). Statistical yearbook Thailand 2025. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติฯ.

Abdullahi, A. K., Syed, M., Juang, L. P., Berne, S., Hwang, C. P., & Frisén, A. (2024). Evaluating a school-based intervention on adolescents' ethnic-racial identity in Sweden. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(11), 2423–2442. doi:10.1007/s10964-024-02046-y

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

Ceccon, C., Schachner, M. K., Lionetti, F., Pastore, M., Umaña-Taylor, A. J., & Moscardino, U. (2023). Efficacy of a cultural adaptation of the Identity Project intervention among adolescents attending multiethnic classrooms in Italy: A randomized controlled trial. *Child Development, 94*(5), 1162–1180. doi:10.1111/cdev.13944

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*(4), 1149–1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149

Hölscher, S. I. E., Schachner, M. K., Juang, L. P., & Altoè, G. (2024). Promoting adolescents' heritage cultural identity development: Exploring the role of autonomy and relatedness satisfaction in school-based interventions. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(11), 2460–2479. doi:10.1007/s10964-024-02017-3

Liang, M., Chen, Q., & Zhou, Y. (2022). The influence of various role models on children's pro-environmental behaviours. *Frontiers in Psychology, 13*, 873078. doi:10.3389/fpsyg.2022.873078

Schachner, M. K., Hölscher, S., Moscardino, U., Ceccon, C., Juang, L. P., & Pastore, M. (2024). Adolescent cultural identity development in context: The dynamic interplay of the Identity Project with classroom cultural diversity climate in Italy and Germany. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(11), 2480–2498. doi:10.1007/s10964-024-02031-5

การศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

A Study and Analysis of Buddhist Psychological Components for Promoting Active Ageing among Older Adults in the Thai Social Context

Received: June 08, 2026
Revised: September 08, 2026
Accepted: September 09, 2026

ทิพภา ปุณสีห์[1], **ธนศักดิ์ พรทัพพสาร**[2] และ **เจนจิรา กุลวงศ์**[3]
Tippa Punnasi[1], **Thanasak Pontappasarn**[2] and **Jenjira Koollawong**[3]
(tippa.ting@gmail.com)

บทคัดย่อ

วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้เชี่ยวชาญ 4 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุและด้านชุมชน จากหลายพื้นที่ในประเทศไทย เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 4 กลุ่มกับข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

[1] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
Faculty of Nursing, PathumThani University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Branch of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[3] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) หลักพุทธธรรม มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 การเจริญสติและการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต 2) จิตวิทยาเชิงบวกส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ความหมายของชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข 3) กระบวนการเรียนรู้ เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติและการสะท้อนคิด และ 4) สังคมและสิ่งแวดล้อม เน้นการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัดและเครือข่ายทางสังคม ทั้ง 4 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกัน โดยบูรณาการการพัฒนาภายในของผู้สูงอายุเข้ากับกระบวนการเรียนรู้และปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีพฤฒิพลังอย่างรอบด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พฤฒิพลัง, ผู้สูงอายุ, ภาวนา 4, จิตวิทยาเชิงบวก

Abstract

This study aimed to examine and analyze the components of promoting active ageing based on Buddhist psychology among older adults in the Thai social context. A qualitative research approach was employed, involving a review of relevant documents, concepts, theories, and research studies, together with in-depth interviews with 17 key informants purposively selected from four groups of experts across different regions of Thailand: Buddhist studies, psychology and Buddhist psychology, ageing, and community development. The research instrument was a semi-structured interview guide, which was reviewed by five experts for content validity and yielded an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 1.00. Data were analyzed using content analysis, and trustworthiness was established through source triangulation by comparing information obtained from the four groups of key informants with evidence from relevant documents and research studies.

The findings revealed four major components of promoting active ageing based on Buddhist psychology among older adults: (1) Buddhist principles, focusing on the Four Bhāvanā (four dimensions of mental and personal development), mindfulness, and the application of wisdom in daily life; (2) positive psychology, emphasizing positive emotions, meaning in life, self-worth, and happiness; (3) learning processes, promoting participation, experience sharing, practical exercises, and reflection; and (4) social and environmental factors, emphasizing support from families, communities, temples, and social networks. These four components are interconnected and mutually reinforcing, integrating older adults' inner development with learning processes and social environmental support to promote meaningful and fulfilling living across physical, psychological, intellectual, social, and spiritual dimensions.

Keywords: Buddhist Psychology, Active Ageing, Older Adults, Four Bhavana, Positive Psychology

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้วและกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ใน พ.ศ. 2567 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13,675,012 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20.0 ใน พ.ศ. 2566 สะท้อนให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การคาดการณ์โครงสร้างประชากรยังชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) และประเทศไทยกำลังมุ่งเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสูงมากหรือสังคมสูงวัยอย่างมาก ซึ่งทำให้การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาระบบรองรับผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุไม่ได้สะท้อนเพียงการเปลี่ยนแปลงด้านประชากรเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาททางสังคม การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนความรู้สึกโดดเดี่ยว การลดลงของความภาคภูมิใจในตนเอง และการตั้งคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมายในวัยสูงอายุ

ในมิติด้านสุขภาวะ การส่งเสริมผู้สูงอายุจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการป้องกันโรคหรือการดูแลสุขภาพทางกาย แต่ควรครอบคลุมถึงการพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคม การสร้างความมั่นคง การพัฒนาจิตใจ และการมีความหมายในชีวิต แนวคิดพฤฒิพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกจึงมีความสำคัญ เนื่องจากมุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการเพิ่มพูนโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเหมาะสมตามบริบทและความสามารถของแต่ละบุคคล (World Health Organization, 2002) แนวคิดดังกล่าวจึงไม่ได้มองผู้สูงอายุในฐานะผู้รับการดูแลเพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่ยังสามารถเรียนรู้ พัฒนาตนเอง มีส่วนร่วม และสร้างคุณประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลำพึง วอนอกและคณะ (2565) ที่พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุและการสนับสนุนให้สามารถเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมพฤฒิพลังในผู้สูงอายุยังมีความท้าทาย เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันทั้งด้านสุขภาพ สภาพเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเชื่อ ประสบการณ์ชีวิตและความพร้อมในการปรับตัว โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความเสื่อม ความสูญเสีย และความเปลี่ยนแปลงตามวัย ปัญหาดังกล่าวไม่สามารถอธิบายหรือแก้ไขได้ด้วยการส่งเสริมสุขภาพทางกายหรือการมีส่วนร่วมทางสังคมเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

การรู้เท่าทันตนเอง การเห็นคุณค่าของชีวิต และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรพิจารณาผู้สูงอายุในฐานะบุคคลแบบองค์รวมที่มีทั้งมิติทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลง การรู้เท่าทันตนเอง การเห็นคุณค่าของชีวิตและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย แนวคิดสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Successful Aging) ของ โรว์และคาห์น (Rowe & Kahn, 1997) อธิบายว่า การสูงวัยอย่างมีคุณภาพไม่ได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพกายที่ดีหรือการปราศจากโรคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการคงไว้ซึ่งศักยภาพทางกายและจิตใจ รวมทั้ง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง จึงสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาผู้สูงอายุควรคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างบูรณาการ (Rowe & Kahn, 1997) ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรพิจารณาผู้สูงอายุในฐานะบุคคลแบบองค์รวมที่มีทั้งมิติทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลัง หรือการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (WHO, 2002)

แนวคิดพุทธจิตวิทยาจึงมีศักยภาพในการนำมาใช้เป็นฐานในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือ กายภาวนาเกี่ยวข้องกับการดูแลและพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ศีลภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น จิตตภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้าใจและการมองเห็นความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) หลักดังกล่าวจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง พัฒนาจิตใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นและใช้ปัญญาในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) ที่เน้นการตระหนักรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมและข้อจำกัดของชีวิตได้อย่างเข้าใจและสมดุลทางอารมณ์ ขณะเดียวกันยังสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการ

ในช่วงบั้นปลายชีวิตของ อีริคสัน (Erikson, 1982) ที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุควรพัฒนาความรู้สึกสมบูรณ์แห่งตน (Ego Integrity) ผ่านการยอมรับชีวิตที่ผ่านมาอย่างมีความหมาย อันจะนำไปสู่ความสงบภายในและการเผชิญความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

นอกจากหลักพุทธธรรมแล้ว แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่มีความสอดคล้องกับการส่งเสริมพฤฒิพลัง เนื่องจากมุ่งเน้นศักยภาพ จุดแข็งและปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีชีวิตที่ดี โดยเฉพาะแบบจำลอง PERMA ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายและความสำเร็จ แนวคิดดังกล่าวช่วยให้การส่งเสริมผู้สูงอายุเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นข้อจำกัดหรือความเสื่อมถอยของวัยไปสู่การส่งเสริมศักยภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีและการมีเป้าหมายหรือความหมายในชีวิต ทั้งนี้ การบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับพุทธจิตวิทยาสามารถช่วยเสริมทั้งพลังใจและความเข้าใจชีวิต โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

ขณะเดียวกัน กระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างต่อเนื่อง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกัน ครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐและภาคีเครือข่ายสามารถทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในสังคม ดังนั้น การส่งเสริมพฤฒิพลังจึงควรดำเนินการควบคู่กันทั้งการพัฒนาศักยภาพภายในและการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีการศึกษาแนวคิดพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา และจิตวิทยาเชิงบวกในหลากหลายมิติ อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นที่จะต้องสังเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาให้มีความเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยมุ่งวิเคราะห์ทั้งองค์ประกอบภายใน ได้แก่ การพัฒนากาย จิตใจและปัญญา และองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ สังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเชื่อมโยงขององค์ประกอบดังกล่าว เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง ผู้สูงอายุ พุทธธรรม หลักภาวนา 4 จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และการสนับสนุนทางสังคม โดยพิจารณาจากเอกสารวิชาการ หนังสือ บทความวิจัยและงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นการวิจัย เพื่อนำมาใช้ในการกำหนดกรอบประเด็นการศึกษาและพัฒนาแบบสัมภาษณ์ รวมทั้ง ใช้ประกอบการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย 1) ด้านเนื้อหา : ศึกษาและวิเคราะห์ องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ครอบคลุมหลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และสังคมและสิ่งแวดล้อม 2) ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 คนผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และพุทธจิตวิทยา จำนวน 4 คน

ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน จำนวน 4 คน โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความรู้และประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ 3) ด้านพื้นที่ : การวิจัยนี้ศึกษาผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากหลายพื้นที่ของประเทศไทย โดยคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุ และด้านชุมชน ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากมุมมองที่หลากหลายและสะท้อนองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย 4) ด้านระยะเวลา : ระยะเวลาเก็บข้อมูล ตั้งแต่ 15 กุมภาพันธ์ 2569 ถึง พฤษภาคม 2569

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม โดยกำหนดประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและครอบคลุมองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลัง ได้แก่ หลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ สังคมและสิ่งแวดล้อม แบบสัมภาษณ์เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถอธิบาย แสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยใช้ประเด็นคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์และสามารถซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความชัดเจนและครอบคลุมประเด็นการวิจัย ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ภายหลังได้รับข้อเสนอแนะผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และครอบคลุมประเด็นการศึกษา ก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ ผลการตรวจสอบพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤฒิพลัง พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นประเด็นการศึกษาและพัฒนาแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง จำนวน 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและผู้เชี่ยวชาญด้าน

ชุมชน โดยพิจารณาจากคุณสมบัติ ความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากนั้น ผู้วิจัยติดต่อและประสานผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดการสัมภาษณ์ สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นแนวทางในการสนทนา เริ่มจากคำถามตามประเด็นที่กำหนด และซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและครอบคลุม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบาย แสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ เมื่อได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ พร้อมบันทึกประเด็นสำคัญและบริบทที่เกี่ยวข้อง จากนั้นถอดความการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcription) เพื่อเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ และผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล (Data Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 4 กลุ่ม และเชื่อมโยงกับข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความแตกต่างของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ได้แก่ การตรวจสอบและทำความเข้าใจข้อมูลจากเอกสารและบทสัมภาษณ์ การกำหนดรหัสข้อมูล การจัดกลุ่มข้อมูลที่มีความหมายใกล้เคียงกัน การจัดหมวดหมู่ประเด็น การสังเคราะห์สาระสำคัญและการตีความเพื่อค้นหาองค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุ จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่มมาเปรียบเทียบและสังเคราะห์ร่วมกัน เพื่อพิจารณาประเด็นที่มีความสอดคล้องและแตกต่างกัน ก่อนสรุปเป็นองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่ค้นพบ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ว.67/2569 ลงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2569 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิในการเข้าร่วมและถอนตัวจากการวิจัย ตลอดจนการรักษาความลับของข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนการสัมภาษณ์ และดำเนินการเก็บรักษาข้อมูลตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1) พุทธธรรม (ภาวนา 4) 2) จิตวิทยาเชิงบวก 3) กระบวนการเรียนรู้ และ 4) สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบด้านพุทธธรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันว่า หลักพุทธธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจและปัญญา นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังให้ความสำคัญกับการมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

2. องค์ประกอบด้านจิตวิทยาเชิงบวก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ โดยประกอบด้วยการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี การมีความหมายของชีวิตและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้ง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตนในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

3. องค์ประกอบด้านกระบวนการเรียนรู้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นสอดคล้องกันว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ควรเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้ง ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การมีส่วนร่วมและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้คิด วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทชีวิต เกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

4. องค์ประกอบด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่า สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและเครือข่ายทางสังคม รวมถึง การจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ผลการสัมภาษณ์ พบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านมิได้ทำหน้าที่แยกจากกัน แต่มีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกัน กล่าวคือ หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เป็นฐานในการพัฒนาภายใน จิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมพลังด้านจิตใจและแรงจูงใจ กระบวนการเรียนรู้เป็นกลไกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาตนเอง ขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงานร่วมกันขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้านจึงนำไปสู่การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการส่งเสริมพฤฒิพลังตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ผลการวิจัยสามารถสรุปตามประเด็นการวิเคราะห์ได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 หลักพุทธธรรม พบว่า ภาวนา 4 เป็นฐานสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ครอบคลุมกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาเป็นกลไกสำคัญในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ประเด็นที่ 2 จิตวิทยาเชิงบวก พบว่า การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง ความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดีและการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพของตนเอง เป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างพลังใจและแรงจูงใจในการดำรงชีวิต

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ พบว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติและการสะท้อนคิด ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความรู้ ความคิด พฤติกรรม และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ประเด็นที่ 4 สังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและเครือข่ายทางสังคมมีบทบาทเป็นระบบสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วมและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

เมื่อสังเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านร่วมกัน พบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำเนินการแบบบูรณาการ โดยพัฒนาศักยภาพภายในควบคู่กับการสร้างกระบวนการเรียนรู้และระบบสนับสนุนจากสังคม อันนำไปสู่การพัฒนาพฤฒิพลังใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง

จากผลการวิจัยที่ได้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยเกิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ หลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งร่วมกันส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่า การพัฒนาพฤฒิพลังของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก จึงไม่สามารถอาศัยองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของหลายองค์ประกอบเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยและดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ประเด็นที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะภาวนา 4 เป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากภาวนา 4 ครอบคลุมการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา ทำให้การพัฒนาผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์รวมมากกว่าการมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพทางกายเพียงด้านเดียว นอกจากนี้ การมีสติ การรู้เท่าทันตนเองและการใช้ปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมและข้อจำกัดตามวัยได้อย่างเหมาะสม จึงเอื้อต่อการปรับตัวและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกาย ศีล จิตและปัญญา และสอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลกที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ การมีส่วนร่วมและความมั่นคงของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดการก้าวข้ามสู่มิติแห่งปัญญาในวัยสูงอายุ

หรือ ภาวะการก้าวพ้นในวัยสูงอายุ (Gerotranscendence) ของ ธอร์นสแตม (Tornstam, 2005) ที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อชีวิตและการให้ความสำคัญกับมิติภายในเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมประสงค์ ยอดมาลัยและคณะ (2561) ที่พบว่า การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาสามารถส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุได้

ประเด็นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากอารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและการมีความหมายในชีวิต ช่วยเสริมแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมองเห็นศักยภาพของตนเองและยังคงมีบทบาทในการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ขณะเดียวกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสนับสนุนความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้อื่น จึงสอดคล้องกับ PERMA Model ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายและความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ยังทำให้เห็นว่า ในบริบทสังคมไทย จิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำงานร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยาได้ โดยเฉพาะการฝึกสติ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาปัญญา ซึ่งช่วยให้การสร้างความสุขและความหมายในชีวิตไม่ได้มุ่งเพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก แต่รวมถึงการเข้าใจและยอมรับชีวิตตามความเป็นจริงด้วย

ประเด็นที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติและการสะท้อนคิด เป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมพฤฒิพลัง เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถนำประสบการณ์เดิมของตนมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ผ่านการมีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความเข้าใจที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตของตนเองมากกว่าการรับความรู้เพียงฝ่ายเดียว นอกจากนี้ การสะท้อนคิดช่วยให้ผู้สูงอายุทบทวนประสบการณ์ วิเคราะห์ปัญหาและนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ที่มองว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต และสอดคล้องกับแนวคิดของ รีฟฟ์ (Ryff, 1989) ที่ให้ความสำคัญกับการเจริญเติบโตส่วนบุคคล

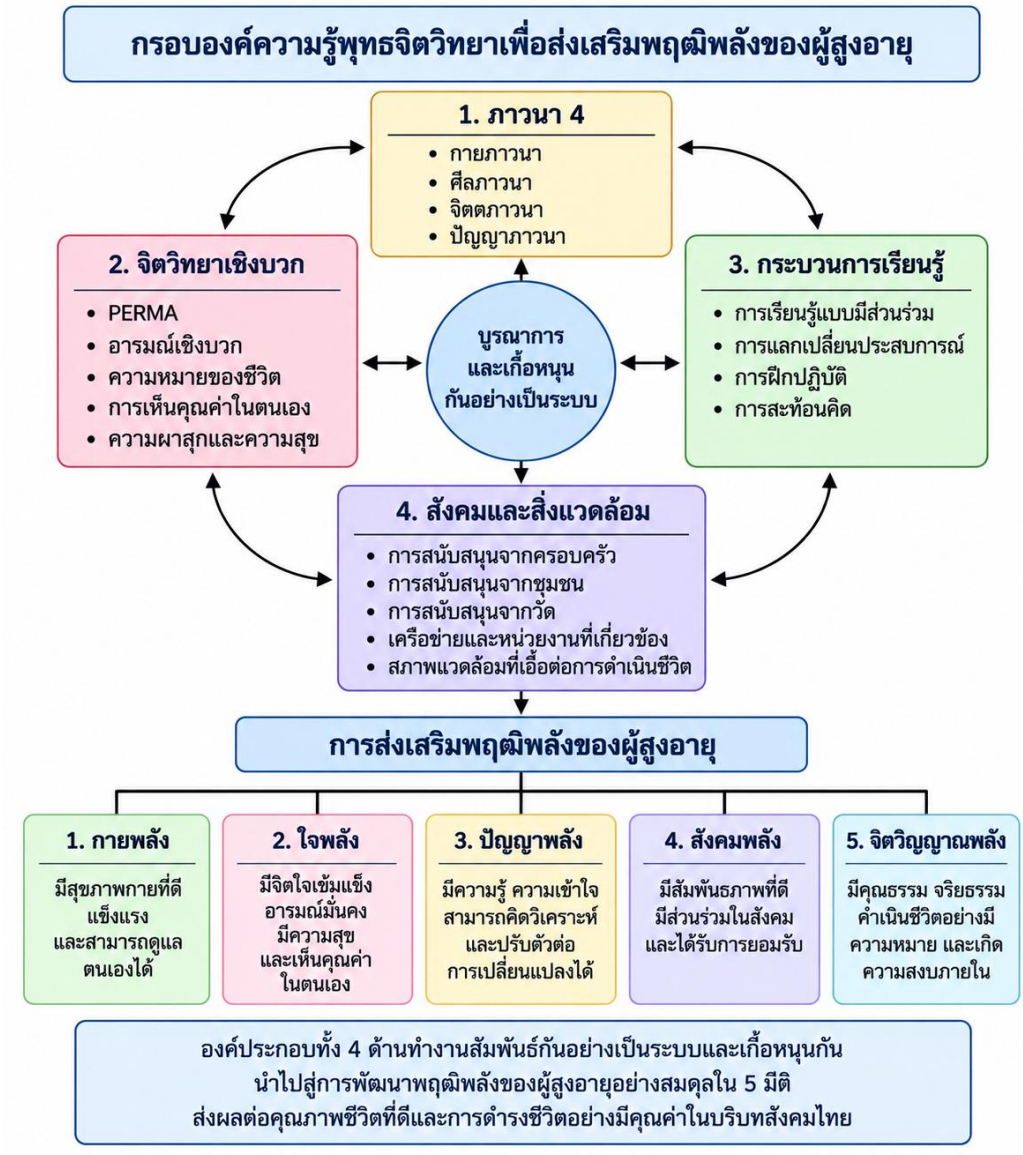
จากการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ เดนช์และรีแกน (Dench & Regan (2000) และ ฟิลด์ (Field, 2009) ที่พบว่า การเรียนรู้ในช่วงสูงวัยมีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเอง สร้างความหมายในชีวิตและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ทั้งนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสะท้อนว่า เมื่อกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับหลักพุทธจิตวิทยาและการฝึกสติ ผู้สูงอายุสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นสุดท้าย ผลการวิจัยพบว่า สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัว ชุมชน วัด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเครือข่ายทางสังคมทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วม และนำศักยภาพของตนมาใช้ในชีวิตจริง การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาบทบาททางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองไว้ได้ โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่ครอบครัว ชุมชนและวัดยังเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ การทำกิจกรรมร่วมกันและการยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤฒิพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคมและสอดคล้องกับการศึกษาของ เดฮี อะรูค และ โมฮัมมาดี ชาห์บูลากี (Dehi Aroogh & Mohammadi Shahboulaghi, 2020) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมมีความสำคัญต่อสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า วัดและชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของระบบสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยเอื้อต่อการมีส่วนร่วม การเรียนรู้และการได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกื้อหนุนการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

โดยสรุป ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุควรดำเนินการแบบบูรณาการ โดยเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้และการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัดและเครือข่ายทางสังคมเข้าด้วยกัน จึงจะสามารถส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความหมายและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบริบทสังคมไทย

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปเป็น กรอบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับ องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ พบว่า การส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) จิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้ และสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ โดยพุทธจิตวิทยาเป็นฐานของการพัฒนาภายใน จิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและการเห็นคุณค่าในตนเอง กระบวนการเรียนรู้เป็นกลไกที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

องค์ความรู้ที่ได้แสดงให้เห็นว่า พฤฒิพลังของผู้สูงอายุเกิดจากการทำงานร่วมกันของทั้ง 4 องค์ประกอบ จนนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุใน 5 มิติ ได้แก่ กายพลัง ใจพลัง ปัญญาพลัง สังคมพลังและจิตวิญญาณพลัง ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถใช้อธิบายการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุสามารถนำองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมหรือแนวทางส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

2) สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้ในการพัฒนาการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาเชิงบวก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการพัฒนาและประเมินรูปแบบหรือโปรแกรมที่พัฒนาจากองค์ประกอบที่ค้นพบ เพื่อยืนยันความเหมาะสมและประสิทธิผลในการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

2) ควรศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้านด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ หรือศึกษาในผู้สูงอายุที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อยืนยันและขยายผลการวิจัย

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยบูรณาการมิติด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก การเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนเข้าด้วยกัน

2) ควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด และภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

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

“_____”. (2567). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ลำพึง วอนอก, วรกมล เหล็กคำ, วรรณศรี แววงาม, กฤชกันทร สุวรรณพันธุ์ และนภชา สิงห์วีรธรรม. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, 35*(2), 51–66.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Dehi Aroogh, M., & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social participation of older adults: A concept analysis. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 8*(1), 55–72. https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055

Dench, S., & Regan, J. (2000). *Learning in later life: Motivation and impact*. London, England: Department for Education and Employment.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: W. W. Norton.

Field, J. (2009). *Well-being and happiness* (IFLL Thematic Paper 4). Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440. https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, NY: Springer Publishing Company.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. Retrieved October 30, 2026, from https://www.who.int/news-room/fact- sheets/detail/ageing-and-health

การพัฒนามาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาฉบับภาษาไทย : การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

Development of the Self-Care Assessment for Psychologists THAI Version: A Confirmatory Factor Analysis

Received: July 16, 2026
Revised: July 27, 2026
Accepted: July 31, 2026

สิริกาญจน์ สง่า[1] และ **ณัฐสุดา เต้พันธ์**[2]
Sirikan Sa-nga[1] and **Nattasuda Taephant**[2]
(Sirikan_sa@g.cmru.ac.th)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ที่ปัจจุบันทำหน้าที่ให้บริการปรึกษาในหน่วยงานรัฐหรือเอกชน ประกอบไปด้วย นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาคลินิก จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช หรือวิชาชีพอื่น ๆ จำนวน 324 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ มาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย มี 21 ข้อ จัดทำในรูปแบบออนไลน์ สถิติที่วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิจัย พบว่า มาตรวัดมีความตรงเชิงโครงสร้างเมื่อจัดองค์ประกอบแบบอันดับที่สอง หนึ่งองค์ประกอบ คือ การดูแลตนเอง และลำดับหนึ่งห้าองค์ประกอบ ได้แก่ การสนับสนุนช่วยเหลือ การพัฒนาเชิงวิชาชีพ การมีชีวิตที่สมดุล การระลึกรู้เชิงความคิด และความสมดุลของชีวิตประจำวัน โดยโครงสร้างของมาตรวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับ

[1] นักศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Graduate student, Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University
[2] คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

ISSN: 3056-9834

ข้อมูล ดัชนีความสอดคล้องดีเป็นไปตามเกณฑ์ (Chi-square/df = 1.85, TLI = .92; CFI = .93; RMSEA = .051) ทุกองค์ประกอบร่วมกันอธิบายการดูแลตนเองโดยรวมได้ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบ .54 - .93 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 มาตรวัดมีความสอดคล้องภายใน มีความเชื่อมั่นระดับดี

คำสำคัญ : การบริการปรึกษา, ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต, นักจิตวิทยา, การดูแลตนเอง

Abstract

This research article aimed to examine a second-order confirmatory factor analysis the Self-Care Assessment for Psychologists THAI version. The Participants were 324 mental health professionals providing counseling services in public and private organizations, including counseling psychologists, psychologists, clinical psychologists, psychiatrists, psychiatric nurses, psychiatric social workers, and related specialists. The instrument was an online, 21-item Thai version of the Self-Care Assessment for Psychologists. The data were analyzed using frequency, percentage, and second-Order confirmatory factor analysis.

The findings revealed that the scale demonstrated structural validity through a second-order factor model, consisting of one second-order latent variable, namely self-care, and five first-order latent variables: professional support, professional development, life balanced, cognitive awareness and daily balance. The measurement model exhibited a good fit to the data, with the fit indices meeting the required criteria Chi-square/df= 1.85, TLI = .92, CFI = .93, RMSEA = .051). All components significantly contributed to the explanation of overall self-care, standardized factor loadings ranging from .54 to .93 at the .01 significance level. The items exhibited adequate psychometric properties and effectively measured their respective self-care components.

Keywords: Counseling, Mental health Professional, Psychologists, Self-Care

บทนำ

ปัจจุบันวิกฤตโลกและความเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ประชากร เศรษฐกิจและเทคโนโลยี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทยทุกวัย โดยระหว่างปี 2558–2563 จำนวนผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่า 1.5 เท่า รัฐบาลจึงมีมติในปี 2568 ให้จัดตั้งศูนย์ให้การปรึกษาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2568) อย่างไรก็ตาม ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก และพยาบาลจิตเวช ยังมีจำนวนไม่เพียงพอ โดยมีอัตราส่วนต่อประชากรหนึ่งแสนคนเพียง 1.3, 1.6 และ 6 คน ตามลำดับ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2568, กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม, 2567) ซึ่งต่ำกว่าอัตราเฉลี่ยทั่วโลก สถานการณ์นี้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาระงานเกินกำลัง ภาวะหมดไฟ (Burnout) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue) (Can & Watson, 2019) สอดคล้องกับข้อมูลปี 2563–2565 ที่พบว่าภาวะหมดไฟในบุคลากรทางการแพทย์เพิ่มขึ้นเกือบ 5 เท่า และสัมพันธ์กับจำนวนผู้มีปัญหาสุขภาพจิตที่เข้ารับบริการซึ่งเพิ่มขึ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567) นอกจากนี้นักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตยังได้รับผลกระทบจากความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล, 2561)

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนความจำเป็นในการศึกษาการดูแลตนเองของนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษา เนื่องจากการดูแลตนเองช่วยลดภาวะหมดไฟและความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Edmonds, 2019, Galiana et al., 2015) รวมทั้งส่งเสริมความพร้อมและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับจรรยาบรรณวิชาชีพของนักจิตวิทยาและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่กำหนดให้การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองเป็นความรับผิดชอบที่ต้องใส่ใจอย่างสม่ำเสมอ (American Psychological Association, 2021, สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย, 2567) อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบการสำรวจการดูแลตนเองของผู้ให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตในประเทศไทย ซึ่งอาจเกิดจากการขาดเครื่องมือประเมินที่เหมาะสมกับกลุ่มวิชาชีพนี้โดยเฉพาะ การดูแลตนเองของนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตแตกต่างจากการดูแลตนเองทั่วไป เนื่องจากครอบคลุมกิจกรรมทั้งในชีวิตส่วนตัวและการปฏิบัติงานเชิงวิชาชีพ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและประสิทธิภาพในการทำงาน (Dorociak, 2015) เครื่องมือประเมินจึงควรครอบคลุมทั้งสองมิติและผ่านการตรวจสอบคุณภาพทางจิตวิทยากับกลุ่มนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตโดยตรง จากการทบทวนวรรณกรรมพบมาตรวัดที่เกี่ยวข้อง 3 ฉบับ โดย 2 ฉบับ ได้แก่ Self-Care

Practice และ Self-Care Perceptions มีค่าความสอดคล้องภายในระดับดี (.76–.90) แต่มีข้อจำกัด ได้แก่ ตรวจสอบกับนักสังคมสงเคราะห์เพียงวิชาชีพเดียว ขาดการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และไม่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ส่วนมาตรวัด Self-Care Assessment for Psychologists (SCAP) พัฒนาโดย Dorociak เพื่อประเมินการดูแลตนเองทั้งในชีวิตส่วนตัวและการปฏิบัติงานเชิงวิชาชีพ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนช่วยเหลือเชิงวิชาชีพ การพัฒนาเชิงวิชาชีพ การมีชีวิตที่สมดุล การระลึกรู้เชิงความคิด และความสมดุลของชีวิตประจำวัน โดยมีความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับดี (Jiang et al., 2021) การพัฒนามาตรวัดครอบคลุมการทบทวนวรรณกรรม การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และการตรวจสอบความเที่ยงและความตรงเชิงโครงสร้าง แม้การตรวจสอบครั้งแรกใช้กลุ่มตัวอย่างนักจิตวิทยาเพียงวิชาชีพเดียว แต่ข้อคำถามพัฒนาจากวรรณกรรมการดูแลตนเองของนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตโดยทั่วไป (Dorociak, 2015, Dorociak et al., 2017) และมีการนำไปใช้กับนักจิตวิทยา นักจิตบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งพบว่า มีความเที่ยงและความตรงในระดับที่ยอมรับได้ (Dang, 2020; Elliott, 2021, Grunhaus, 2018, Miller et al., 2018)

นอกจากนี้ SCAP ยังได้รับการแปลเป็นภาษาสเปนและพบว่ามีคุณสมบัติด้านความเที่ยงและความตรงในระดับที่ยอมรับได้ สอดคล้องกับฉบับภาษาอังกฤษ จึงมีความเหมาะสมสำหรับการแปลเป็นภาษาไทย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษายังมีประเด็นเกี่ยวกับโครงสร้างองค์ประกอบที่ควรตรวจสอบเพิ่มเติม โดยบางการศึกษาสนับสนุนโมเดลองค์ประกอบลำดับสองหนึ่งองค์ประกอบและองค์ประกอบลำดับแรกห้าองค์ประกอบ (One second-order factor and five first-order factors) ทั้งในฉบับภาษาอังกฤษและภาษาสเปน (Dorociak et al., 2017, Dang, 2020, Grunhaus, 2018, Garrido-Macías et al., 2022) ขณะที่การศึกษาของ Dorociak et al. (2017) พบว่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลดังกล่าวผ่านเกณฑ์เกือบทั้งหมด ยกเว้น SRMR ความแตกต่างนี้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการตรวจสอบโครงสร้างองค์ประกอบเพิ่มเติม เนื่องจากหากโมเดลลำดับสองได้รับการยืนยัน จะสนับสนุนการใช้คะแนนรวมทั้งฉบับเพื่อประเมินระดับการดูแลตนเองโดยภาพรวมได้

อีกประเด็นหนึ่งคือ SCAP พัฒนาจากกลุ่มตัวอย่างในประเทศตะวันตกที่มีวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม ขณะที่ประเทศไทยมีวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่ม ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ การเอื้อเฟื้อ และการพึ่งพากัน

(Cohen et al., 2013) บริบทดังกล่าวอาจทำให้ผู้ให้บริการปรึกษามุ่งช่วยเหลือผู้รับบริการจนละเลยการดูแลตนเอง อีกทั้งสังคมพุทธยังมีกิจกรรมการดูแลตนเองที่แตกต่างจากตะวันตก เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ และการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งแปลและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทย โดยเฉพาะความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบโมเดลลำดับสอง เพื่อยืนยันความเหมาะสมของการใช้คะแนนรวมในการประเมินการดูแลตนเองของนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาในบริบทประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา (SCAP) ฉบับภาษาไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูล ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ประชากร ได้แก่ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตในหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่ให้บริการปรึกษา (Counseling) เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยา จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวชและนักสังคมสงเคราะห์จิตเวช รวมถึงวิชาชีพอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 324 คน กำหนดขนาดตามหลัก Rule of Thumb สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยพิจารณาจำนวนตัวแปรสังเกตและความซับซ้อนของโมเดล ทั้งนี้การศึกษามีตัวแปรแฝง 6 ตัว และตัวแปรสังเกต 21 ตัว โดยอ้างอิงเกณฑ์ของ Hair et al. (2014) ที่เสนอให้ใช้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 10–20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกต และมีขนาดขั้นต่ำ 150 คนสำหรับโมเดลที่มีตัวแปรแฝงไม่เกิน 7 ตัว ดังนั้น กลุ่มตัวอย่าง 324 คนจึงมีขนาดเพียงพอตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาฉบับภาษาไทย ซึ่งพัฒนาจาก Self-Care Assessment for Psychologists (SCAP) ของ Dorociak et al. (2017) ใช้ประเมินการดูแลตนเองทั้งด้านชีวิตส่วนบุคคลและการปฏิบัติงานเชิงวิชาชีพ

ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก 21 ข้อ ครอบคลุม 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การสนับสนุนช่วยเหลือเชิงวิชาชีพ (Professional Support: PS) 5 ข้อ (2) การพัฒนาเชิงวิชาชีพ (Professional Development: PD) 5 ข้อ (3) การมีชีวิตที่สมดุล (Life Balance: LB) 4 ข้อ (4) การระลึกรู้เชิงความคิด (Cognitive Awareness: CA) 4 ข้อ และ (5) ความสมดุลของชีวิตประจำวัน (Daily Balance: DB) 3 ข้อ ประเมินด้วยมาตรประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยเลย) ถึง 7 (ทุกครั้ง)

การพัฒนามาตรวัดฉบับภาษาไทยดำเนินการ 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การแปลมาตรวัด ดำเนินการตามแนวทางของ Brislin (1980) โดยแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดยผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยาและความสามารถทางภาษาทั้งสองภาษา จากนั้น แปลย้อนกลับเป็นภาษาอังกฤษโดยผู้เชี่ยวชาญอีกท่านที่ไม่เคยเห็นต้นฉบับ และให้อาจารย์ชาวต่างชาติผู้สอนด้านจิตวิทยาในประเทศไทยตรวจสอบความถูกต้องเทียบกับต้นฉบับ พร้อมปรับปรุงข้อคำถามที่ยังมีความคลาดเคลื่อน ระยะที่ 2 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา นำมาตรวัดฉบับภาษาไทยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามองค์ประกอบ ความคงความหมายเดิม และความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่า ข้อคำถามข้อที่ 6 มีค่า IOC ต่ำกว่า .50 จึงปรับปรุงข้อคำถามดังกล่าว รวมทั้งปรับถ้อยคำอีก 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 9, 14, 17, 19 และ 21 เพื่อให้มีความชัดเจนและเหมาะสมยิ่งขึ้น ระยะที่ 3 การทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น นำมาตรวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับการบริการสุขภาพจิต ซึ่งอยู่ระหว่างฝึกปฏิบัติงานให้บริการปรึกษา จำนวน 62 คน ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) อยู่ระหว่าง .17–.65 โดยมีข้อคำถาม 20 ข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และข้อ 2 มีค่า CITC เท่ากับ .17 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ จึงปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ มาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) เท่ากับ .847 แสดงถึงความเที่ยงภายในในระดับที่ยอมรับได้

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เครือข่ายผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตและสมาคมหรือองค์กรวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยสแกน QR Code เพื่อเข้าสู่แบบสอบถามออนไลน์สำหรับคัดกรองคุณสมบัติ 4 ประการ ได้แก่ 1) ไม่เคยตอบแบบสอบถามนี้มาก่อน 2) มีวุฒิการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการปรึกษาและผ่านการฝึกประสบการณ์ด้านการ

ให้บริการปรึกษา 3) มีประสบการณ์การให้บริการปรึกษา และ 4) ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่ให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต ผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนตอบมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทยผ่านระบบ Qualtrics ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายการเก็บข้อมูลไว้ที่ 420 คน และปิดระบบเมื่อครบตามเป้าหมาย จากนั้นตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่ามีผู้ตอบครบทุกข้อจำนวน 324 คน คิดเป็นร้อยละ 77.14 ของเป้าหมายที่กำหนด

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และลักษณะการแจกแจงของข้อมูล รวมถึง ค่าผิดปกติและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่าไม่มีข้อมูลที่มีลักษณะการตอบแบบดิ่ง ไม่พบค่าผิดปกติตามเกณฑ์ Mahalanobis distance ที่กำหนด ($p \leq .001$) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง .004–.539 ซึ่งไม่เกิน .80 และค่าความเบ้กับความโด่งของข้อคำถามทั้ง 21 ข้ออยู่ในเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรม IBM SPSS AMOS for Windows

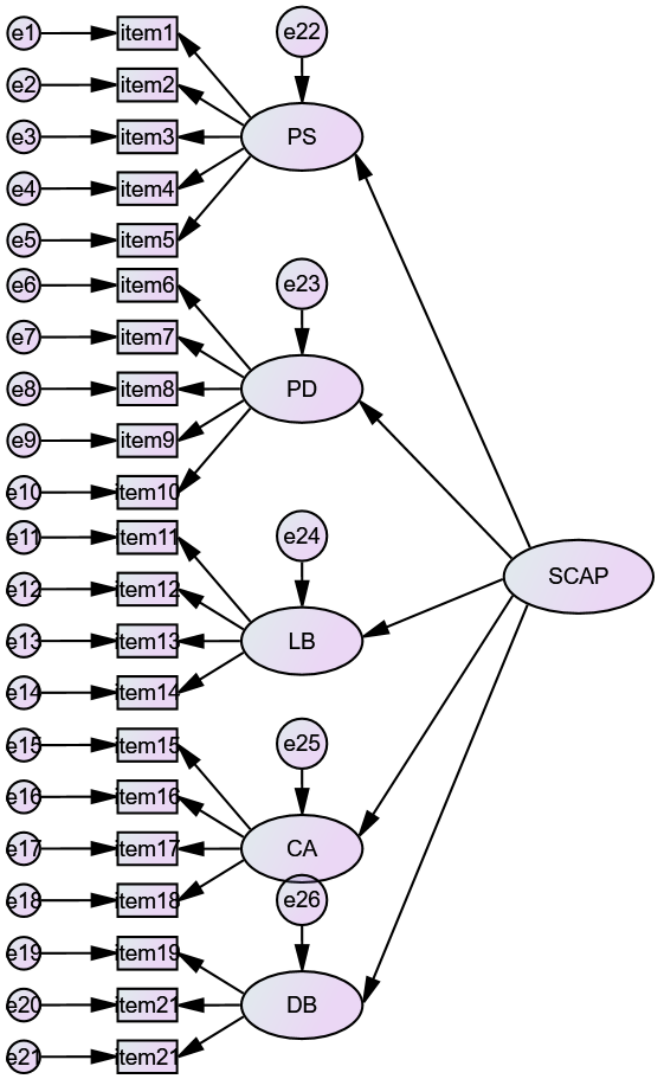
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 189/67)

ผลการวิจัย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง : ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.93 รองลงมาเป็นเพศชาย, LQBTQ+ และ ไม่ประสงค์จะระบุเพศ คิดเป็นร้อยละ 14.51, 6.79 และ 1.54 ตามลำดับ มีอายุเฉลี่ย 41.12 ปี (s.d=10.65) ส่วนใหญ่เป็นพยาบาลจิตเวช ร้อยละ 33.95 รองลงมาเป็นวิชาชีพนักจิตวิทยาสาขาต่างๆ จำนวนใกล้เคียงกัน คือ นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาคลินิกและนักจิตวิทยา คิดเป็นร้อยละ 25.62, 17.90 และ 13.58 ตามลำดับ นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช และจิตแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 3.09 และ 1.54 สำหรับวิชาชีพอื่นๆ มีจำนวนร้อยละ 4.32

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง : การตรวจสอบว่ามาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทยสามารถจัดโครงสร้างแบบโมเดลลำดับสอง ที่มีองค์ประกอบลำดับสองหนึ่งองค์ประกอบและลำดับแรกมีห้าองค์ประกอบหรือไม่ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่เป็นผู้ให้บริการปรึกษา ผู้วิจัยตรวจสอบโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ผลการวิเคราะห์ดังภาพที่ 1 และตารางที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดลแสดงองค์ประกอบของมาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย ที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับสอง ใช้เกณฑ์การตัดสินดัชนีวัดความสอดคล้องของโมเดล ตามแนวทางของ Hair et al. (2014: 578-584) ดังนี้ ไควร์สแควร์ (Chi-Square) มีนัยสำคัญทางสถิติ, ค่าไควร์สแควร์สัมพัทธ์ (Normed Chi-Square ; χ^2 /df) น้อยกว่า 2 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root Mean Square Error Of Approximation; RMSEA) มีค่าน้อยกว่า .07, ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index ; CFI) และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องของทักเกอร์ (Tucker Lewis Index; TLI) มากกว่า .92 การวิเคราะห์ พบว่า ค่าไคสแควร์ เท่ากับ 328.47 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 1.84 ซึ่งต่ำกว่า 2 (χ^2 /df = 1.859) การทดสอบความสอดคล้องด้วยดัชนีอื่น ๆ พบว่า ค่าสถิติที่ได้เป็นไปตามเกณฑ์ทั้งหมด (TLI = .92; CFI = .93; RMSEA = .051 p-value=.425) ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า โครงสร้างของมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทย ที่จัดโครงสร้างแบบลำดับสองหนึ่งองค์ประกอบ และลำดับหนึ่ง ห้าองค์ประกอบ มีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงยืนยันองค์ประกอบมาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย (n=324)

	ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β)	R^2
SCAP	PS	0.93	0.86
	PD	0.93	0.86
	LB	0.92	0.85
	CA	0.86	0.73
	DB	0.54	0.29
PS	item1 (ข้อ1)	0.73	0.53
	item 2 (ข้อ2)	0.41	0.17
	item 3 (ข้อ3)	0.51	0.26
	item 4 (ข้อ4)	0.69	0.47
	item 5 (ข้อ5)	0.54	0.30
PD	item 6 (ข้อ6)	0.64	0.41
	item 7 (ข้อ7)	0.67	0.45
	item 8 (ข้อ8)	0.62	0.38
	item 9 (ข้อ9)	0.62	0.38
	Item 10 (ข้อ10)	0.66	0.44

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงยืนยันองค์ประกอบฯ *(ต่อ)*

	ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β)	R^2
LB	item 11 (ข้อ11)	0.57	0.32
	item 12 (ข้อ12)	0.55	0.30
	item 13 (ข้อ13)	0.61	0.37
	item 14 (ข้อ14)	0.68	0.47
CA	item 15 (ข้อ15)	0.66	0.43
	item 16 (ข้อ16)	0.64	0.40
	item 17 (ข้อ17)	0.47	0.22
	item 18 (ข้อ18)	0.59	0.35
DB	item 19 (ข้อ19)	0.63	0.39
	item 20 (ข้อ20)	0.77	0.59
	item 21 (ข้อ21)	0.24	0.06

หมายเหตุ : PS= การสนับสนุนช่วยเหลือ, PD= การพัฒนาเชิงวิชาชีพ , LB=การมีชีวิตที่สมดุล, CA=การระลึกรู้เชิงความคิด และ DB=ความสมดุลของชีวิตประจำวัน

องค์ประกอบหรือข้อคำถามที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากกว่า .05 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ถือว่ามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ดี (Hair et al., 2014: 617) จากตารางที่ 1 ทุกองค์ประกอบมีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า 0.5 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 โดย DB มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน 0.54 ความแปรปรวนขององค์ประกอบสามารถอธิบายคะแนนรวมทั้งฉบับได้ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.9 ส่วน PD, PS LB และ CA มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานในเกณฑ์ดี มีค่าน้ำหนักระหว่าง .86-.93 และความแปรปรวนขององค์ประกอบสามารถอธิบายคะแนนรวมทั้งฉบับได้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 73.4 – 85.8 สรุปได้ว่าทั้ง 5 องค์ประกอบมีคุณภาพดี หรือสามารถร่วมกันอธิบายการดูแลตนเองโดยรวมได้ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของคำถามทุกข้อ มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 คำถามมีคุณภาพดี จำนวน 18 ข้อ และมีคุณภาพพอใช้ (น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำกว่า 0.5) 3 ข้อ ดังนี้ คำถามในองค์ประกอบ PD และ LB มีคุณภาพดีทุกข้อ คำถามสามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบได้ร้อยละ 38.3 – 44.6และร้อยละ 29.8 – 46.9 ตามลำดับ สำหรับ PS, CA และ DB มีข้อคำถามคุณภาพดี จำนวน 4 ข้อ, 3 ข้อ และ 2 ข้อ ตามลำดับ คำถามคุณภาพพอใช้ (น้ำหนักองค์ประกอบต่ำกว่า 0.5) ด้านละ 1 ข้อ

ได้แก่ ข้อ 2, 17 และ 21 ตามลำดับ โดยข้อคำถามด้าน PS สามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบได้ร้อยละ 17.0 – 53.1 ด้าน CA และ DB ข้อคำถามสามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบได้ร้อยละ 22.4 – 42.9 และ ร้อยละ 6.0 – 58.6 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อคำถามที่มีคุณภาพพอใช้ ได้แก่ 2, 17, 21 ซึ่งมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตฐาน .41, .47 และ .24

การศึกษาครั้งนี้ไม่ตัดคำถามดังกล่าวออก เนื่องจากจะทำให้สาระสำคัญขององค์ประกอบไม่ครอบคลุมคำนิยามและบางองค์ประกอบเหลือคำถามเพียง 2 ข้อ ซึ่งกระทบต่อโครงสร้างทั้งหมด ดังที่ Hair et al. (2014) ระบุว่าควรมีตัวแปรชี้วัดอย่างน้อย 3 ตัว ต่อหนึ่งองค์ประกอบ เพื่อให้การวัดสามารถครอบคลุมขอบเขตนิยามได้อย่างเพียงพอ อีกทั้ง ข้อ 2, 17 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำกว่า 0.5 เพียงเล็กน้อย และค่ายังมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งถือว่าไม่เป็นปัญหามากนัก ส่วนข้อ 21 มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำกว่า 0.5 พอสมควร แต่ค่าน้ำหนักมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ค่า Standardized Residual Covariance ไม่เกิน .4 แสดงว่า โมเดลยังพอที่จะสามารถอธิบายคู่ความสัมพันธ์ระหว่างข้อ 21 กับตัวแปรอื่นๆได้ (Hair et al.,2014) ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าข้อคำถามของมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพยอมรับได้ มาตรวัดทั้งฉบับมีความเที่ยงขององค์ประกอบ (Construct Reliability; CR) เท่ากับ 0.93 ซึ่งมากกว่า 0.7 เป็นไปตามเกณฑ์ (Fornell & Larcker, 1981) มาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่สกัดได้ (Average Variance Extracted; AVE) เท่ากับ 0.72 ซึ่งมากกว่า 0.5 ถือว่าเป็นไปตามเกณฑ์ หมายความว่า มาตรวัดทั้งฉบับที่มีห้าองค์ประกอบมีความสอดคล้องภายในดี

จากผลการทดสอบข้างต้นสรุปได้ว่า มาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทยมีความตรงเชิงโครงสร้างสามารถจัดองค์ประกอบแบบอันดับที่สอง 1 ตัวแปรแฝง อันดับที่หนึ่ง 5 ตัวแปรแฝง ข้อคำถามมีคุณภาพดี ยอมรับได้ มาตรวัดทั้งฉบับมีความสอดคล้องภายในดี ทั้ง 5 องค์ประกอบสามารถร่วมกันอธิบายการดูแลตนเองโดยภาพรวมได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย โดยมาตรวัดฉบับภาษาไทยแปลมาจากมาตรวัด SCAP ของ Dorociak et al. (2017) ฉบับภาษาอังกฤษ และได้รับการตรวจสอบความตรง

เชิงเนื้อหาและความสอดคล้องภายใน ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า มาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทย มีความตรงเชิงโครงสร้างสามารถจัดองค์ประกอบเป็นแบบอันดับสอง 1 ตัวแปรแฝง คือ การดูแลตนเอง อันดับหนึ่ง 5 ตัวแปรแฝง ได้แก่ การสนับสนุนช่วยเหลือ การพัฒนาเชิงวิชาชีพ การมีชีวิตที่สมดุล การระลึกรู้เชิงความคิด และความสมดุลของชีวิตประจำวัน ข้อคำถามเกือบทั้งหมดมีคุณภาพดีมาตรวัดทั้งฉบับมีความสอดคล้องภายในดี

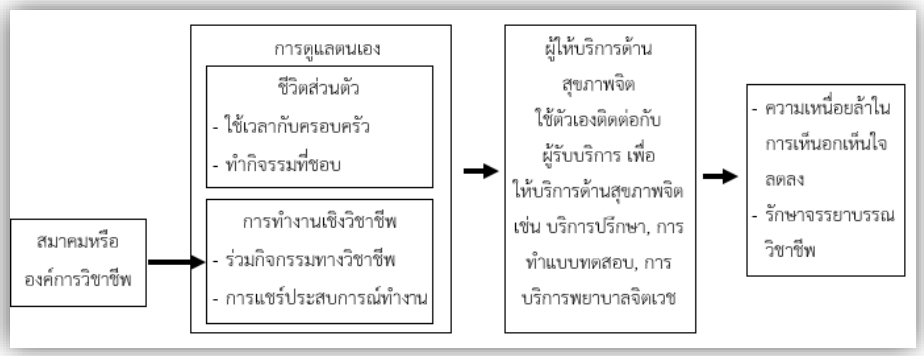
ผลการตรวจสอบดังปรากฏข้างต้นสอดคล้องกับ การศึกษาของ Dang (2020) และ Grunhaus (2018) ซึ่งพบว่า มาตรวัด SCAP ฉบับภาษาอังกฤษ มีความเที่ยงมากกว่า .70 โครงสร้าง องค์ประกอบแบบลำดับสอง 1 ตัวแปรแฝง อันดับหนึ่ง 5 ตัวแปรแฝง สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลดี ดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Garrido-Macías et al., (2022) พบว่า มาตรวัดฉบับภาษาสเปนมีความเที่ยงดีและมีความตรงเชิงโครงสร้าง โดยโครงสร้างองค์ประกอบแบบลำดับสอง สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมากที่สุดเมื่อเทียบกับการโครงสร้างมาตรวัดแบบอื่น ๆ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องการศึกษาที่ผ่านมาเนื่องจากสาเหตุ ดังต่อไปนี้ ประการแรก การพัฒนามาตรวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษมีการกระบวนการที่เหมาะสม มีการทบทวนวรรณกรรมครบถ้วนครอบคลุมการดูแลตนเองทั้งมิติด้านชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพ (Dorociak, 2015; Dorociak et al., 2017) ซึ่งน่าจะช่วยให้ได้ข้อคำถามที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตตามสภาพจริงซึ่งมีทั้งมิติการทำงานและชีวิตประจำวัน หรือสามารถประเมินสิ่งที่ต้องการศึกษาได้ตรงและครอบคลุม ประกอบกับได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลตนเองและการการวิเคราะห์ทางสถิติ ประการที่สอง กระบวนการแปลมาตรวัดเป็นภาษาไทยดำเนินการตามแนวทางของ บริสลิน (Brislin, 1980) ซึ่งเหมาะกับการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ช่วยคงความตรงเชิงเนื้อหา จึงน่าจะทำให้มาตรวัดฉบับภาษาไทยสามารถคงคุณภาพของข้อคำถามไว้ได้ ประการที่สาม ในประเทศไทยมีองค์การทางวิชาชีพของผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต เช่น สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย สมาคมจิตวิทยาการปรึกษา สมาคมพยาบาลจิตเวช ซึ่งมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถเชิงวิชาชีพให้ทันสมัยและเชื่อมโยงให้นักวิชาชีพได้ติดต่อสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ บริบททางวิชาชีพเช่นนี้

น่าจะเป็นปัจจัยภายนอกที่ทำให้ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่ให้บริการปรึกษาได้ดูแลตนเองด้านการสนับสนุนช่วยเหลือเชิงวิชาชีพและด้านการพัฒนาเชิงวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอโดยปริยาย ส่งผลให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองสอดคล้องกับการดูแลตนเองในมิติต่าง ๆ ของมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทย มาตรวัดจึงมีความสอดคล้องภายในระดับดีและมีความตรงเชิงโครงสร้าง

ทั้งนี้จากผลการศึกษาซึ่งพบว่า ข้อ 21 *(ฉันเลี่ยงที่จะผูกมัดตัวเองกับงานเกินความรับผิดชอบ)* มีน้ำหนักองค์ประกอบต่ำ หมายความว่า คำถามข้อนี้เป็นตัวแทนคุณลักษณะในองค์ประกอบด้าน DB ได้น้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรด้านจิตเวชในประเทศไทยมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่ให้บริการปรึกษาจำเป็นต้องรับผิดชอบงานปริมาณมากอย่างเลี่ยงไม่ได้ หรือมีความสามารถกำหนดขอบเขตงานได้ต่ำ ปรากฏการณ์เช่นนี้ย่อมส่งผลให้การดูแลตนเองในข้อ 21 เป็นวิธีการที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตนำมาใช้กับสถานการณ์จริงในปัจจุบันได้น้อย เนื่องจากมีภาระงานค่อนข้างสูง จึงทำให้คำถามข้อนี้อธิบายลักษณะการดูแลตนเองด้าน DB ในระดับต่ำ และอาจมีผลต่อคะแนนในข้อ 17 *(ฉันเอาใส่ใจต่อสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในการทำงาน)* กล่าวคือ การที่ผู้ให้บริการปรึกษาในประเทศไทยภาระงานบริการปรึกษาที่มีค่อนข้างสูง ย่อมส่งผลมีเวลาในการเอาใจใส่และดูแลสิ่งที่มีกระตุ้นต่อความเครียดได้จำกัด ส่วน ข้อ 2 *(ฉันหลีกเลี่ยงที่จะโดดเดี่ยวตัวเองในที่ทำงาน)* ซึ่งพบว่ามีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำกว่า 0.5 เล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโดยธรรมชาติงานบริการปรึกษาที่ผู้ให้บริการส่วนใหญ่จะให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล ทำให้ไม่ได้ติดต่อสัมพันธ์กับคนในที่ทำงานเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ให้บริการในศูนย์บริการแบบส่วนตัว (private practice) ซึ่งเป็นหน่วยงานขนาดเล็ก มุ่งให้บริการผู้ให้บริการปรึกษาเป็นภารกิจหลัก ธรรมชาติองค์กรทำให้ผู้ให้บริการปรึกษามีเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานไม่มากและมีโอกาสใช้เวลาติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานไม่มาก เนื่องจากช่วงเวลาในแต่ละวันจะถูกกำหนดให้เป็นชั่วโมงการให้บริการปรึกษาตามการนัดหมายของผู้ขอรับบริการ นั่นหมายความว่า ผู้ให้บริการปรึกษาอาจไม่ได้มีความตั้งใจที่จะโดดเดี่ยวตนเองในที่ทำงาน แต่ด้วยธรรมชาติของงานทำให้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานได้ไม่มากเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงอาจมีผลให้คำถามข้อที่ 2 สามารถอธิบายองค์ประกอบได้ปานกลางค่อนข้างต่ำ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัดการดูแลตนเองของนักจิตวิทยา ฉบับภาษาไทย : การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ภาพที่ 2 แสดงให้เห็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้ จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตและผลการวิจัย ทำให้เกิดความเข้าใจว่าการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต เช่น การให้บริการปรึกษา การให้บริการทำแบบทดสอบ การให้บริการทางการพยาบาลทางจิตเวช เป็นบริการที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตต้องนำตนเองเข้าไปติดต่อสัมพันธ์กับผู้รับบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริการปรึกษาที่ต้องเข้ารับรู้เรื่องราวความไม่สบายใจของผู้รับบริการ การดูแลตนเองจึงไม่ใช่เพียงการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดหลังเวลางาน หากแต่ต้องมีทั้งการดูแลตนเองในด้านชีวิตส่วนตัวและด้านการทำงานเชิงวิชาชีพ โดยด้านชีวิตส่วนตัวควรดูแลตนเองด้วยการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบควบคู่ไปกับการแบ่งขอบเขตระหว่างเวลางานกับชีวิตส่วนบุคคล เช่น การใช้เวลาอยู่กับครอบครัว การพักเบรกระหว่างการทำงาน ด้านการทำงานวิชาชีพควรมีทั้งการลดผลกระทบหลังจากทำงาน เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือความเครียดจากการทำงาน ร่วมกับการพัฒนาความความสามารถทางวิชาชีพอยู่เสมอ องค์ความรู้ส่วนนี้ทำให้มองเห็นแนวทางสำหรับการนำไปพัฒนาโปรแกรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตในอนาคต อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นว่าองค์กรหรือสมาคมทางวิชาชีพในประเทศไทยนั้นเป็นปัจจัยหลักสำคัญที่ทำให้ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตมีการดูแลตนเองด้านการทำงานเชิงวิชาชีพโดยปริยาย อีกทั้ง

เป็นแหล่งช่วยป้องกันความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไปพร้อมกับส่งเสริมให้คงไว้ซึ่งจรรยาบรรณวิชาชีพ ในทางกลับกันหากประเทศไทยขาดองค์กรหรือสมาคมทางวิชาชีพก็อาจทำให้ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตไม่ได้ดูแลตนเองได้อย่างครอบคลุม และนักวิชาชีพในประเทศไทยอาจมีการดูแลตนเองต่ำและเสี่ยงต่อผลกระทบทางลบจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอนำในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่เป็นผู้ให้บริการปรึกษา อาทิ นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการปรึกษา พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา สามารถนำมาตรวัดนี้มาใช้สำรวจระดับการดูแลตนเองโดยรวม เพื่อเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ตระหนักและกลับมาดูแลตนเองเพิ่มขึ้น รวมถึง ช่วยรักษาประสิทธิภาพการทำงานตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

2) ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการปรึกษา สามารถนำมาตรวัด SCAP ฉบับภาษาไทย มาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อติดตามการดูแลตนเองของนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในหน่วยงานว่าเป็นอย่างไร ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาใช้วางแผนหรือกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งช่วยป้องกันผลกระทบทางลบจากการให้บริการปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษานี้เก็บรวบรวมจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตเฉพาะผู้ทำหน้าที่ให้บริการปรึกษา ผลการศึกษาอาจนำไปอ้างอิงกับกลุ่มตัวอย่างอื่นได้ค่อนข้างจำกัด ในอนาคตจึงควรนำมาตรวัดนี้มาตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่มีขอบเขตกว้างมากขึ้น เช่น ครู พยาบาล อีกทั้งหากนำมาตรวัดฉบับนี้ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเป็นสหวิชาชีพซ้ำอีกครั้งในอนาคต ควรมีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดโดยการวิเคราะห์ความไม่แปรเปลี่ยนของการวัด (Invariance Analysis) เพิ่มเติม

2) บริบทของสังคมไทยซึ่งนิยมใช้ดูแลตนเองมิติทางจิตวิญญาณ เช่น การร่วมกิจกรรมทางศาสนา การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม (กิตติทัต แสงส่ง และ ภัทรกร มุขศรีนาค, 2567) และมิติกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การนอนหลับ ซึ่งมาตรวัดนี้ยังไม่มีข้อ

คำถามประเมินการดูแลตนเองมิติดังกล่าว ในอนาคตจึงควรศึกษาเพิ่มเติมว่านักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตไทยการดูแลตนเองด้านมิติอื่น ๆ เช่น มิติด้านจิตวิญญาณ หรือมิติด้านสุขภาพกายอย่างไร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การกำหนดเป็นเครื่องมือเพื่อประเมินการดูแลตนเอง องค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่ทำหน้าที่ให้บริการปรึกษา เช่น สมาคมนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตสาขาต่างๆ, หน่วยงานบริการด้านสุขภาพจิต สามารถนำมาตรวัดนี้มาใช้เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาวะและการดูแลตนเอง ทั้งนี้ควรกำหนดนโยบายให้มีการประเมินการดูแลตนเองด้วยมาตรวัดนี้อย่างต่อเนื่อง เช่น ประจำทุกปี เพื่อเฝ้าระวังความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและสุขภาวะของบุคลากร

2) การบูรณาเข้ากับระบบการพัฒนาบุคลากร กรมสุขภาพจิตหรือองค์กรทางวิชาชีพ สามารถนำผลการประเมินตนเองผ่านมาตรวัดนี้เข้ามาเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดของระบบการพัฒนาศักยภาพบุคลากร หรือการต่ออายุใบประกอบโรคศิลปะ เพื่อให้เกิดกลไกการป้องกันภาวะหมดไฟในระบบการบริการสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *Mental health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง*. สืบค้น 4 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.nesdc.go.th/?p=20465&ddl=20466

กิตติทัต แสงส่ง และภัทรกร มุขศรีนาค. (2567). แนวทางการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 10*(2), 12–25.

ศิริลักษณ์ เตชะธนอิทธิกุล. (2561). *ความเครียด ความเหนื่อยล้าในการเห็นอกเห็นใจ ความพึงพอใจในการเห็นอกเห็นใจ และสุขภาวะของนักวิชาชีพผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). *สุขภาพคนไทย 2567 : ความเครียด ภัยเงียบของสังคมไทย.* สืบค้น 4 พฤษภาคม 2569, จาก https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2024/04/601-Thaihealth-report-2567-edit20240509.pdf

“_____”. (2568). *สุขภาพคนไทย 2568 : เกิดน้อยกู้ไม่กลับ ต้องปรับและรับมืออย่างไร*. สืบค้น 4 พฤษภาคม 2569, จาก https://ipsr.mahidol.ac.th/wp- content/uploads/2025/05/606-ThaiHealth2025-TH.pdf

สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย. (2567). *จรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา*. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.thaicounseling.org/_files/ugd/c257b2_a1d49c64689a44ea86365cd400f3b34d.pdf

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2568). *ข้อเสนอบริการสุขภาพจิตครบวงจร* [มติการประชุมคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 8/2568 วันที่ 4 สิงหาคม 2568]. สืบค้น 4 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.nhso.go.th/th/aboutus-th/board-resolution/y2568-1/8-2568-4-2568/55921-4-68

American Psychological Association. (2021). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2017 ed.; S. Phungpong, P. Saengchantr, & S. Kintarak, Trans.). Retrieved July 26, 2026, from https://thaiclinicpsy.org/attachments/article/592/EthicAPA2017TH2021.pdf (Original work published 2017)

Brislin, R. W. (1980). Translation and content analysis of oral and written material. In H. C. Triandis & J. W. Berry (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology: Vol. 2. Methodology* (pp. 389–444). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Can, N., & Watson, J. C. (2019). Individual and relational predictors of compassion fatigue among counselors-in-training. *The Professional Counselor, 9*(4), 285–297. doi:10.15241/nc.9.4.285

Cohen, R. J., Swerdlik, M. E., & Sturman, E. D. (2013). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Dang, T. G. (2020). *The effects of the work environment on California community college counselors' professional self-care* (Doctoral dissertation, University of the Pacific). Retrieved July 26, 2026, from https://www.proquest.com/openview/56992bfbefb94b061a1ee9e75d8fd208/1

Dorociak, K. E. (2015). *Development of the personal and professional self-care scale* (Master's thesis, Loyola University Chicago). Retrieved July 26, 2026, from https://www.proquest.com/openview/efcc70cd51fb1e80efd09ddeaf8bd0e3/1

Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of a self-care assessment for psychologists. *Journal of Counseling Psychology, 64*(3), 325–334. doi:10.1037/cou0000206

Edmonds, K. (2019). *Residential counselor turnover: The effects of burnout, vicarious trauma, environment, and self-care* (Doctoral dissertation, Walden University). Retrieved July 26, 2026, from https://www.proquest.com/openview/7f4025fe70e04744bade2e4b835226b1/1

Elliott, S. D. (2021). *Burnout and self-care practices of mental health practitioners* (Doctoral dissertation, Alliant International University). Retrieved July 26, 2026, from https://www.proquest.com/openview/cb394c1238891d1e761d2dca2f412a53/1

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics. *Journal of Marketing Research, 18*(3), 382–388. doi:10.1177/002224378101800313

Galiana, L., Oliver, A., Sansó, N., & Benito, E. (2015). Validation of a new instrument for self-care in Spanish palliative care professionals nationwide. *The Spanish Journal of Psychology, 18*, E67. doi:10.1017/sjp.2015.71

Garrido-Macías, M., Sáez, G., Alonso-Ferres, M., Ruiz, M. J., Serrano-Montilla, C., & Expósito, F. (2022). Assessing self-care in psychologists: A Spanish adaptation of the SCAP Scale. *Psicothema, 34*(1), 143–150. doi:10.7334/psicothema2021.250

Grunhaus, C. M. L. (2018). *The serving supervisor: Supervisor servant leadership as a protective factor for counseling residents' burnout and secondary traumatic stress* (Doctoral dissertation, The College of William and Mary). Retrieved July 26, 2026, from https://www.proquest.com/openview/be371cb60e01030de56e35c12bac0318/1

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed., Pearson new international ed.). Harlow, England: Pearson Education Limited.

Jiang, X., Topps, A. K., & Suzuki, R. (2021). A systematic review of self-care measures for professionals and trainees. *Training and Education in Professional Psychology, 15*(2), 126–139. doi:10.1037/tep0000318

Miller, J. J., Grise-Owens, E., & Shalash, N. (2018). Investigating the self-care practices of social work faculty: An exploratory study. *Social Work Education, 37*(8), 1044–1059. doi:10.1080/02615479.2018.1470618

ISSN: 3056-9834

รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

A Model of Buddhist Psychology for Enhancing Mental Resilience in Parental Training of Adolescents

Received: August 26, 2026
Revised: September 12, 2026
Accepted: September 14, 2026

วชิรา อยู่สุนทร[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Wachira Yusoontorn[1] and **Witchuda Titichoatrattana**[2]
(Wachira.vpn@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา 2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบดังกล่าว และ 3. นำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา การพัฒนาครอบครัวและเยาวชนและผู้ปกครองเด็กวัยรุ่น ร่วมกับการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและกระบวนการ 6C QDAT ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยเทคนิคสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้ปกครองเผชิญปัญหาสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ช่องว่างระหว่างวัย ความคาดหวังสูง การขาดเวลาคุณภาพ ความไม่เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการวัยรุ่นและ

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

 ISSN: 3056-9834

การขาดทักษะการเลี้ยงดูและการสื่อสาร 2. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองสังเคราะห์เป็น PHROM 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น การปล่อยวางความคาดหวัง การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และการมีศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ สะท้อนเป็นลักษณะการเลี้ยงดู PRA 3 ประการ ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้อิสระอย่างมีเหตุผล และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ และ 3. รูปแบบที่ได้คือ PHROM–PRA โดยมีพละ 5 และความยืดหยุ่นเป็นแกนพลังภายใน มีไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน พร้อมแนวทางเชิงปฏิบัติ 3 ปรับ (อารมณ์ ความเชื่อ ความเข้าใจ) 4 เปลี่ยน (กรอบคิด อารมณ์ มุมมอง พฤติกรรม) 5 เติม (ความรัก ความรู้ เมตตา ศรัทธา ปัญญา)

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ผู้ปกครอง, บุตรวัยรุ่น

Abstract

This study aimed to: 1. examine the current situation, concepts, and theories concerning psychological resilience and Buddhist psychology–based parenting of adolescents; 2. investigate the components of the model; and 3. propose a Buddhist psychology model for enhancing parental resilience in raising adolescents. This qualitative study employed documentary research, in-depth interviews with 17 key informants from four groups—experts in Buddhism, psychology, family and youth development, and parents of adolescents—and a focus group discussion involving 10 experts. Data were collected using a semi-structured interview guide reviewed by five experts, analyzed through content analysis and the 6C QDAT process, and verified for trustworthiness using triangulation.

The findings were as follows: 1. Parents faced five major challenges: generational gaps, high expectations, insufficient quality time, limited understanding of adolescent nature and development, and inadequate parenting and communication skills. 2. Parental psychological resilience

comprised five components, summarized as PHROM: mindfulness of one's own emotions, understanding adolescent nature and development, letting go of expectations, open-minded listening and communication, and faith in human potential. These components were reflected in three parenting practices, summarized as PRA: Patterning (being a positive role model), Reasonable Autonomy (granting autonomy within reasonable boundaries), and Area of Safe Zone (creating a psychologically safe space). 3. The proposed PHROM–PRA model incorporated the Five Powers and psychological resilience as its core inner strengths, supported by the Three Characteristics of Existence, the Four Sublime States, and PERMA-V. Its practical guidelines comprised Three Adjustments (emotions, beliefs, and understanding), Four Changes (mindsets, emotions, perspectives, and behaviors), and Five Enhancements (love, knowledge, loving-kindness, faith, and wisdom).

Keywords: Buddhist Psychology, Psychological Resilience, Parents, Adolescents

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด อัตลักษณ์และความสัมพันธ์ อีกทั้ง บริบทดิจิทัลยังทำให้รูปแบบการเรียนรู้ การสื่อสารและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นแตกต่างจากรุ่นผู้ปกครองมากขึ้น สถานการณ์สุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยสะท้อนความเร่งด่วนของปัญหา โดยยูนิเซฟ ไทยแลนด์ (UNICEF Thailand, 2022) รายงานว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10–19 ปีประมาณ 1 ใน 7 มีความผิดปกติทางสุขภาพจิต และร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นอายุ 13–17 ปีเคยคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ขณะที่เอชโฟกัส (Hfocus, 2567) รายงานข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จากการคัดกรองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 360,069 คน พบผู้มีความเสี่ยงซึมเศร้า 39,105 คน (ร้อยละ 10.86) และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 65,951 คน (ร้อยละ 19.12)

อย่างไรก็ตาม การดูแลปัญหาวัยรุ่นไม่ควรมุ่งปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นเพียงฝ่ายเดียว เนื่องจากผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตร หยางและคณะ (Yang et al., 2021) พบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลของวัยรุ่น โดยมีการสนับสนุนความเป็นอิสระและการกำกับอารมณ์ของผู้ปกครองเป็นกลไกสำคัญ ขณะที่ เรนและคณะ (Ren et al., 2024) พบว่า ภาวะหมดไฟในการเลี้ยงดูเกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม จึงแสดงให้เห็นว่า ปัญหาการเลี้ยงดูเป็นปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับภาวะภายในของผู้ปกครองด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูอย่างมีสติพบว่า สติและการกำกับอารมณ์ของผู้ปกครองมีส่วนช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว (Ahemaitijiang et al., 2021; Caetano et al., 2024) ส่วน รักษ์สัตย์, พิชยโยธิน และลวดลาย (Raksat, Pichayayothin, and Luadlai, 2025) ยืนยันความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันและประสิทธิผลของผู้ปกครองในบริบทวัยรุ่นไทย อย่างไรก็ตาม งานส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาองค์ประกอบหรือโปรแกรมเฉพาะด้าน ตลอดจนมุ่งแก้ไขหรือเสริมสร้างคุณลักษณะของวัยรุ่น ขณะที่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองโดยบูรณาการพุทธธรรมกับจิตวิทยาในบริบทครอบครัวไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการพัฒนารูปแบบที่เริ่มต้นจากภาวะภายในของผู้ปกครอง โดยนำพละ 5 และความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) มาเป็นกรอบศึกษาพลังภายใน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กรอธเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่เสนอว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดจากการบูรณาการปัจจัยภายในตัวบุคคลกับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ใช้ไตรลักษณ์และพรหมวิหาร 4 สนับสนุนความเข้าใจและคุณภาพความสัมพันธ์ และใช้ PERMA-V ซึ่งพัฒนาต่อยอดจากกรอบ PERMA ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) มาสนับสนุนสุขภาวะของผู้ปกครอง กรอบดังกล่าวใช้เป็นฐานในการวิเคราะห์และสังเคราะห์คุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง ตลอดจนลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยจึงมุ่งศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น อันจะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถดูแลตนเอง เข้าใจบุตรและสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ขั้นตอน โดยใช้การวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเพื่อสังเคราะห์และตรวจสอบรูปแบบ (Creswell & Poth, 2018)

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับบริบทปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และหลักพุทธธรรม ได้แก่ พละ 5 ไตรลักษณ์ และพรหมวิหาร 4 เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ **1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา** 4 รูป คุณสมบัติ เป็นพระสงฆ์หรือนักวิชาการพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์เผยแผ่ธรรมะหรือให้คำปรึกษาครอบครัวไม่น้อยกว่า 3 ปี **2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา** 5 คน คุณสมบัติ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาครอบครัวหรือทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี **3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน** 4 คน คุณสมบัติ มีประสบการณ์ปฏิบัติงานหรือวิจัยด้านครอบครัวและเยาวชนไม่น้อยกว่า 3 ปี และ **4) ผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น** 4 คน คุณสมบัติ มีบุตรอายุ 12–20 ปี เคยผ่านความท้าทายในการเลี้ยงดูและยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจ จำนวนผู้ให้ข้อมูลกำหนดตามหลักความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) โดยผู้วิจัยหยุดเก็บข้อมูลเมื่อข้อมูลที่ได้เริ่มซ้ำกันและไม่มีประเด็นใหม่เพิ่มขึ้น

เครื่องมือวิจัยคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 7 ข้อหลัก ครอบคลุมสภาพปัญหา คุณลักษณะผู้ปกครอง แนวคิดจิตวิทยา หลักพุทธธรรม องค์ประกอบรูปแบบและข้อเสนอแนะ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่า IOC ระหว่าง 0.80–1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและกระบวนการ 6C QDAT (จิดาภา เร่งมีศรีสุข และคณะ, 2567) ตามลำดับ 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ถอดข้อความจากการสัมภาษณ์และตรวจสอบความครบถ้วนเทียบกับข้อมูลบันทึกเสียง 2) อ่านข้อมูลซ้ำเพื่อทำความเข้าใจบริบทและคัดเลือกข้อความสำคัญที่ตอบวัตถุประสงค์การวิจัย 3) กำหนดรหัสเบื้องต้นให้แก่ข้อความสำคัญตามความหมายที่ปรากฏในข้อมูล 4) เปรียบเทียบความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ของรหัสระหว่างผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่ม แล้วจัดรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกันเป็นหมวดหมู่ 5) สังเคราะห์หมวดหมู่เป็นประเด็นหลัก6) ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความสำคัญ รหัส หมวดหมู่และองค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้กับข้อมูลเอกสารและผลการสนทนากลุ่ม ก่อนสรุปเป็นรูปแบบ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล ทฤษฎีและวิธีวิเคราะห์ (Lincoln & Guba, 1985)

ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาพัฒนาเป็นร่างรูปแบบ แล้วจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน โดยแบ่งเป็น 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 2 คน 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน 2 คน 4) ผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น 4 คน เกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เป็นพระสงฆ์หรือนักวิชาการที่มีประสบการณ์เผยแผ่ ประยุกต์หลักพุทธธรรม หรือให้คำปรึกษาด้านครอบครัวไม่น้อยกว่า 3 ปี 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษาครอบครัว วัยรุ่น หรือการวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี และ 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน มีประสบการณ์ปฏิบัติงานหรือวิจัยด้านครอบครัวและเยาวชนไม่น้อยกว่า 3 ปี ส่วนผู้ปกครองต้องมีบุตรอายุ 12–20 ปี มีประสบการณ์เผชิญความท้าทายในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น และยินยอมถ่ายทอดประสบการณ์โดยสมัครใจ

การสนทนากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจน ความสอดคล้องเชิงพุทธจิตวิทยาและความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปใช้ จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือรับรองเลขที่ ว.693/2568 เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2568 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวและการรักษาความลับก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

พบปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ช่องว่างระหว่างวัยและค่านิยม 2) ความคาดหวังและแรงกดดัน 3) การขาดเวลาคุณภาพและพื้นที่ทางความสัมพันธ์ 4) ความไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 5) การขาดความรู้และทักษะการเลี้ยงดูและการสื่อสาร ปัญหาทั้ง 5 ด้านเชื่อมโยงกับภาวะภายใน การตีความ และการตอบสนองของผู้ปกครอง ตลอดจนบริบทครอบครัวและสังคม

กรอบที่ใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย พละ 5 และ ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) เป็นแกนพลังภายใน ส่วนไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน โดยแต่ละชุดทำหน้าที่ต่างกัน ได้แก่ พัฒนากำลังใจและปัญญา อธิบายการตั้งหลักและปรับตัว เข้าใจความเปลี่ยนแปลง กำกับคุณภาพความสัมพันธ์และสนับสนุนสุขภาวะ

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการ 6’C QDAT และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบครอบคลุม 2 ส่วนสำคัญ ดังนี้

ส่วนที่ 1 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครอง ประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ด้าน หรือ PHROM ได้แก่ 1) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น 3) การปล่อยวางความคาดหวัง 4) การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และ 5) การมีศรัทธาและเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของผู้ปกครองที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ด้าน หรือ PRA ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่างที่ดี (Patterning) 2) การให้อิสระอย่างมีเหตุผลและอยู่ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม (Reasonable Autonomy) และ 3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกายและใจ (Area of Safe Zone)

PHROM เป็นกระบวนการภายในที่องค์ประกอบแต่ละด้านสนับสนุนกัน ส่น PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสองส่วนเป็นความสัมพันธ์เชิงแนวคิดจากคุณภาพภายในไปสู่แนวโน้มการตอบสนองภายนอก มิใช่การยืนยันเหตุและผลทางสถิติ

ตารางที่ 1 โครงสร้างและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบ PHROM–PRA

ระดับของรูปแบบ	องค์ประกอบ	บทบาทในรูปแบบ
แกนพลังภายใน	พละ 5 และ Resilience	เสริมกำลังใจ ความมั่นคง การตั้งหลัก การฟื้นตัว และการปรับตัวของผู้ปกครอง
ระบบสนับสนุน	ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V	สนับสนุนความเข้าใจความเปลี่ยนแปลง คุณภาพความสัมพันธ์ และสุขภาวะของผู้ปกครอง
คุณลักษณะภายใน	PHROM 5 องค์ประกอบ	สะท้อนคุณลักษณะและกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้ปกครอง
ลักษณะการเลี้ยงดู	PRA 3 ลักษณะ	สะท้อนการเลี้ยงดูที่เป็นแบบอย่าง ให้อิสระอย่างมีขอบเขต และสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ

องค์ประกอบแต่ละระดับทำงานสนับสนุนกันเป็นระบบ โดยพละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน ขณะที่ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุนให้เกิดคุณลักษณะ PHROM ซึ่งเอื้อต่อการแสดงออกด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบ PRA ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าหลักธรรมหนึ่งสัมพันธ์กับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งโดยเฉพาะ

3. ผลการวิเคราะห์การสนทนากลุ่มเพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

ผลการสนทนากลุ่มยืนยันและปรับปรุงรูปแบบให้มีโครงสร้าง 4 ระดับ ได้แก่ 1) แกนพลังภายใน: พละ 5 และ Resilience 2) ระบบสนับสนุน: ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V 3) กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน: PHROM 5 ด้าน และ 4) ลักษณะการเลี้ยงดู: PRA 3 ลักษณะ โดยมีแนวทางปฏิบัติ 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม เป็นสะพานเชื่อมระดับที่ 3 สู่ระดับที่ 4 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปแนวทาง 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม

แนวทาง	สาระสำคัญ	ความสัมพันธ์กับรูปแบบ
3 ปรับ	ปรับอารมณ์ ปรับความเชื่อ ปรับความเข้าใจ	เตรียมฐานภายในของผู้ปกครอง
4 เปลี่ยน	เปลี่ยนกรอบความคิด เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนพฤติกรรม	เปลี่ยนวิธีคิดและวิธีปฏิบัติในการเลี้ยงดู
5 เติม	เติมความรัก เติมความรู้ เติมเมตตาอย่างมีสติ เติมศรัทธาในศักยภาพของบุตร เติมปัญญา	เสริมพลังใจและคุณภาพความสัมพันธ์ให้ต่อเนื่อง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ช่องว่างระหว่างวัยและค่านิยม 2) ความคาดหวังและแรงกดดัน 3) การขาดเวลาคุณภาพและพื้นที่ทางความสัมพันธ์ 4) ความไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 5) การขาดความรู้และทักษะด้านการเลี้ยงดูและการสื่อสาร ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นมิได้เกิดจากพฤติกรรมของวัยรุ่นฝ่ายเดียว แต่เป็นปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การตีความ ความคาดหวัง และการตอบสนองของผู้ปกครองด้วย สอดคล้องกับ เหริน, ไค, หวัง และเฉิน (Ren, Cai, Wang, and Chen, 2024) ซึ่งพบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว

และสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับ หยาง, เฉิน, คู และซู (Yang, Chen, Qu and Zhu, 2021) ที่พบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลของวัยรุ่นผ่านการลดลงของการสนับสนุนความเป็นอิสระ ขณะที่ความสามารถในการกำกับอารมณ์อย่างเหมาะสมของผู้ปกครองช่วยลดผลกระทบดังกล่าว ข้อค้นพบเหล่านี้สนับสนุนว่า การแก้ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสภาวะภายในและศักยภาพในการเลี้ยงดูของผู้ปกครองควบคู่กัน

เมื่อพิจารณาในมิติพุทธจิตวิทยา พละ 5 ทำหน้าที่เป็นพลังภายในที่ช่วยให้ผู้ปกครองมีศรัทธาและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ มีวิริยะในการเผชิญปัญหา มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีสมาธิในการรับฟังและมีปัญญาพิจารณาสถานการณ์ตามความเป็นจริง ส่วนไตรลักษณ์ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจว่า อารมณ์ พฤติกรรมและอัตลักษณ์ของวัยรุ่นย่อมเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย จึงช่วยลดการยึดติดกับภาพหรือความคาดหวังเดิม ขณะที่พรหมวิหาร 4 กำกับคุณภาพความสัมพันธ์ให้ตั้งอยู่บนเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา โดยเฉพาะการดูแลบุตรด้วยความปรารถนาดีควบคู่กับการวางใจอย่างเข้าใจและสมดุล สอดคล้องกับ อะเฮไมติเจียง, ฟาง, เหริน, ฮัน และซิงห์ (Ahemaitijiang, Fang, Ren, Han and Singh, 2021) ซึ่งสรุปว่าการเลี้ยงดูอย่างมีสติ ประกอบด้วยการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน การยอมรับโดยไม่ตัดสิน ความกรุณาและการกำกับตนเอง และสอดคล้องกับ คาเอทาโน และคณะ (Caetano et al., 2024) ซึ่งพบว่า การแทรกแซงโดยใช้สติสำหรับผู้ปกครองมีแนวโน้มช่วยลดความเครียดและส่งเสริมคุณภาพการเลี้ยงดู นอกจากนี้ หลิว และคณะ (Liu et al., 2025) พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมตตาภาวนาและอานาปานสติ ผู้ปกครองรายงานว่า สามารถกำกับอารมณ์ยอมรับบุตร ลดการควบคุมและความคาดหวัง ตลอดจนปรับท่าทีในการเลี้ยงดูได้ดีขึ้นและทั้งผู้ปกครองกับวัยรุ่นรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ในทางบวก อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวเป็นการศึกษานำร่องที่ไม่มีกลุ่มควบคุม ผลที่พบจึงสะท้อนความเป็นไปได้ของการประยุกต์หลักสติและเมตตา แต่ยังไม่เพียงพอสำหรับยืนยันประสิทธิผลเชิงเหตุและผล

สำหรับแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ผลการวิจัยนี้สะท้อนว่าผู้ปกครองจำเป็นต้องมีทั้งแหล่งสนับสนุน คุณลักษณะภายใน และความสามารถในการจัดการปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับกรอบ I Have, I Am และ I Can ของ กรอธเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวคือ I Have หมายถึงแหล่งสนับสนุนและบุคคลที่ผู้ปกครองสามารถพึ่งพาได้

I Am หมายถึง คุณค่า ความเชื่อมั่นและพลังภายในของผู้ปกครอง และ I Can หมายถึง ความสามารถในการสื่อสาร กำกับอารมณ์และแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ซอกค์คิลา และอูโนลา (Sorkkila and Aunola, 2022) ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟของผู้ปกครอง แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการปรับตัวเป็นทรัพยากรสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปกครองดำรงบทบาทการเลี้ยงดูท่ามกลางความเครียดได้ นอกจากนี้ วีเดอร์มัน, บาร์บีเอรี, พิกโคลีโอรี และฮาเกอร์ ฟอน ชโตรเบเลอ ไพรน์ซัค (Wiedermann, Barbieri, Piccoliori and Hager von Strobele Prainsack, 2026) พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึง ปัญหาทางอารมณ์ อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลที่ลดลงของวัยรุ่น จึงสนับสนุนข้อค้นพบของงานวิจัยนี้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองเป็นทรัพยากรระดับครอบครัวที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวและสุขภาวะของบุตรวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าว เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง จึงยืนยันได้เฉพาะความสัมพันธ์และยังไม่สามารถสรุปความเป็นเหตุและผลได้

ส่วนกรอบ PERMA-V ทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนสุขภาวะและความพร้อมของผู้ปกครอง โดยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ช่วยลดการตอบสนองต่อบุตรด้วยอารมณ์ลบ การมีส่วนร่วม (Engagement) ช่วยให้ผู้ปกครองอยู่กับกิจกรรมและเวลาที่มีร่วมกับบุตรอย่างใส่ใจ ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) สนับสนุนการรับฟังและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ความหมาย (Meaning) ทำให้ผู้ปกครองมองเห็นคุณค่าของบทบาทการเลี้ยงดู และความสำเร็จ (Accomplishment) ช่วยให้มองเห็นความก้าวหน้าของตนเองและบุตร ส่วนพลังชีวิต (Vitality) เน้นความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นพื้นฐานของการดูแลบุตรอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ฟอน เครเมอร์, ฟาเกอร์ลุนด์ และเพ็ตเทอร์สัน (Von Kraemer, Fagerlund and Pettersson, 2024) ซึ่งศึกษาการฝึกจิตวิทยาเชิงบวกและสติในผู้ปกครอง และพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกด้านสุขภาวะ ทักษะการเป็นผู้ปกครอง และบรรยากาศความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยปรากฏองค์ประกอบทั้งห้าของ PERMA ในประสบการณ์ของผู้ปกครอง อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวศึกษากลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กและเน้นข้อมูลเชิงคุณภาพ จึงยังมีข้อจำกัดในการนำผลไปอ้างอิงกับผู้ปกครองทั่วไป

ดังนั้น พละ 5 และความยืดหยุ่นทางใจจึงทำหน้าที่เป็นแกนพลังภายในของผู้ปกครอง โดยพละ 5 ให้ฐานคุณธรรมและปัญญาในการกำกับตนเอง ขณะที่ความยืดหยุ่นทางใจอธิบายทรัพยากรและกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปกครองเผชิญ ปรับตัวและฟื้นคืนจากความยากลำบาก ส่วนไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V ทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนการเข้าใจความเปลี่ยนแปลง การสร้างความสัมพันธ์ และการดูแลสุขภาวะ องค์ประกอบทั้งหมด มิได้ทำงานแยกออกจากกัน แต่สนับสนุนกันจนเกิดเป็นคุณลักษณะภายใน PHROM และเอื้อต่อการแสดงออกเป็นลักษณะการเลี้ยงดู PRA ความแตกต่างจากงานวิจัยเดิมจึงอยู่ที่การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยาให้เป็นระบบที่เริ่มต้นจากการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้ปกครอง แล้วจึงเชื่อมไปสู่การเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น ทั้งนี้ ความเชื่อมโยงดังกล่าวเป็นข้อสรุปเชิงแนวคิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ยังมิใช่ผลการทดสอบประสิทธิผล หรือความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ PHROM ซึ่งเป็นคุณลักษณะและพลังภายในของผู้ปกครอง 5 ประการ คือ P (Pause for Sati) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง H (Hormonal and Developmental Awareness) การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น R (Release of Expectations) การปล่อยวางความคาดหวัง O (Open-Minded Listening) การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และ M (Mutual Belief in Self and Child) การมีศรัทธาและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและบุตร ส่วน PRA เป็นลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่สะท้อนออกมาภายนอก 3 ประการ ได้แก่ P (Patterning) การเป็นแบบอย่างที่ดี R (Reasonable Autonomy) การให้อิสระอย่างมีเหตุผลภายใต้ขอบเขต และ A (Area of Safe Zone) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกายและใจ ซึ่งข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับกับ อะเฮไมติเจียง, ฟาง, เหริน, ฮัน และซิงห์ (Ahemaitijiang, Fang, Ren, Han and Singh, 2021) ซึ่งอธิบายว่า การเลี้ยงดูอย่างมีสติครอบคลุมการตระหนักรู้อารมณ์ การรับฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับโดยไม่ตัดสิน ความกรุณา และการกำกับตนเอง และสอดคล้องกับ รักสัตย์, พิชญโยธิน และลวดลาย (Raksat, Pichayayothin and Luadlai, 2025) ที่ยืนยันองค์ประกอบ

ของการเลี้ยงดูอย่างมีสติในบริบทวัยรุ่นไทย ทั้งด้านประสิทธิผลของผู้ปกครองและการอยู่กับปัจจุบันขณะร่วมกับบุตร อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวมุ่งตรวจสอบแนวคิดหรือเครื่องมือวัดการเลี้ยงดูอย่างมีสติ ขณะที่งานวิจัยนี้ขยายผลเป็นระบบที่เชื่อมคุณภาพภายในของผู้ปกครองกับลักษณะการเลี้ยงดูภายนอก โดยองค์ประกอบ PHROM ทำงานสนับสนุนกันและเอื้อต่อการแสดงออกเป็น PRA มิใช่ความสัมพันธ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งหรือการยืนยันเหตุและผลทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

ผลการวิจัยนำไปสู่รูปแบบ PHROM–PRA ซึ่งมีโครงสร้าง 4 ระดับ ได้แก่ 1) พละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน 2) ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน 3) PHROM เป็นคุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง และ 4) PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อบุตรวัยรุ่น โดยมีแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” เป็นแนวทางนำรูปแบบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปรับอารมณ์ ความเชื่อ และความเข้าใจ การเปลี่ยนกรอบความคิด อารมณ์ มุมมองและพฤติกรรม และการเติมความรัก ความรู้ เมตตาอย่างมีสติ ศรัทธาในศักยภาพของบุตรและปัญญา

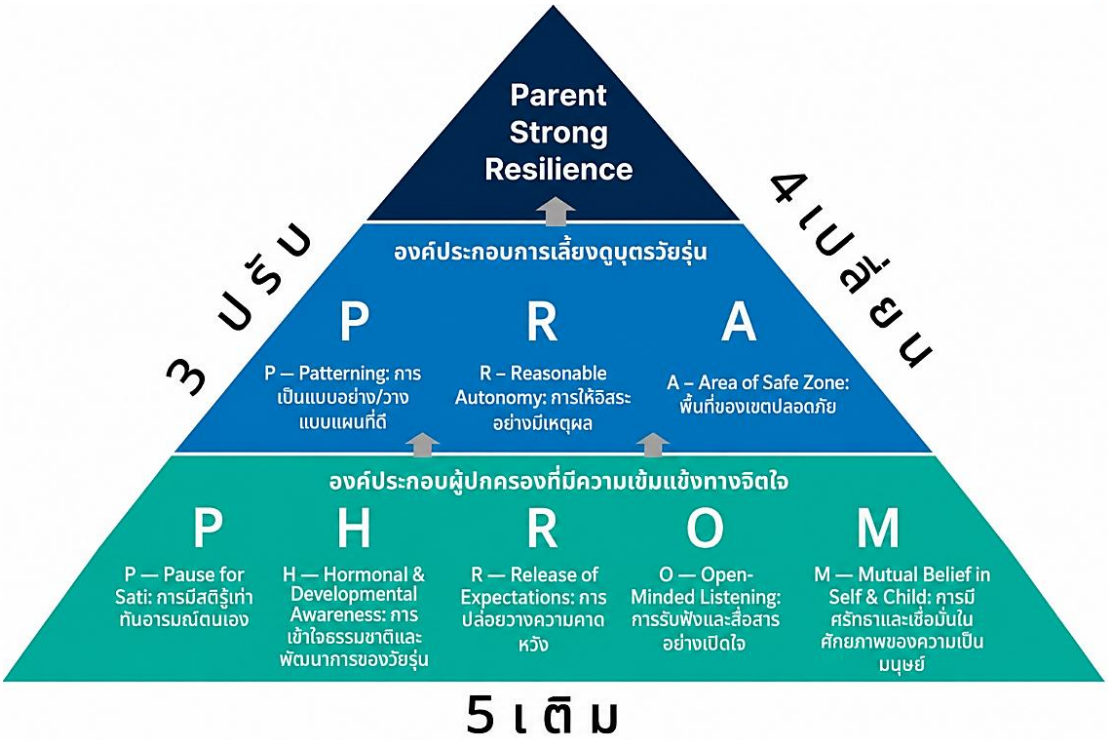
รูปแบบดังกล่าวสอดคล้องกับ คาเอทาโน, ชูเรา, อัลเวส, คานาวาร์รู และปีเรส (Caetano, Chorão, Alves, Canavarro and Pires, 2024) ซึ่งทบทวนการทดลองแบบสุ่มจำนวน 20 เรื่องและพบว่า การแทรกแซงที่ใช้สติกับผู้ปกครองมีหลักฐานสนับสนุนด้านการลดความเครียดในการเลี้ยงดู อย่างไรก็ตาม โปรแกรมที่ผ่านมามีเนื้อหาและรูปแบบหลากหลายและส่วนใหญ่มุ่งการฝึกสติเป็นองค์ประกอบหลัก ความแตกต่างของงานวิจัยนี้ จึงอยู่ที่การบูรณาการพุทธธรรมและจิตวิทยาโดยกำหนดบทบาทของแนวคิดแต่ละชุดอย่างเป็นระบบและแปลงข้อค้นพบเชิงคุณภาพเป็นองค์ประกอบ PHROM–PRA พร้อมแนวทางปฏิบัติ 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติมสำหรับบริบทครอบครัวไทย ทั้งนี้ รูปแบบดังกล่าวได้รับการพิจารณาความเหมาะสมเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ แต่ยังมิใช่การยืนยันประสิทธิผลเชิงเหตุและผล จึงควรมีการพัฒนาเป็นโปรแกรมและทดลองใช้ในงานวิจัยระยะต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยครั้งนี้ มิได้อยู่ที่หลักพุทธธรรมหรือทฤษฎีจิตวิทยาแต่ละแนวคิดซึ่งเป็นองค์ความรู้เดิม แต่อยู่ที่การสังเคราะห์ข้อค้นพบจากการศึกษาเอกสาร

การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จนเกิดเป็น “รูปแบบ PHROM–PRA” ที่อธิบายการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองจากภายในสู่การแสดงออกด้านการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นอย่างเป็นระบบ

รูปแบบประกอบด้วย 4 ระดับ ได้แก่ 1) พละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน 2) ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน 3) PHROM เป็นคุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง และ 4) PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น โดยมีแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” เป็นแนวทางเชื่อมองค์ประกอบของรูปแบบไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 1 รูปแบบ PHROM–PRA

ชื่อ “PHROM–PRA” กำหนดขึ้นจากอักษรย่อขององค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้จากผลการวิจัย และมีเสียงใกล้เคียงกับคำว่า “พรหม–พระ” เพื่อให้จดจำและสื่อสารได้ง่าย โดย “PHROM” สื่อเชิงสัญลักษณ์ถึงความเป็นพรหมของผู้ปกครองผู้มีเมตตา กรุณาและปรารถนาดี

ต่อบุตร ส่วน “PRA” สื่อถึงการเป็น “พระในบ้าน” หรือแบบอย่างแห่งความดีงามในการดำเนินชีวิต การอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นเป็นภารกิจระยะยาวที่ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้าใจ ความอดทนและปัญญา รูปแบบ PHROM–PRA จึงเป็นองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงพลังภายในคุณลักษณะของผู้ปกครอง ลักษณะการเลี้ยงดูและแนวทางปฏิบัติให้เป็นระบบที่เหมาะสมกับบริบทครอบครัวไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่ทำงานด้านครอบครัว สถานศึกษา หน่วยบริการสุขภาพและองค์กรชุมชน ควรนำรูปแบบ PHROM–PRA และแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” ไปพัฒนาเป็นกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่หรือการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันอารมณ์ การสื่อสารอย่างเปิดใจ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

2) การนำรูปแบบไปใช้ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบท ปัญหาและความพร้อมของแต่ละครอบครัว พร้อมติดตามการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับบุตรวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรพัฒนาเครื่องมือวัดองค์ประกอบ PHROM และ PRA และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

2) ควรพัฒนารูปแบบ PHROM–PRA เป็นโปรแกรมฝึกอบรมและศึกษาประสิทธิผลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบผสานวิธี โดยประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3) ควรศึกษารูปแบบกับผู้ปกครองในพื้นที่ ลักษณะครอบครัวและช่วงวัยของบุตรที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลและพัฒนาแนวทางให้เหมาะสมกับความหลากหลายของครอบครัวไทย

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กรมสุขภาพจิตและหน่วยบริการสุขภาพ ควรพัฒนาหลักสูตร PHROM–PRA และระบบคัดกรองความเครียดของผู้ปกครอง เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

2) กระทรวงศึกษาธิการและสถานศึกษา ควรจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ตามแนวทาง 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารและสร้างพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

3) หน่วยงานด้านครอบครัว องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด และองค์กรชุมชน ควรสร้างเครือข่ายสนับสนุนผู้ปกครองและระบบส่งต่อเมื่อพบครอบครัวที่มีความเสี่ยง เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาและสังเคราะห์ข้อค้นพบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มในบริบทครอบครัวไทย ผลการวิจัยจึงสะท้อนความหมายและประสบการณ์ตามบริบทของผู้ให้ข้อมูลและยังไม่สามารถใช้อ้างอิงแทนผู้ปกครองทุกกลุ่มได้ รูปแบบ PHROM–PRA ได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจน ความสอดคล้องเชิงพุทธจิตวิทยาและความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้ในระดับเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว แต่ยังไม่ได้พัฒนาเป็นโปรแกรมและทดสอบประสิทธิผลเชิงประจักษ์ อีกทั้งไม่ได้ทดสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างองค์ประกอบ PHROM กับลักษณะการเลี้ยงดู PRA จึงควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัด ทดลองใช้รูปแบบและประเมินผลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบผสานวิธีในระยะต่อไป

รายการอ้างอิง

จิดาภา เร่งมีศรีสุข, นภัทร์ แก้วนาค, พระครูใบฎีกาอภิชาติ พรสุทธิชัยพงศ์, สุวลังก์ วงศ์สุรวัฒน์, และพระครูปลัดประวิทย์ ทรัพย์อุไรรัตน์. (2567). นวัตกรรมวิธีวิทยาการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 7*(2), 965–980. https://so04.tci- thaijo.org/index.php/jmhs1_s/article/view/270843

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

“_____”. (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology, 15*, Article 18344909211037016. doi:10.1177/18344909211037016

Caetano, B., Chorão, A., Alves, S., Canavarro, M. C., & Pires, R. (2024). Mindfulness-based interventions for parents: A systematic review of target groups, effects, and intervention features. *Mindfulness, 15*(10), 2429–2447. doi:10.1007/s12671-024-02451-1

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard van Leer Foundation.

Hfocus. (2024, March 10). ปัญหาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นพุ่ง! เสี่ยงซึมเศร้า 10.86% ด้าน รพ.สวนปรุงเปิดคลินิกวัยรุ่นรองรับ. https://www.hfocus.org/content/2024/03/29956

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: SAGE.

Liu, P., Li, B. Y., Liu, J., Yang, X., Li, Y., Li, Y., & Lu, J. (2025). Implementing twelve-weeks of loving-kindness meditation and mindfulness of breathing for adolescents with nonsuicidal self-injury and their parents: A mixed method pilot study. *BMC Psychology, 13*, Article 822. doi:10.1186/s40359-025-03151-8

Raksat, D., Pichayayothin, N., & Luadlai, S. (2025). Mindful parenting in Thailand: Validating a child-report measure across parents. *Asian Interdisciplinary and Sustainability Review, 14*(2), Article 13. doi:10.14456/aisr.2025.24

Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*, Article 376. doi:10.1186/s12889-024-17829-y

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19 pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal, 30*(2), 139–147.

UNICEF Thailand. (2022, August 31). *Alarming poor mental health trend among children and adolescents in Thailand requires urgent investment in services*. Retrieved September 12, 2026, from https://www.unicef.org/thailand/press-releases/alarming-poor-mental-health-trend-among-children-and-adolescents-thailand-requires

Von Kraemer, M., Fagerlund, Å., & Pettersson, K. (2024). Strengthening parents' and children's wellbeing through positive psychology: A qualitative study of parents' experiences of a structured training in mindfulness and character strength. *International Journal of Applied Positive Psychology, 9*, 511–532. doi:10.1007/s41042-023-00137-y

Wiedermann, C. J., Barbieri, V., Piccoliori, G., & Hager von Strobele-Prainsack, D. (2026). Parental resilience and adolescent mental well-being: A population-based study. *Children, 13*(5), Article 615. doi:10.3390/children13050615

Yang, B., Chen, B.-B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(8), 1679–1692. doi:10.1007/s10964-021-01450-y

ผลของการใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

The Effect of Using a Positive Psychology Program to Enhance Self-Leadership in Mathayomsuksa 3 Students under the Office of the Private Education Commission, Bangkok

ชินีพร เวียงพา[1], **ครรชิต แสนอุบล**[2] และ **มณฑิรา จารุเพ็ง**[3]
Chineeporn Weengpar[1], **Kanchit Saenubol**[2] and **Monthira Charupheng**[3]
(Chineeporn.we@bcc1852.com)

Received: May 13, 2026
Revised: July 04, 2026
Accepted: July 22, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก และ 2. เปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แผนการเรียนห้องเรียนปกติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แบ่งเป็น

[1] หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา ภาควิชากการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Master of Education Program in Guidance and Counseling Psychology, Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

[2, 3] ภาควิชากการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

ISSN: 3056-9834

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยคัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้จากการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกและแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง ฉบับปรับปรุง (The Revised Self-Leadership Questionnaire: RSLQ) ฉบับภาษาไทย จำนวน 35 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และ 2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสะท้อนว่าโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผสานกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวกกับเทคนิคการให้คำปรึกษาสามารถส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

คำสำคัญ : จิตวิทยาเชิงบวก, โปรแกรมพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง, ผู้นำในตนเอง, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This study aimed to 1. compare students' self-leadership before and after participating in a positive psychology program and 2. compare self-leadership between the experimental and control groups. A quasi-experimental pretest–posttest control group design was employed. The sample consisted of 40 Grade 9 students enrolled in regular classroom programs under the Office of the Private Education Commission in Bangkok during the second semester of the 2025 academic year. The participants were divided into an experimental group and a control group, with 20 students in each. The experimental group was purposively selected from students who scored at or below the 25th

percentile in self-leadership and voluntarily agreed to participate in the program. The control group was selected through simple random sampling. The experimental group participated in a positive psychology program designed to enhance self-leadership, consisting of 10 sessions of 50 minutes each. The research instruments comprised the positive psychology program and the Thai version of the Revised Self-Leadership Questionnaire (RSLQ), which contained 35 items and had a reliability coefficient of 0.95. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-tests.

The findings revealed that 1. the experimental group had significantly higher self-leadership scores after participating in the program than before participation ($p < .05$), whereas no statistically significant difference was found in the control group; and 2. the experimental group had significantly higher self-leadership scores than the control group ($p < .05$). These findings suggest that the positive psychology program, which integrates positive psychology activities and counseling techniques, can enhance self-leadership among Grade 9 students.

Keywords: Positive Psychology, Self-Leadership Development Program, Self-Leadership, Lower Secondary School Students

บทนำ

ประเทศไทยได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561–2580 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขัน และการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีในยุค Thailand 4.0 การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจอย่างยิ่งหนึ่งในคุณลักษณะสำคัญที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 คือความเป็นผู้นำในตนเอง นอกจากนี้ การพัฒนาเยาวชนยังสอดคล้องกับ

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) เป้าหมายที่ 3 การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพจิต ความสามารถในการจัดการอารมณ์ การปรับตัวและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในระยะยาว หนึ่งในคุณลักษณะสำคัญที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 คือ ความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-Leadership) ซึ่งเป็นความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย กำกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเป็นผู้นำในตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำกับ ควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยอาศัยการตระหนักรู้ในตนเอง การวางแผน การควบคุมพฤติกรรมและการสร้างแรงจูงใจภายใน (Bryant & Kazan, 2013) บุคคลที่มีความเป็นผู้นำในตนเองจะสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล้าตัดสินใจ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน สามารถปรับตัวและเผชิญอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม รวมทั้ง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (จตุพร สังขวรรณ, 2557, บุษบา อาจญาทา, 2559) อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ของเยาวชนไทยในปัจจุบันยังสะท้อนข้อจำกัดหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง ทั้งด้านการกำกับตนเอง การจัดการอารมณ์และการวางแผนชีวิต โดย กรมสุขภาพจิต (2567) รายงานว่า วัยรุ่นไทยจำนวนหนึ่งประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวลและความยากลำบากในการจัดการอารมณ์และเผชิญปัญหา ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ การเรียนรู้และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ขณะที่สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) รายงานว่า เยาวชนไทยยังมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและการรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงานในอนาคตได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผลการประเมิน PISA 2022 ของประเทศไทย ซึ่งเผยแพร่โดย OECD (2023) ยังสะท้อนว่า นักเรียนไทยมีสมรรถนะด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศสมาชิก OECD รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในการใช้

ศักยภาพของตนเองเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนในระดับที่ควรได้รับการพัฒนา สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการกำกับตนเอง ความรับผิดชอบและความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษายังคงต้องได้รับการส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเอง โดยเฉพาะด้านการกำหนดเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจภายใน การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญต่อการเรียน การดำเนินชีวิตและการเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต

นอกจากนี้ คมกริช นันทะโรจพงศ์ และ พิทักษ์ ศิริวงศ์ (2561) ได้ศึกษาภาวะผู้นำในตนเองของวัยรุ่นเจนเนอเรชัน แซด (Generation Z) และพบว่า องค์ประกอบสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเองประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน การจัดการตนเองและความมั่นใจในตนเอง โดยวัยรุ่นจำนวนมากยังต้องการการส่งเสริมองค์ประกอบเหล่านี้อย่างเป็นระบบเพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิต ควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกัน งานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นยังพบว่า การพัฒนาทักษะการกำกับตนเองสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ จากสภาพปัญหาและผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของไทยยังเผชิญข้อจำกัดหลายด้าน ได้แก่ การขาดความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง การขาดทักษะการกำหนดเป้าหมายและการวางแผนชีวิต การขาดทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนปัญหาสุขภาวะทางจิตและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นแนวทางที่ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน เนื่องจากมุ่งเน้นการเสริมสร้างจุดแข็ง ศักยภาพและคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล เช่น ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางอารมณ์ ความอดทนและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง

แนวคิดสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก คือ PERMA Model ซึ่งพัฒนาโดย Seligman (2011) อธิบายว่าความผาสุก (Well-being) ของบุคคลประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ P – Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) หมายถึง การมีความสุข ความพึงพอใจ ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี E – Engagement (ความผูกพันหรือการมีส่วนร่วม) หมายถึง การมีสมาธิและทุ่มเทกับกิจกรรมที่ทำจนเกิดภาวะลื่นไหล (Flow) R – Relationships (ความสัมพันธ์เชิงบวก) หมายถึง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง M – Meaning (ความหมายของชีวิต) หมายถึง การตระหนักว่าชีวิตและการกระทำของตนมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคม และ A – Accomplishment (ความสำเร็จ) หมายถึง การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเองและความมุ่งมั่นจนสามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ องค์ประกอบทั้ง 5 ของ PERMA Model มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ อารมณ์เชิงบวกช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเสริมสร้างวินัยและความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ที่ดีเอื้อต่อการเรียนรู้และการได้รับกำลังใจจากผู้อื่น การตระหนักถึงความหมายของชีวิตทำให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายและทิศทางของตนเองได้อย่างชัดเจน ขณะที่การมุ่งสู่ความสำเร็จช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ความสามารถในการกำกับตนเองและความพากเพียรในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยออกแบบกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม และ 3) ขั้นสรุปบทเรียน พร้อมทั้งผสมผสานกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการให้คำปรึกษา อาทิ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด–พฤติกรรม เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถวางแผนชีวิต ควบคุมความคิดและพฤติกรรมทางลบและสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของ ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan,

2013) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง การตัดสินใจ การสร้างแรงจูงใจและการมุ่งสู่เป้าหมายชีวิต เพื่อประเมินผลการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนอย่างรอบด้าน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง มีความพร้อมในการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตทางการศึกษา สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและพัฒนาตนเองสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศต่อไปในอนาคตอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก
2. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest–Posttest Control Group Design) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แผนการเรียนห้องเรียนปกติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากความเหมาะสมของรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองและการดำเนินโปรแกรม จากนั้นกำหนดหมายเลขประจำตัวนักเรียนตั้งแต่ 1–300 และใช้ฟังก์ชัน RAND() ในโปรแกรม Microsoft Excel เพื่อสุ่มหมายเลขสำหรับคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นจำนวน 40 คน ทั้งนี้ การคัดเลือกนักเรียนเข้าสู่กลุ่มทดลองใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียน

ที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง จำนวน 20 คน ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อใช้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าร่วมที่มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว มีภาวะเสี่ยง หรือมีข้อจำกัดที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ในระหว่างการดำเนินการวิจัย หากนักเรียนเกิดความไม่สบายใจหรือมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ จะได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากครูพยาบาล นักจิตวิทยา และครูแนะแนวประจำโรงเรียนตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 รายการ ได้แก่ 1) แบบวัดภาวะผู้นำในตนเองฉบับปรับปรุง (The Revised Self-Leadership Questionnaire: RSLQ) พัฒนาโดย Houghton และ Neck ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัดและใช้ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย อิสระ บุญญะฤทธิ์ (2560) แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ไม่ตรงเลย ไม่ค่อยตรง ตรงเล็กน้อย ค่อนข้างตรง และตรงมากที่สุด ผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีค่าระหว่าง 0.95–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และ 2) โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิดและพฤติกรรมของนักเรียน โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try-out)

โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

ของแต่ละกิจกรรม เริ่มจากครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม และกิจกรรมค้นหาจุดแข็ง (Strengths) เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงจุดเด่นและความสามารถของตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิต ครั้งที่ 2 กิจกรรมบันทึกสิ่งที่ดีประจำวัน (Three Good Things) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ผ่านการยอมรับ การชื่นชม และการให้กำลังใจ เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการตระหนักถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 3 กิจกรรมตัวตนที่ดีที่สุดของฉัน (Best Possible Selves Exercise) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นทางออก (Solution-Focused Counseling) ผ่านการตั้งคำถามกระตุ้นความคิดและการจินตนาการถึงอนาคตที่พึงประสงค์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ครั้งที่ 4 กิจกรรมการตระหนักถึงสิ่งดีในชีวิต (Counting Blessings) โดยใช้เทคนิคการเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Journaling) เพื่อให้นักเรียนสำรวจความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ดี รวมทั้งฝึกการตระหนักถึงสิ่งที่ควรขอบคุณในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 กิจกรรมการแสดงความขอบคุณ (Gratitude Visit) โดยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพผ่านการเขียนและมอบจดหมายขอบคุณ เพื่อส่งเสริมการแสดงความรู้สึกอย่างจริงใจ การสร้างความผูกพัน และความไว้วางใจระหว่างนักเรียนกับบุคคลที่มีพระคุณ ครั้งที่ 6 กิจกรรมการดื่มด่ำประสบการณ์เชิงบวก (Savoring Interventions) โดยฝึกการตระหนักรู้อย่างตั้งใจในปัจจุบัน ให้นักเรียนสำรวจและสังเกตสิ่งรอบตัว เช่น ธรรมชาติ เสียง และบรรยากาศ พร้อมระบุและสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อส่งเสริมการรับรู้และซาบซึ้งต่อประสบการณ์เชิงบวกในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 7 กิจกรรมพลิกมุมขำ สร้างผู้นำพลังบวก (Three Funny Things of Leader) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงเชิงบวกผ่านการชมเชย การยอมรับ และการแสดงความสนใจ เพื่อส่งเสริมความมั่นใจ การกล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8 กิจกรรมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจ (Act of Kindness) โดยใช้สื่อและบุคคลต้นแบบเชิงบวก นำเสนอเรื่องราวของ Nick Vujicic เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการช่วยเหลือผู้อื่น การเผชิญอุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ครั้งที่ 9 กิจกรรมความหมายของชีวิต (Meaning) โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกผ่านการรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียน เพื่อส่งเสริม

การเรียนรู้ร่วมกัน การเห็นอกเห็นใจ และการตระหนักถึงความหมายของชีวิต และครั้งที่ 10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศและหอศิลป์ผู้นำเชิงบวก (Positive Leader Gallery) โดยใช้สื่อวิดีโอและกิจกรรมสะท้อนบทเรียน เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมเชิงบวกของผู้นำที่นำไปสู่ความสำเร็จ และเชื่อมโยงพฤติกรรมดังกล่าวกับการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง (Pretest) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภาวะผู้นำในตนเองฉบับปรับปรุง (RSLQ) เพื่อเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และระยะที่ 3 หลังการทดลอง (Posttest) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัด RSLQ อีกครั้ง เพื่อนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ผล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังวิเคราะห์ข้อมูลจากใบงานของแต่ละกิจกรรมในเชิงคุณภาพ เพื่อประกอบการพิจารณาผลการดำเนินโปรแกรม

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งใช้การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์หมายเลขรับรองโครงการวิจัย SWUEC- 682208 ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research เมื่อ 3 พฤศจิกายน 2568

ผลการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนและหลังของนักเรียนในการเข้ารับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

(n = 20)

ความเป็นผู้นำในตนเอง	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D	t
	ก่อนการทดลอง	1.18	0.05	45.6*
	หลังการทดลอง	2.89	0.16	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียน โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมรับโปรแกรม ก่อนการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองภาพรวมนั้น มีค่าเฉลี่ย 1.18 และหลังจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลค่าเฉลี่ยผลการทดลองนั้นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.89 จากการทดลองในตารางข้างต้น พบว่าหลังการทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาพบว่าค่าเฉลี่ย สรุปได้ว่าความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเสริมสร้างนักเรียนให้มีความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้น

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มควบคุม

(n = 20)

ความเป็นผู้นำในตนเอง	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D	t
	ก่อนการทดลอง	2.89	0.16	4.59*
	หลังการทดลอง	2.39	0.46	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของนักเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองเท่ากับ 2.89 และค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเท่ากับ 2.39 และเมื่อเปรียบเทียบพบว่านักเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้ที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สรุปได้ว่าความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเสริมสร้างนักเรียนให้มีความเป็นผู้นำในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ สามารถอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างมุมมองและอารมณ์ทางบวก การตระหนักรู้ในคุณค่าและจุดแข็งของตนเอง (Character Strengths)

ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจภายใน เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังพัฒนาตนเองและต้องการการยอมรับ ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดสภาพแวดล้อมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-Efficacy) และกล้าที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต (Bandura, 1997) นอกจากนี้ กระบวนการของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกยังช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เป็นเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Thought Patterns) โดยฝึกให้นักเรียนรู้จักการประเมินตนเอง การควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญอุปสรรคและการให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ ซึ่งกลไกเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยกระตุ้นทักษะ “ความเป็นผู้นำในตนเอง” (Self-Leadership) ทำให้นักเรียนสามารถกำกับพฤติกรรม ทิศทางและชี้นำตนเองในการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของมาร์ติน เซลิกแมน และ มีฮาย ชิกเซนต์มีฮายี (Martin Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ผ่านการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก การค้นหาจุดแข็งแห่งตนและการสร้างประสบการณ์ที่นำไปสู่ความสุขสมบูรณ์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างความเชื่อมั่นและการกำกับตนเอง (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดความเป็นผู้นำในตนเองของ ชาร์ลส์ ซี. แมนซ์ (Charles C. Manz) ที่อธิบายว่า ความเป็นผู้นำในตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุมและชี้นำความคิดและพฤติกรรมของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยอาศัยกลยุทธ์ด้านพฤติกรรมและกลยุทธ์การให้รางวัลทางปัญญา (Manz, 1986) นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และ พิทชยา ตั้งพรไพบูลย์ (2566) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกในวัยรุ่น ซึ่งพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีระดับความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของฮอตันและเน็ค (Houghton & Neck, 2002) ที่พบว่า การใช้ทักษะทางจิตวิทยาและการควบคุมความคิดเชิงบวกส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ของบุคคล (Neck & Houghton, 2006) จากความสอดคล้องของแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว

จึงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก มีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ

ทั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้แนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะด้านความเป็นผู้นำในตนเอง ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก ได้แก่ ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการแก้ปัญหา ตามแนวคิดของมาร์ติน เซลิกแมนและมีฮาย ชิกเซนต์มีฮายี (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) รวมถึงประยุกต์ใช้แนวคิด PERMA Model ของเซลิกแมนในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขและการพัฒนาตนเองของนักเรียน (Seligman, 2011) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด –พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Counseling) ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง ตลอดจนส่งเสริมการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยกิจกรรมในแต่ละครั้งได้รับการออกแบบให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด วิเคราะห์ สะท้อนตนเองและลงมือปฏิบัติจริง ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง (Corey, 2017) ในการประเมินผล ผู้วิจัยใช้โครงสร้างการวัด (Construct) ตามแนวคิดของ Bryant และ Kazan (2013) ซึ่งเป็นแนวคิดเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง 7 ด้าน ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง
2. ความสามารถในการสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย
3. ความสามารถในการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
4. ความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ

5. ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี
6. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
7. ความสามารถในการตัดสินใจ

องค์ประกอบดังกล่าวล้วนเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมศักยภาพภายในของผู้เรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาได้อย่างเหมาะสมและเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร” ก่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองผ่านการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับแนวคิดความเป็นผู้นำในตนเอง โดยประยุกต์ใช้การส่งเสริมมุมมองเชิงบวก การค้นหาจุดแข็งและคุณลักษณะเชิงบวก การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข ความหมาย และความสำเร็จ ร่วมกับการกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจภายใน การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการควบคุมความคิดและพฤติกรรม ส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถกำกับตนเอง ควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรม วางแผนและดำเนินพฤติกรรมเชิงบวก ตลอดจนเข้าใจศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และสามารถคิดแก้ไขปัญหาและกำหนดเป้าหมายชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ทั้งนี้ ผลดังกล่าวสะท้อนจากคะแนนแบบทดสอบและพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนตลอดกิจกรรมทั้ง 10 ครั้ง ซึ่งใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การเสริมแรงทางบวก การสร้างสัมพันธภาพ การใช้สื่อ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

องค์ความรู้จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองอย่างเป็นระบบ โดยพัฒนาทักษะด้านความคิด อารมณ์

และพฤติกรรม ผ่านองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง (2) การสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง (3) การวางแผนพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อบรรลุเป้าหมาย (4) การควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ (5) ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี (6) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และ (7) ความสามารถในการตัดสินใจ

การพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 7 ประการดำเนินผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมอย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและไว้วางใจ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง พร้อมติดตามและปรับปรุงการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กระบวนการดังกล่าวช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ วางแผน ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ ปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นเชิงบวก และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นแนวทางการประยุกต์ใช้โปรแกรมในสถานศึกษาได้ 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมการรู้จักตนเอง ความรับผิดชอบ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ด้านงานแนะแนวและการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจศักยภาพ จุดแข็ง และข้อจำกัดของตน สามารถวางแผนการเรียนและชีวิต ตลอดจนเผชิญปัญหา จัดการอารมณ์ ปรับตัว และเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และ ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรค และคุณภาพชีวิตที่ดี

โดยสรุป ผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมคือ นักเรียนมีความเป็นผู้นำในตนเองที่เข้มแข็ง สามารถกำกับ ควบคุม และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน สามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งมีแรงจูงใจ มุมมองเชิงบวก ความสุข ความภาคภูมิใจในตนเอง และสุขภาวะทางจิตที่ดี พร้อมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความรับผิดชอบต่อสังคม อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป ดังสรุปเป็นองค์ความรู้จากการวิจัยในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ISSN: 3056-9834

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยปรับให้เหมาะสมกับวัย ความพร้อม และความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน

2) ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษาและบุคลากรทางการศึกษาควรเน้นการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม การเรียนรู้จากประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาการกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ และการตัดสินใจของผู้เรียน

3) ควรติดตามและประเมินผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อพิจารณาความคงทนของการเปลี่ยนแปลงและนำผลไปปรับปรุงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกับนักเรียนในระดับชั้นและบริบทสถานศึกษาที่หลากหลาย รวมทั้งติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความคงทนของการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง

2) ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง เช่น ครอบครัว สภาพแวดล้อมทางการศึกษา ความสัมพันธ์กับครูและเพื่อน รวมทั้งพัฒนาโปรแกรมโดยบูรณาการแนวคิด SEL, Resilience และ Growth Mindset

3) ควรพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมและเครื่องมือที่สอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม ค่านิยมและวิถีชีวิตของนักเรียนไทย เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถานศึกษาควรกำหนดให้การส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายพัฒนาผู้เรียน โดยบูรณาการเข้ากับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน งานแนะแนว และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2) หน่วยงานด้านการศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองของผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

3) ควรส่งเสริมให้สถานศึกษามีระบบติดตามและประเมินผลการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลกำหนดแนวทางและปรับปรุงนโยบายการพัฒนาผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

คณะทำงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1. (2567). *รายงานประจำปี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2567 (Annual Report 2024)*. เชียงใหม่ : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

คมกริช นันทะโรจพงศ์, และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2561). การให้ความหมาย ที่มาของความหมาย และกระบวนการเสริมสร้างภาวะผู้นำในตนเองของวัยรุ่นกลุ่มเจเนอเรชั่นซี: การวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 46*(3), 1–28. https://doi.org/10.58837/CHULA.EDUCU.46.3.1

ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, และพิทชยา ตั้งพรไพบูลย์. (2566). กรอบความคิดแบบเติบโต: ทักษะที่จำเป็นแห่งโลกยุคพลิกผัน. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 51*(1), EDUCU5101001. https://doi.org/10.14456/educu.2023.1

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology, 17*(8), 672–691. https://doi.org/10.1108/02683940210450484

Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review, 11*(3), 585–600. https://doi.org/10.5465/AMR.1986.4306232

Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology, 21*(4), 270–295. https://doi.org/10.1108/02683940610663097

OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education*. Paris, France: OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/53f23881-en

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

การพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา

Developing Chinese Vocabulary Retention through Skill-Based Exercises in “Chinese Reading and Writing I” : A Case Study of University of Phayao

Received: June 12, 2026
Revised: August 01, 2026
Accepted: August 11, 2026

สุภัทรา โยธินศิริกุล[1]
Supatra Yothinsirikul[1]
(supatrapanny@hotmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนและหลังการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 และ 2. ศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนที่มีต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาจีน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 76 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบทดสอบคำศัพท์ภาษาจีนก่อนเรียนและหลังเรียน 2) แบบฝึกทักษะ 3)แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่า t-test dependent ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าร้อยละ

[1] สาขาวิชาภาษาจีน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
Chinese Department, School of Liberal Arts, University of Phayao

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า พบว่า 1. นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยคะแนนก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.67 และคะแนนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.17 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 20.59$, $p < .05$) แสดงให้เห็นว่าแบบฝึกทักษะมีส่วนช่วยพัฒนาการการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. ผลการประเมินความพึงพอใจของนิสิตต่อการใช้แบบฝึกทักษะ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.76$, S.D. = 0.10)

คำสำคัญ : การจดจำคำศัพท์, ภาษาจีน, แบบฝึกทักษะ, การอ่านและการเขียนภาษาจีน, มหาวิทยาลัยพะเยา

Abstract

This study aimed to: 1. compare students' Chinese vocabulary retention scores before and after learning through skill-based exercises in the course Chinese Reading and Writing I; and 2. investigate Chinese major students' satisfaction with the use of skill-based exercises to enhance Chinese vocabulary retention in the same course. This study employed a quantitative research design using a One-Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 76 undergraduate students majoring in Chinese at the School of Liberal Arts, University of Phayao, who enrolled in the course Chinese Reading and Writing I during the first semester of the 2025 academic year. The participants were selected through cluster random sampling. The research instruments comprised: 1) a Chinese vocabulary test administered before and after the intervention; 2) skill-based exercises; and 3) a questionnaire assessing students' satisfaction with the use of skill-based exercises for Chinese vocabulary retention. The data were analyzed using a dependent-samples t-test, mean, standard deviation, and percentage.

The findings revealed that: 1. students' mean posttest score was higher than their mean pretest score. The mean pretest score was 7.33 (S.D. = 2.67), while the mean posttest score was 15.54 (S.D. = 3.17). The difference between the pretest and posttest scores was statistically significant at the .05 level (t = 20.59, p< .05), suggesting that the skill-based exercises effectively enhanced students' Chinese vocabulary retention; and 2. students' overall satisfaction with the use of the skill-based exercises was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.76, S.D. = 0.10).

Keywords: Chinese Vocabulary Retention, Chinese Language, Skill-Based Exercises, Chinese Reading and Writing, University of Phayao

บทนำ

ภาษาจีนเป็นภาษาต่างประเทศที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก เป็นหนึ่งในหกภาษาทางการขององค์การสหประชาชาติ อีกทั้งการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจจีน การขยายตัวของการค้า การลงทุน การท่องเที่ยวและความร่วมมือระหว่างประเทศ ส่งผลให้ความต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านภาษาจีนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การมีทักษะภาษาจีนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มศักยภาพในการประกอบอาชีพ การศึกษาต่อและการดำเนินธุรกิจในระดับนานาชาติ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาความสามารถด้านภาษาจีนจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสื่อสารและการเรียนรู้ภาษาจีนในระดับที่สูงขึ้น (พรพรรณ ทองบัญชาชัย, 2564)

การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนในปัจจุบันถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ตรงกับจุดมุ่งหมายของการเรียนภาษาจีนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 คือ พัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะและสามารถสื่อสารภาษาจีนขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียนและแสดงออก ใช้ภาษาจีนในการประกอบอาชีพ การติดต่อสื่อสาร มีความรู้ความเข้าใจในปรัชญาและวัฒนธรรมจีนและมีเจตคติที่ดีต่อภาษาจีน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2556) สำหรับการเรียนภาษาต่างประเทศโดยเฉพาะภาษาจีน เป็นการมุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาทักษะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะการฟัง

การพูด การอ่านและการเขียน ซึ่งความรู้เรื่องคำศัพท์มีความสัมพันธ์กับทักษะทั้ง 4 ด้าน และการที่จะเรียนรู้ภาษาจีนหรือติดต่อสื่อสารให้ดีนั้น ผู้เรียนควรรู้คำศัพท์ภาษาจีนเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง การจดจำคำศัพท์จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

คำศัพท์เป็นพื้นฐานในการเรียนทุกภาษา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนรู้ภาษาที่สอง เนื่องจากมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน ผู้เรียนที่มีคลังคำศัพท์เพียงพอจะสามารถทำความเข้าใจสารและสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Zhang, S., & Zhang, X, 2022) อีกทั้ง“คำศัพท์ภาษาจีน” เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการเรียนภาษาจีน หากผู้เรียนสามารถจดจำคำศัพท์ภาษาจีนและนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง จะสามารถต่อยอดการเรียนภาษาจีนของตนเองและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในการเรียนภาษาจีนได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การมีพื้นฐานด้านคำศัพท์ที่ดีจึงช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาองค์ความรู้ของตนเองได้ในอนาคต (ปิยธิดา สังสีแก้ว, 2564) สอดคล้องกับงานวิจัยของ นพพล จันทร์กระจ่างแจ้ง และคณะ (2565) ที่กล่าวว่า การจดจำคำศัพท์ภาษาจีนนับเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญและส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนา 4 ทักษะ 5 องค์ความรู้ของการเรียนภาษาจีนในทุกด้าน เนื่องจากการจดจำคำศัพท์ได้จะช่วยให้นักเรียนมีคลังคำศัพท์ที่สามารถนำไปใช้ในการเรียนภาษาจีนในระดับที่สูงขึ้นและสามารถสื่อสารภาษาจีนได้อย่างคล่องแคล่ว อีกทั้ง นันท์นภัส ชิตนุรัตน์ เว็บเบอร์ และ นันทิวัน อินหาดกรวด (2566) กล่าวว่า ความสามารถในการใช้คำศัพท์ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการสื่อสารภาษา หากไม่มีคำศัพท์ ผู้เรียนก็ไม่สามารถสื่อสารได้ คำศัพท์เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนรู้และการสื่อสารภาษาต่างประเทศและมีบทบาทสำคัญในการสื่อสารทางภาษาวัฒนธรรมและการวิจัยการสอนภาษาต่างประเทศ ดังนั้น การเรียนรู้คำศัพท์จึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเรียนภาษาต่างประเทศ

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบโดยทั่วไปในการเรียนภาษาจีนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี คือ ความยากในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน เนื่องจากภาษาจีนมีจำนวนคำศัพท์มากและมีโครงสร้างตัวอักษรที่ซับซ้อน อีกทั้งยังมีลักษณะเป็นระบบอักษรภาพ (logographic writing system) ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องจดจำทั้งรูปอักษร เสียงอ่าน และความหมายควบคู่กัน นอกจากนี้ ตัวอักษรจีนจำนวนมากยังมีลักษณะใกล้เคียงกัน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความสับสนในการจดจำและการนำคำศัพท์ไปใช้ (Everson, 2011; Shen, 2005) ปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้

ผู้เรียนระดับอุดมศึกษาจำนวนไม่น้อยประสบปัญหาในการจดจำคำศัพท์ และไม่สามารถนำคำศัพท์ไปใช้ในการอ่านและการเขียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาทักษะการอ่านและการเขียน อันเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ดังนั้น การจัดกิจกรรมหรือพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทบทวนและเชื่อมโยงคำศัพท์กับบริบทการใช้งานอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยพบว่า จากการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ที่คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยาที่ผ่านมา นิสิตมีปัญหาในการจดจำคำศัพท์ในแต่ละบทเรียน ไม่สามารถอ่านคำศัพท์บางคำในบทอ่านได้และไม่สามารถนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างถูกต้องในบริบทการเขียนส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการอ่านและการเขียน ด้วยเหตุดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอน จึงนำแบบฝึกทักษะมาทดสอบเพื่อให้นิสิตมีการจดจำคำศัพท์อย่างเป็นกระบวนการและทำให้นิสิตจำคำศัพท์ได้พร้อมนำคำศัพท์ไปประยุกต์ในการเรียนภาษาจีน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงนำแบบฝึกทักษะ (Skill-Based Exercises) มาใช้เป็นสื่อในการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของผู้เรียน เนื่องจากแบบฝึกทักษะเป็นสื่อการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติและทบทวนคำศัพท์อย่างเป็นระบบ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning) อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นกระบวนการดึงข้อมูลจากความจำ (Retrieval Practice) ซึ่งส่งผลต่อความคงทนในการเรียนรู้คำศัพท์ (Karpicke & Roediger, 2008) นอกจากนี้ การเรียนรู้คำศัพท์อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยการทบทวนอย่างต่อเนื่องและการเชื่อมโยงคำศัพท์กับบริบทการใช้งานจริง (Nation, 2001) แบบฝึกทักษะจึงเป็นสื่อที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกทบทวนคำศัพท์ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และสามารถนำคำศัพท์ไปประยุกต์ใช้ในการอ่านและการเขียนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ เจษฎา บุญมาโฮม (2568) กล่าวว่า แบบฝึกทักษะเป็นสื่อการเรียนรู้ที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน ลงมือปฏิบัติและทำซ้ำจนเกิดความชำนาญ อันเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้ที่คงทนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง และ เจษฎา บุญมาโฮม และ กษมา เชื้อเพชร (2566) อธิบายว่าแบบฝึกทักษะตั้งอยู่บนทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ที่เน้นการฝึกซ้ำเพื่อสร้างความชำนาญ

แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีนทั้งในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาอยู่จำนวนหนึ่ง แต่การศึกษาที่มุ่งใช้แบบฝึกทักษะ เพื่อพัฒนาการจดจำคำศัพท์ของผู้เรียนระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะในรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน ยังมีอยู่อย่างจำกัด ทั้งที่การจดจำและการนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างถูกต้องเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะการอ่านและการเขียนภาษาจีน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยใช้แบบฝึกทักษะ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจดจำและนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนในระดับอุดมศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการพัฒนาแบบฝึกทักษะในรายวิชาภาษาจีนอื่น ๆ ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนและหลังการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1
2. ศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนที่มีต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้แบบฝึกทักษะต่อการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตในรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาจีน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาจีน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 142231 การอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 76 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1. แบบทดสอบคำศัพท์ภาษาจีนก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ใช้สำหรับวัดความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะ โดยข้อสอบสร้างขึ้นจากเนื้อหาและคำศัพท์ในรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 2. แบบฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากเนื้อหาในหนังสือ 王瑞烽编著.(2008). 《成功之路·进步篇·读和写1》北京语言大学出版社โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 12 บท แต่ละบทประกอบด้วยแบบฝึกทักษะจำนวน 3 แบบฝึก มุ่งเน้นการฝึกทบทวนคำศัพท์ การเชื่อมโยงคำศัพท์กับบริบทและการนำคำศัพท์ไปใช้ในการอ่านและการเขียน 3.แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) จำนวน 10 ข้อ ใช้สำหรับประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน

ผู้วิจัยสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนและการใช้แบบฝึกทักษะ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน แบบฝึกทักษะ และแบบสอบถามความพึงพอใจให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำเครื่องมือทั้งหมดเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งผลการประเมินพบว่า ค่า IOC ของเครื่องมือทุกข้อมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 และแบบสอบถามความพึงพอใจมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

เก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อวัดความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนก่อนการใช้แบบฝึกทักษะ และดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน ควบคู่กับการเรียนการสอนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 โดยใช้ระยะเวลาเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนด เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังเรียน (Post-test) กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวัดความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนหลังการใช้แบบฝึกทักษะ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิ์โดยการนำเสนอโครงร่างการวิจัยและชี้แจงรายละเอียดการทำวิจัย ผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำหนังสือพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดโอกาสให้เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อ ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจะลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์พัฒนาการการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา จากกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาจีน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 76 คน โดยวิเคราะห์หาค่า t-test dependent ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าร้อยละจากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนและหลังการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 และศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนที่มีต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 1 แสดงเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนและหลังการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	t-test	sig
ก่อนเรียน	7.33	2.67	20.59	.000
หลังเรียน	15.54	3.17		

$p < .001$

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.67 และหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.54 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.17 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 8.21 คะแนน และเมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test พบว่ามีค่า t เท่ากับ 20.59 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (sig = .000) แสดงให้เห็นว่า การใช้แบบฝึกทักษะสามารถพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1

ข้อที่	รายการที่พิจารณา	คะแนนของกลุ่มเป้าหมาย		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.	ผู้สอนใช้แบบฝึกทักษะเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1	4.88	0.32	มากที่สุด
2.	แบบฝึกทักษะมีเนื้อหาสอดคล้องกับรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1	4.87	0.37	มากที่สุด
3.	เนื้อหาของแบบฝึกทักษะมีความถูกต้องและเหมาะสมกับระดับผู้เรียน	4.82	0.39	มากที่สุด
4.	ผู้เรียนมีความเข้าใจในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้นเมื่อผ่านการทำแบบฝึกหัดในแบบฝึกทักษะ	4.62	0.51	มากที่สุด
5.	แบบฝึกทักษะเนื้อหาเข้าใจง่าย ชัดเจน ไม่ซับซ้อนเกินไป	4.55	0.52	มากที่สุด
6.	แบบฝึกทักษะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ภาษาจีนที่สามารถนำไปใช้จริงได้	4.83	0.44	มากที่สุด
7.	แบบฝึกทักษะช่วยให้สามารถจดจำคำศัพท์ภาษาจีนได้ดีขึ้น	4.75	0.46	มากที่สุด
8.	แบบฝึกทักษะช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning)	4.78	0.45	มากที่สุด
9.	แบบฝึกทักษะช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1	4.82	0.39	มากที่สุด
10.	แบบฝึกทักษะกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีแรงจูงใจในการจดจำคำศัพท์	4.71	0.48	มากที่สุด
	ภาพรวม	**4.76**	**0.10**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 2 การศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 พบว่า ภาพรวมของนิสิตมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 โดยมีค่าความคิดเห็นเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 มากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ข้อ 1 ผู้สอนใช้แบบฝึกทักษะเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.88) รองลงมาได้แก่ ข้อ 2 แบบฝึกทักษะมีเนื้อหาสอดคล้องกับรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 แบบฝึกทักษะมีเนื้อหาสอดคล้องกับรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ($\bar{X}$ = 4.87) และข้อ 6 แบบฝึกทักษะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ภาษาจีนที่สามารถนำไปใช้จริงได้ ($\bar{X}$ = 4.83)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยใช้แบบฝึกทักษะรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนิสิตก่อนและหลังการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะ รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 7.33 คะแนน เป็น 15.54 คะแนน หรือเพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าของคะแนนก่อนเรียน แสดงให้เห็นว่าแบบฝึกทักษะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน และสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ยุวรีนิจ จีระเรืองวงษ์ และ ธรรศนันต์ อุนนะนันทน์ (2566) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บัตรคำศัพท์ร่วมกับชุดแบบฝึก ช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้คำศัพท์สูงขึ้น และมีความคงทนในการจำคำศัพท์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากผู้เรียนได้ฝึกทบทวนคำศัพท์ซ้ำผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้สามารถจดจำและนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ แบบฝึกทักษะช่วยให้นิสิตได้ฝึกฝนและทบทวนคำศัพท์อย่างต่อเนื่องตามลำดับขั้น ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงมากกว่าการรับความรู้เพียงอย่างเดียว นิสิตจึงสามารถเชื่อมโยงรูปอักษร ความหมาย การออกเสียง การใช้คำศัพท์ในบริบทต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและความคงทนในการจดจำคำศัพท์ อีกทั้งยังสามารถนำคำศัพท์ที่เรียนรู้ไปใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เซิน (Shen, 2005) ซึ่งพบว่า การเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีนจำเป็นต้องอาศัยการฝึกซ้ำทั้งด้านรูปอักษร ความหมายและการใช้ในบริบทจริง เนื่องจากภาษาจีนเป็นภาษาที่ใช้ตัวอักษรเชิงสัญลักษณ์ (Logographic System) ผู้เรียนจึงต้องใช้เวลาในการจดจำรูปตัวอักษรมากกว่าภาษาที่ใช้ตัวอักษรแบบอักษรเสียง การใช้แบบฝึกทักษะจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและจดจำคำศัพท์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ เนชัน (Nation, 2001) ที่อธิบายว่าการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาต่างประเทศจำเป็นต้องอาศัยการพบเห็นและการใช้งานคำศัพท์ซ้ำหลายครั้งในบริบทที่หลากหลาย จึงจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำและนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบบฝึกทักษะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกอ่าน เขียนและทบทวนคำศัพท์อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีน และสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ของ บอนเวลและไอซัน (Bonwell & Eison, 1991) ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง การคิดวิเคราะห์และการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ผ่านแบบฝึกทักษะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกใช้คำศัพท์ภาษาจีนด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเชิงลึกและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนิสิตสาขาวิชาภาษาจีนที่มีต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.76, S.D. = 0.10) ทั้งนี้ เนื่องจากแบบฝึกทักษะได้รับการพัฒนาโดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติและการทบทวนคำศัพท์อย่างเป็นลำดับขั้น เชื่อมโยงกับเนื้อหาในรายวิชาและการใช้ภาษาในสถานการณ์จริง ส่งผลให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ สามารถพัฒนาความรู้ด้วยตนเอง และเกิดความมั่นใจในการใช้คำศัพท์ภาษาจีน จึงก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด

สอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณทิพย์ เดชตระกูลวงศ์และคณะ (2568) พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะอยู่ในระดับมาก และแบบฝึกทักษะช่วยพัฒนาการจดจำอักษรจีนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถนำไปต่อยอดในการเรียนด้านคำศัพท์ การอ่านและการเขียนภาษาจีนได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของเกษราภรณ์ ใจมั่นและคณะ (2565) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบฝึกทักษะชุดคำศัพท์ภาษาจีนพื้นฐานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นหลังใช้แบบฝึกทักษะ และมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง เนื่องจากแบบฝึกทักษะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และสามารถฝึกฝนคำศัพท์ได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ กล่าวได้ว่า การใช้แบบฝึกทักษะในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนเป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน เกิดความเข้าใจและจดจำคำศัพท์ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ข้อ 1 ผู้สอนใช้แบบฝึกทักษะเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้รายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.88) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อการที่ผู้สอนใช้แบบฝึกทักษะเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจากแบบฝึกทักษะเป็นสื่อที่ช่วยเสริมการเรียนการสอนให้มีความชัดเจนและเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น ผู้เรียนสามารถฝึกฝน ทบทวนและประเมินความเข้าใจของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุคนธ์ สินธพานนท์ (2558) ที่ศึกษาการใช้แบบฝึกทักษะในการจัดการเรียนการสอน พบว่า แบบฝึกทักษะเป็นสื่อที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและทบทวนความรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถตรวจสอบความเข้าใจและพัฒนาการเรียนรู้ของตนอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการเรียนและมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ เซิน (Shen, 2005) ซึ่งพบว่า การเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีนจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนและการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ โดยสื่อหรือแบบฝึกที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกเขียน ฝึกจดจำและเชื่อมโยงความหมายของคำศัพท์อย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการเรียนรู้มากขึ้นและมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนภาษาจีน ข้อ 2 แบบฝึกทักษะมีเนื้อหาสอดคล้องกับรายวิชาการอ่านและการเขียนภาษาจีน 1 ($\bar{X}$ = 4.87) ทั้งนี้ แบบฝึกทักษะได้รับการออกแบบให้มีเนื้อหาและกิจกรรมที่สอดคล้องกับบทเรียนและระดับความสามารถของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถศึกษาและฝึกฝนได้ด้วยตนเองอย่างเป็น

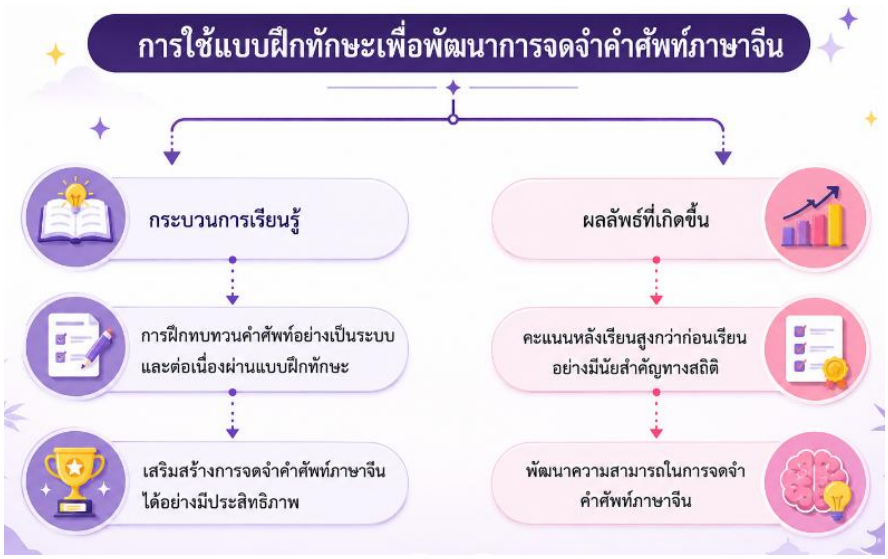
ลำดับขั้น อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและจดจำคำศัพท์ภาษาจีนได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้และมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะในระดับสูง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุจิรา ศรีสุภา (2563) ที่พบว่า การใช้แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่สอดคล้องกับเนื้อหารายวิชา รูปแบบที่ทันสมัยจะช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจของนักศึกษา และสอดคล้องกับ สุคนธ์ สินธพานนท์ (2558) ได้กล่าวว่า แบบฝึกทักษะที่จัดเรียงเนื้อหาจากง่ายไปยากอย่างเป็นระบบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและพัฒนาทักษะได้ตามศักยภาพของตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจในการเรียนรู้และลดความวิตกกังวลในการเรียนเนื้อหาที่ยาก อีกทั้งสอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ วิเชียรฉาย และ สำราญ บุญเจริญ (2568) พบว่า แบบฝึกที่ดีและมีประสิทธิภาพเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เสริมสร้างความมั่นใจในการเรียนรู้และช่วยสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนของครูให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กล่าวได้ว่า การออกแบบแบบฝึกทักษะที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหารายวิชาและความต้องการของผู้เรียน เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากการเรียนในชั้นเรียนกับกิจกรรมการฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนข้อ 3 แบบฝึกทักษะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ภาษาจีนที่สามารถนำไปใช้จริงได้ ($\bar{X}$ = 4.83) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อการที่แบบฝึกทักษะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ภาษาจีนที่สามารถนำไปใช้จริงได้ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะคำศัพท์ที่นำมาใช้ในแบบฝึกทักษะเป็นคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนและสามารถพบได้ในชีวิตประจำวันหรือการสื่อสารจริง ทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำคำศัพท์ได้ดีขึ้นและนำไปประยุกต์ใช้ในการอ่าน การเขียนและการสื่อสารภาษาจีนได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าแบบฝึกทักษะมีส่วนช่วยพัฒนาสมรรถนะด้านคำศัพท์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะทางภาษาจีนในด้านอื่น ๆ ต่อไป ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ รัฐพร ศิริพันธุ์ (2561) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนภาษาจีน คือ การเรียนรู้คำศัพท์ เพราะการเรียนรู้คำศัพท์จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องราวที่ได้รับฟังและสามารถนำไปสื่อสารกับผู้อื่นได้ และสอดคล้องกับ เกษราภรณ์ ใจมั่น และคณะ (2565) ที่พบว่า การใช้แบบฝึกทักษะคำศัพท์ภาษาจีนช่วยพัฒนาความรู้ด้านคำศัพท์ของผู้เรียน ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษาจีน เนื่องจาก

ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติและทบทวนคำศัพท์อย่างเป็นระบบ จึงสามารถนำความรู้ด้านคำศัพท์ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับงานศึกษาของ เซิน (Shen, 2005) ซึ่งพบว่า การเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีนผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับบริบทการใช้งานจริงและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำตัวอักษรจีน ความหมาย และการใช้คำศัพท์ได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ภาษาจีน เนื่องจากผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ของคำศัพท์ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

การใช้แบบฝึกทักษะช่วยส่งเสริมการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การฝึกทบทวนคำศัพท์อย่างเป็นระบบและต่อเนื่องผ่านแบบฝึกทักษะมีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถด้านการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน อีกทั้ง ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่าแบบฝึกทักษะเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ช่วยให้การเรียนคำศัพท์ภาษาจีนมีความน่าสนใจ เข้าใจง่าย และส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้แบบฝึกทักษะ นิสิตมีคะแนนการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะอยู่ในระดับมากที่สุด จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) ผู้สอนภาษาจีนควรนำแบบฝึกทักษะไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนคำศัพท์ โดยจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน ทบทวน และใช้คำศัพท์อย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน

2) ผู้สอนสามารถประยุกต์ใช้แบบฝึกทักษะกับรายวิชาและระดับชั้นอื่น ๆ โดยปรับเนื้อหา กิจกรรมและระดับความยากง่ายให้เหมาะสมกับพื้นฐานของผู้เรียน รวมทั้งเชื่อมโยงการเรียนรู้คำศัพท์กับทักษะการฟัง พูด อ่านและเขียน เพื่อส่งเสริมการนำภาษาไปใช้ในสถานการณ์จริง

3) ผู้สอนควรพัฒนารูปแบบการฝึกคำศัพท์ร่วมกับวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้โดยใช้เกม การเรียนรู้แบบร่วมมือ และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลหรือปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อเพิ่มโอกาสในการฝึกฝนและส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการใช้แบบฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะภาษาจีนด้านอื่น ๆ ได้แก่ การฟัง การพูด การอ่านและการเขียน รวมถึง การเรียนรู้คำศัพท์เฉพาะทาง เช่น ภาษาจีนธุรกิจ ภาษาจีนเพื่ออุตสาหกรรม และภาษาจีนเพื่อการท่องเที่ยว

2) ควรศึกษาความคงทนในการจดจำคำศัพท์ภาษาจีน โดยทดสอบติดตามผลภายหลังการเรียนในระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อประเมินความสามารถในการจดจำและนำคำศัพท์ไปใช้ในระยะยาว

3) ควรพัฒนาและศึกษาผลของแบบฝึกทักษะในรูปแบบออนไลน์หรือรูปแบบผสมผสาน โดยประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและ AI ผ่านแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองและเพิ่มโอกาสในการฝึกฝนคำศัพท์ได้ทุกที่ทุกเวลา

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้หลักสูตรภาษาจีนพัฒนาและใช้สื่อหรือนวัตกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน โดยสนับสนุนการจัดทำแบบฝึกทักษะและสื่อการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ร่วมกันในรายวิชาภาษาจีนอย่างเป็นระบบ

2) คณะและหลักสูตรควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สอนด้านการออกแบบสื่อและนวัตกรรมการเรียนรู้ รวมถึง การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและ AI อย่างเหมาะสม เพื่อยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนการสอนภาษาจีน

3) ควรกำหนดแนวทางติดตามและประเมินผลการพัฒนาทักษะทางภาษาของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยนำผลการประเมินมาใช้ปรับปรุงสื่อ กิจกรรมการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ภาษาจีน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

เกษราภรณ์ ใจมั่นและคณะ. (2565). การพัฒนาแบบฝึกทักษะชุดคำศัพท์ภาษาจีนพื้นฐาน สาระการเรียนรู้ภาษาจีน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. *วารสารมหาจุฬาตานีปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, *4*(2), 9–16.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2568). แบบฝึกทักษะ : การออกแบบและการประยุกต์ใช้ในโลกการศึกษาเปลี่ยนผ่าน. *วารสารวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา*, *4*(4), 1-16.

เจษฎา บุญมาโฮม และกษมา เชื้อเพชร. (2566). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย เรื่องการอ่านจับใจความสำคัญจากนิทานพื้นบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้แบบฝึกทักษะ. *วารสารปราชญ์ประชาคม*, *1*(2), 1-14.

นพพล จันทร์กระจ่างแจ้ง และสันติพงษ์ ทองดี. (2565). การพัฒนาทักษะการจดจำคำศัพท์ภาษาจีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบกลวิธีลินซ์ควบคู่กับการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, *17*(3), 33-43.

นันท์นภัส ชิตนุรัตน์ เว็บเบอร์ และนันทิวัน อินหาดกรวด. (2566). การศึกษาข้อผิดพลาดในการใช้คำศัพท์ภาษาจีนของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีนคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. *วารสารพุทธศาสตร์ มจล อุบลราชธานี*, 5(2), 165-174.

ปิยธิดา สังสีแก้ว. (2564). แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการจำคำศัพท์ภาษาจีน สำหรับผู้เรียนชาวไทย. *วารสารราชภัฏกรุงเก่า*, *8*(3), 119-127.

พรรณทิพย์ เดชตระกูลวงศ์ และคณะ. (2568). การพัฒนาทักษะการจดจำและการเขียนอักษรจีนโดยใช้ แบบฝึกทักษะการเขียนอ่านอักษรจีนระดับพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์*, *4*(1), 227–241.

พรพรรณ ทองบัญชาชัย. (2564). การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการใช้ตำราวิชาภาษาจีนพื้นฐาน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. *วารสารศิลปศาสตร์ มทร.ธัญบุรี*, *2*(2), 72-79.

ยุวรีนิจ จีระเรืองวงษ์ และธรรศนันต์ อุนนะนันทน์. (2566). ผลของการใช้กิจกรรมบัตรคำศัพท์ร่วมกับชุดแบบฝึกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนรู้คำศัพท์และความคงทนในการจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีนนทบุรี. *วารสารวิชาการครุศาสตร์ สวนสุนันทา*, *7*(2), 1-13.

รัฐพร ศิริพันธุ์. (2561). แนวทางการเตรียมความพร้อมและวิธีการเรียนสำหรับผู้เริ่มเรียนภาษาจีน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(1), 102-112.

รุจิรา ศรีสุภา. (2563). ผลสัมฤทธิ์ทางการแปลภาษาจีนและความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกหัดเสริมทักษะของนักศึกษาวิชาเอกภาษาจีน ชั้นปีที่ 3. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 11(3), 285-293.

ศิริลักษณ์ วิเชียรฉาย และสำราญ บุญเจริญ.(2568). การศึกษาความสามารถในการอ่านจับใจความและความพึงพอใจ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น ร่วมกับแบบฝึก วิชาภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารสหวิทยาการศึกษาและพัฒนาสังคม, 1*(5), 45-56.

สุคนธ์ สินธพานนท์. (2558). *การจัดการเรียนรู้ของครูยุคใหม่เพื่อพัฒนาทักษะผู้เรียน*. กรุงเทพฯ : 9119เทคนิคพริ้นติ้ง.

อรทัย มูลคำ และ สุนทรา สุนทรประเสริฐ. (2550). *ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). *Active Learning: Creating Excitement in the Classroom*. Washington, DC: George Washington University.

Everson, M. E. (2011). Best practices in teaching logographic and non-Roman writing systems to L2 learners. *Annual Review of Applied Linguistics, 31*, 249–274.

Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. Science**.** *Science*, *319*(5865), 966–968.

Nation, I. S. P. (2001). *Learning vocabulary in another language*. Cambridge University Press.

Shen, H. H. (2005). *An investigation of Chinese-character learning strategies among non-native speakers of Chinese. System, 33*(1), 49–68.

Zhang, S., & Zhang, X. (2022). The relationship between vocabulary knowledge and L2 reading/listening comprehension: A meta-analysis**.** *Language Teaching Research, 26*(4), 696–725.

ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติงาน ของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด

Buddhist Psychological Factors Enhancing Happiness at Work Among Personnel in a Maximum-Security Prison

Received: June 08, 2026
Revised: August 01, 2026
Accepted: August 09, 2026

จุรีมาศ ชิดปราง[1]
Jureemas Chidprang[1]
(pongruksa@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความสุขในการปฏิบัติงาน และ 3) นำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติงานตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้การวิจัยแบบผสานวิธี ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด 5 แห่ง จำนวน 856 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของยามาเน่ได้ 272 คน จากเรือนจำ 3 แห่งที่สุ่มอย่างง่าย ได้รับแบบสอบถามสมบูรณ์คืน 258 ชุด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณ ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 12 คน ได้แก่ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เรือนจำ 6 คน (กลุ่มละ 3 คน) ซึ่งเลือกแบบลูกโซ่ และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและด้านพุทธจิตวิทยา 6 คน (ด้านละ 3 คน) ซึ่งเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

[1] พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสุขในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03, S.D. = 0.65) ด้านความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = 0.68) และด้านค่าตอบแทนต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.88, S.D. = 0.77) 2) ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.47) และสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .742) ปัจจัยตามแนวคิด PERMA มีอำนาจพยากรณ์อย่างมีนัยสำคัญ (β = .871, p < .01) ขณะที่สังคหวัตถุ 4 ไม่มีนัยสำคัญ ตัวแปรทั้งหมดร่วมอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 63.5 (R^2 = .635) และ 3) การสังเคราะห์แนวปฏิบัติและข้อค้นพบใหม่ได้รูปแบบความเข้มแข็งทางจิตใจ "B-PERMA Resilience Model" ซึ่งขับเคลื่อนใน 3 ระดับ คือ องค์กร ผู้บังคับบัญชา และบุคคล มุ่งเปลี่ยนทัศนคติจาก "ผู้ควบคุม" สู่ "ผู้เยียวยา" ด้วยเมตตาจิตและการใช้สติ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะในการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความสุขในการปฏิบัติงาน, สังคหวัตถุ 4, เรือนจำความมั่นคงสูงสุด

Abstract

This research aimed to 1) examine the level of happiness at work among personnel in maximum-security prisons, 2) analyze the relationship between Buddhist psychological factors and happiness at work, and 3) propose guidelines for promoting happiness at work based on Buddhist psychological principles. A mixed-methods design was employed. In the quantitative phase, the population comprised 856 personnel from five maximum-security prisons. A sample size of 272 was determined using Yamane's formula, and participants were drawn from three prisons selected by simple random sampling. A total of 258 complete questionnaires were returned. Data were analyzed with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) using frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis. In the qualitative phase, in-depth interviews were conducted

with 12 key informants: six prison personnel (three administrators and three officers) selected through snowball sampling, and six experts (three in Buddhism and three in Buddhist psychology) selected through purposive sampling. The qualitative data were analyzed using content analysis.

The findings were as follows. 1) Overall happiness at work was at a high level ($\bar{X}$ = 4.03, SD = 0.65), with work relationships receiving the highest mean score ($\bar{X}$ = 4.35, SD = 0.68) and compensation the lowest ($\bar{X}$ = 3.88, SD = 0.77). 2) Overall Buddhist psychological factors were at a very high level ($\bar{X}$ = 4.24, SD = 0.47) and were significantly and positively correlated with happiness at work ($r = .742$, $p < .01$). PERMA-based factors significantly predicted happiness at work ($\beta = .871$, $p < .01$), whereas the Four Sangahavatthu (bases of social harmony) did not. Together, the predictors explained 63.5% of the variance in happiness at work ($R^2 = .635$). 3) The synthesis of the guidelines and new findings yielded the B-PERMA Resilience Model, a psychological resilience model operating at three levels: the organization, supervisors, and individuals. The model aims to shift attitudes from "controllers" to "healers" through loving-kindness (mettā) and mindfulness, thereby creating an environment conducive to the sustainable well-being of personnel at work.

Keywords: Buddhist Psychology, Happiness at Work, Sangahavatthu 4, Maximum-Security Prison

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและความเป็นอยู่ของประชากร โดยเฉพาะบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด (Maximum Security Prison) (กรมราชทัณฑ์, 2561) ซึ่งมีบริบทการทำงานที่ซับซ้อน แรงกดดันสูง ท้าทายและเสี่ยงภัยสูง เนื่องจากเป็นสถานที่คุมขังผู้ต้องขังคดีอุกฉกรรจ์ มีประวัติและพฤติการณ์ดื้อด้าน มีแนวโน้มก่อเหตุรุนแรงและหลบหนี ปฏิบัติหน้าที่ในสภาพแวดล้อมที่ปิดทึบ ตึงเครียด กดดันและต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความ

ระมัดระวังตลอด 24 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง เรือนจำความมั่นคงสูงสุดมี 5 แห่ง ได้แก่ เรือนจำกลางระยอง จังหวัดระยอง เรือนจำกลางเขาบิน จังหวัดราชบุรี เรือนจำกลางคลองไผ่ จังหวัดนครราชสีมา เรือนจำกลางพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลกและเรือนจำกลางนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2567) สะท้อนให้เห็นแนวโน้มที่น่ากังวลอย่างยิ่งเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตใจของประชาชนทั่วไปและของบุคลากรราชทัณฑ์ เกาะกระแสโซเชียล (2567) ชี้ว่า อัตราการฆ่าตัวตายของบุคลากรผู้คุมสูงกว่าผู้ต้องขังถึง 13 สะท้อนความเสี่ยงต่อสภาวะเครียดเรื้อรังและภาวะหมดไฟ (Burnout) ซึ่งกระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับความสุขมุ่งศึกษาปัจจัยด้านค่าตอบแทน สภาพแวดล้อม ภาวะผู้นำ สวัสดิการ หรือแรงจูงใจในการทำงาน (พีรพล น่วมศรี, 2565) ขณะที่การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาซึ่งบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกยังมีจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของเรือนจำความมั่นคงสูงสุด จึงยังมีช่องว่างขององค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยภายในที่สามารถส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติงาน

การวิจัยครั้งนี้บูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 ร่วมกับจิตวิทยาสมัยใหม่ PERMA (Seligman, 2011) เพื่ออธิบายและพัฒนาความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด โดยศึกษาทั้งระดับความสุข ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความสุขและสังเคราะห์แนวปฏิบัติที่เหมาะสม ผลการศึกษา ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาประยุกต์ในการบริหารทรัพยากรมนุษย์ของหน่วยงานราชทัณฑ์ สอดคล้องกับแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) ที่ว่า “การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม”

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด
3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยเชิงพุทธธรรมตามหลักสังคหวัตถุ 4 และทฤษฎี PERMA Model มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด

2. ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถพยากรณ์ความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งเชิงสถิติและบริบทเชิงลึก

ระยะที่ 1 ศึกษาระดับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุดและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากร คือ บุคลากรราชทัณฑ์เรือนจำความมั่นคงสูงสุด 5 แห่ง จำนวน 856 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง 272 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากพื้นที่วิจัย 3 แห่งจาก 5 แห่ง และจัดสรรกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากร ได้แก่ เรือนจำกลางเขาบิน จังหวัดราชบุรี จำนวน 84 คน เรือนจำกลางคลองไผ่ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 91 คน และเรือนจำกลางระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 97 คน เครื่องมือคือแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) จำนวน 56 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 1.00 และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางบางขวาง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.967 สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์

ระยะที่ 2 นำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 12 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) จำนวน 6 คน ผู้บริหารเรือนจำความมั่นคงสูงสุด จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในเรือนจำความมั่นคงสูงสุด จำนวน 3 คน และ 2) เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดำเนินการเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เฉพาะทางโดยตรง จำนวน 6 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 3 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยหลักความถูกต้องสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจำแนกและจัดหมวดหมู่ประเด็นความคิด (Thematic Analysis) ประมวลสรุปเป็นแนวปฏิบัติร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เอกสารรับรองเลขที่ ว.679/2568) โดยผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ข้อมูลถูกเก็บรักษาเป็นความลับขั้นสูงสุดและเสนอผลในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 258) ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 84.9 ช่วงอายุ 31–40 ปี ร้อยละ 40.7 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 63.2 มีประสบการณ์การทำงานอยู่ในช่วง 6–10 ปี ร้อยละ 34.5 และ เป็นบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ร้อยละ 78.7 สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานที่มีประสบการณ์เหมาะสมต่อการประเมินความสุขในการการปฏิบัติงาน

ส่วนที่ 1 ผลวิเคราะห์ระดับความสุขในการปฏิบัติงาน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า บุคลากรมีความสุขในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.03, S.D. = 0.65) ด้านความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = 0.68) ด้านค่าตอบแทนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.88, S.D. = 0.77) ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านระดับความสุขในการปฏิบัติงาน

ความสุขในการปฏิบัติงาน (n = 258)	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
1. ความพึงพอใจในงาน	4.01	0.99	มาก	2
2. ความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงาน	4.35	0.68	มากที่สุด	1
3. กิจกรรมสร้างสุขในองค์กร	3.90	0.83	มาก	3
4. ค่าตอบแทนจากการปฏิบัติงาน	3.88	0.77	มาก	4
ภาพรวม	**4.03**	**0.65**	มาก	

ส่วนที่ 2 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์และอิทธิพลของปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความสุขในการปฏิบัติงาน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.52) สังคหวัตถุ 4 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ตารางที่ 2) องค์ประกอบ PERMA ด้าน Relationships (ความสัมพันธ์ที่ดี) และ Accomplishment (ความสำเร็จ) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ตารางที่ 3) และผลการสัมภาษณ์สนับสนุนว่า ปิยวาจาและสมานัตตตาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความขัดแย้ง สร้างความสามัคคีและส่งเสริมบรรยากาศการทำงานที่ดี

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวม

ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขในการปฏิบัติงาน (n = 258)	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
1. ด้านสังคหวัตถุ 4	4.44	0.52	มากที่สุด	1
2. ด้าน PERMA Model	4.23	0.56	มากที่สุด	2
3. ด้านความสุขในการปฏิบัติงาน	4.03	0.65	มาก	3
ภาพรวม	**4.24**	**0.52**	มากที่สุด	

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านหลักจิตวิทยา PERMA Model

PERMA Model (n = 258)	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
P - Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก)	4.19	0.64	มาก	3
P - Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก)	4.19	0.64	มาก	3
E - Engagement (การมีส่วนร่วม, จดจ่อ)	4.05	0.74	มาก	4
R - Relationships (ความสัมพันธ์ที่ดี)	4.33	0.60	มากที่สุด	1
M - Meaning (มีความหมาย, มีคุณค่า)	4.28	0.65	มากที่สุด	2
A - Accomplishment (ความสำเร็จ)	4.33	0.60	มากที่สุด	1
ภาพรวม	**4.23**	**0.56**	มากที่สุด	

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า สังคหวัตถุ 4 และ PERMA Model มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความสุขในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .742**) (ตารางที่ 4)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคลากรมีระดับการปฏิบัติตามหลักปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลให้ระดับความสุขในการปฏิบัติงานสูงขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะ PERMA Model ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความสุขในการปฏิบัติงานสูงที่สุด สะท้อนให้เห็นว่าองค์ประกอบด้านอารมณ์เชิงบวก ความผูกพันในงาน ความสัมพันธ์ที่ดี ความหมายของชีวิต และความสำเร็จ มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความสุขในการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวแปรสังคหวัตถุ 4 และ PERMA Model และความสุขในการปฏิบัติงานโดยรวม (n = 258)

ตัวแปร	สังคหวัตถุ 4	PERMA Model	ความสุขในการปฏิบัติงาน
สังคหวัตถุ 4	-	-	-
PERMA Model	.685**	-	-
ความสุขในการปฏิบัติงาน	.685**	.738**	-

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า แบบจำลองทางสถิตินี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 221.608$, $p < .001$, $R^2 = .635$, Adjusted $R^2 = .631$) มีเพียงทฤษฎี PERMA เท่านั้นที่มีอำนาจพยากรณ์ความสุขในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.871$, Sig. < .01) ขณะที่ปัจจัยด้านสังคหวัตถุ 4 ไม่มีอำนาจในการทำนายความสุขในการปฏิบัติงานมีนัยสำคัญในแบบจำลอง ($\beta = -.101$, Sig. = .088) ดังตารางที่ 5 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า กลไกทางจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA) เป็นปัจจัยขับเคลื่อนโดยตรงต่อความสุขในการปฏิบัติงาน ขณะที่สังคหวัตถุ 4 ทำหน้าที่เป็นฐานรากเชิงพฤติกรรมขององค์กรที่ถ่ายทอดอิทธิพลผ่านกลไกของ PERMA เป็นหลัก

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของแต่ละตัวแปร ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด (n = 258)

ตัวแปรพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (S.E.)	สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β)	t	Sig.
ค่าคงที่	0.327	0.217	-	1.506	.133
สังคหวัตถุ 4	-0.128	0.075	-.101	-1.711	.088
PERMA	1.010	0.068	.871	14.778	.000***

หมายเหตุ: $R = .801$, $R^2 = .635$, Adjusted $R^2 = .631$, $F = 221.608$, $p < .001$ ***$p < .001$, $p < .01$

ส่วนที่ 3 ผลการนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์เนื้อหาตามกรอบ B-PERMA พบประเด็นสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. การสร้างความหมายในงานและความผูกพัน (Meaning and Engagement) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะท้อนว่า แม้งานเรือนจำจะตึงเครียด ความกดดัน มีความเสี่ยงภัย ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกและถูกมองว่าไร้เกียรติ แต่มองว่างานคือ “การเยียวยาและพัฒนาพฤตินิสัยเพื่อคืนคนดีสู่สังคม” ช่วยสร้างคุณค่าและความสุขในงาน สอดคล้องกับผลเชิงสถิติที่ทฤษฎี PERMA มีอำนาจพยากรณ์ความสุขในการปฏิบัติงานสูงสุด ดังคำสะท้อนของนักทัณฑวิทยาท่านหนึ่งว่า

“งานเรือนจำนี้ก็เป็นงานที่ดีที่พัฒนาคน เพื่อส่งให้เขากลับสู่สังคมไปใช้ชีวิตในภายนอกได้ ผมว่าก็มันเป็นความสุขอย่างหนึ่ง ลักษณะงานที่ทุกคนมองไม่เห็นคุณค่า มองว่าเป็นงานสกปรก เป็นงานเคร่งเครียด เราทำงานกับคน ดังนั้นคำว่าคน มันก็มีหลายประเภท ทั้งที่คุยกันรู้เรื่อง คุยกันไม่รู้เรื่องบ้าง อาจจะใช้เวลาในการปรับทัศนะความคิด ก็คือต้องใช้ความอดทน” (สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2568)

2. การปรับตัวเพื่อสร้างอารมณ์เชิงบวกและสัมพันธภาพในองค์กร (Positive Emotion and Relationships) บุคลากรจะใช้กระบวนการ “ทำใจ” และมีสติรู้เท่าทันสถานการณ์ ก่อนสร้างความผูกพันและมองเห็นความมั่นคงในอาชีพ อธิบายได้ว่าเหตุใดองค์ประกอบความสัมพันธ์และอารมณ์เชิงบวก จึงมีค่าเฉลี่ยนในผลเชิงปริมาณสูงสุด ดังคำสะท้อนว่า

“เราเข้ามาในสถานที่ไม่ค่อยอภิรมย์ อันดับแรกเลยคือทำใจก่อน แล้วก็เริ่มสร้างความสุข สร้างความรักกับงาน มองที่ความมั่นคงของงาน สวัสดิการ แล้วก็มาพัฒนาการสร้างเพื่อนร่วมงานที่ดี พัฒนาความก้าวหน้า ถึงเราจะไม่ได้ชื่นชอบเลยทีเดียวแต่มันก็ไม่ได้โหดร้ายอย่างที่บุคคลภายนอกมอง เราก็สามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ในสภาวะที่เขาเรียกว่า สร้างบรรยากาศให้มันน่าทำงานขึ้น” (สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2568)

3. การยึดมั่นในความถูกต้อง เป็นธรรมและการปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย (Samannattata and Ethical Mastery) ระดับผู้นำและผู้บังคับบัญชา “ยึดมั่นความซื่อสัตย์ สุจริตและปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัดสร้างความสบายใจ” (อนวัชชสุข) ช่วยเป็นเกราะป้องกันทางจิตใจ ลดความหวาดระแวง วิตกกังวลและความเครียดสะสมจากผลกระทบทางวินัย ยืนยันบทบาทของสมานัตตาในการขับเคลื่อนระดับองค์กรและผู้บังคับบัญชา ดังคำสะท้อนของผู้อำนวยการส่วนควบคุมผู้ต้องขังท่านหนึ่งว่า

“สิ่งที่ผมมักจะบอกบุคลากร โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาทุกระดับอยู่เสมอ คือเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต ผมจะเน้นมากว่า เราต้องทำงาน

ตามกฎ ระเบียบและกฎหมายที่ให้อำนาจและหน้าที่เราไว้แล้ว ไม่ต้องไปทำนอกเหนือจากนั้น และไม่ต้องไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเราทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และทำตามกฎระเบียบ กฎหมาย สิ่งเหล่านี้แหละจะเป็นเกราะกำบังตัวเราในวันข้างหน้า เพราะเมื่อเราทำถูกต้อง เราจะทำงานได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องระแวงว่า จะมีเรื่องสอบสวนวินัยหรือถูกลงโทษอะไรในภายหลัง มันไม่ใช่แค่ปกป้ององค์กร แต่ปกป้องตัวเราเองด้วยและทำให้เราทำงานอย่างมีความสุข” (สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2568)

4. การแสวงหาความหมายและจุดมุ่งหมายสูงสุดในวิชาชีพ (Meaning and Role Transformation) ผู้บริหารระดับสูงมองข้ามมิติตัวเงินหรือความเหนื่อยยาก แต่แปรเปลี่ยนบทบาทเป็น “ผู้เยียวยาและผู้พัฒนาพฤตินิสัย” ที่ต้องสวมบทบาทอันหลากหลายฟื้นฟูมนุษย์ เพื่อคืนคนดีสู่สังคม สะท้อนจุดมุ่งหมายเหนือตัวตน ที่เป็นแรงจูงใจให้ปฏิบัติงานอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน ดังคำสะท้อนผู้บัญชาการเรือนจำท่านหนึ่งว่า

“ผมเคยนั่งย้อนคิดกับตัวเองนะครับว่า เราทำงานเพื่ออะไร เงินเดือนที่เราได้ทุกเดือน มันก็มาจากประชาชน เพราะฉะนั้นประชาชนเขาจ้างเรามาให้ดูแลคนกลุ่มนี้ ดังนั้นเราจะบอกว่า “ไม่เอาแล้ว รำคาญแล้ว ไม่อยากฟัง” แบบนั้นไม่ได้ครับ เพราะหน้าที่ของเราคือดูแลเขา ทำให้ดีที่สุดตามบทบาทที่ได้รับ ประชาชนเขาหวังว่า เมื่อคนกลุ่มนี้พ้นโทษออกไป อย่างน้อยก็ไม่กลับไปทำอันตรายกับสังคมอีก นี่คือหน้าที่ของผู้คุม เพราะฉะนั้นหน้าที่ของผู้คุมมันครอบคลุมทุกอย่างจริงๆ ครับ เช้าขึ้นมา บางทีก็ต้องเป็นนักจิตวิทยา คอยพูดคุยทำความเข้าใจ เช้าขึ้นมาก็ต้องเป็นครู สอนเขา แนะนำเขา บางทีก็ต้องดูแลเรื่องสุขภาพเบื้องต้น เหมือนเป็นหมอ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้เรียนหมอมาโดยตรง แต่มันคือบทบาทที่เราต้องทำ เพื่อให้เขากลับออกไปเป็นคนที่ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมอีก” (สัมภาษณ์, 25 ธันวาคม 2568)

จากผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสังเคราะห์เป็นแนวปฏิบัติ B-PERMA Resilience Model ซึ่งขับเคลื่อน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับองค์กร (Organizational

Level) สร้างนโยบายและโครงสร้างที่เป็นธรรม (สมานัตตตา) และจัดสวัสดิการที่เหมาะสม พร้อมระบบ “จิตวิทยาดูแลใจ” (ทาน) ระดับผู้บังคับบัญชา (Leadership Level) สื่อสารเชิงบวกด้วยปิยวาจาและเป็นแบบอย่างที่ดีผ่านอัตถจริยาและระดับบุคคล (Individual Level) ฝึกสติและปรับทัศนคติ (Positive Emotion & Engagement) พร้อมตระหนักในคุณค่าเหนือตน (Meaning & Accomplishment) แนวปฏิบัติดังกล่าวได้แสดงความสัมพันธ์เชิงระบบไว้ในภาพที่ 2 (แผนภาพ B-PERMA Resilience Model)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุดมีความสุขในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาทั้งสังคหวัตถุ 4 และทฤษฎี PERMA มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ

เหตุที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากการปฏิบัติงานในเรือนจำความมั่นคงสูงสุดเป็นงานที่มีความเสี่ยงและตึงเครียดสูง หากบุคลากรขาดที่พึ่งทางใจหรือสัมพันธภาพที่ดีในองค์กร ย่อมเกิดภาวะหมดไฟได้ง่าย การนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะเรื่องทาน (การแบ่งปันความรู้, ช่วยเหลือ) และปิยวาจา (คำพูดสุภาพให้กำลังใจ) ช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2565) ที่ว่าคุณภาพจิตที่มีเมตตาและเป็นแก่นสำคัญช่วยให้คนมีความสุขในการทำงานและสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจ-สุขอนามัยของ เฟรเดอริก เฮอร์ซเบิร์ก (Herzberg, 1966) ที่ว่า ความสำเร็จและการได้รับการยอมรับในคุณค่าของงานส่งผลต่อความพึงพอใจในงานอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎี PERMA (Seligman, 2011) ที่ชี้ว่า การมีความสัมพันธ์เชิงบวก (Relationships) และการรับรู้ความหมายของงาน (Meaning) ช่วยเพิ่มความสุขและลดความทุกข์ทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลลัพธ์นี้ ชี้ให้เห็นปรากฏการณ์สำคัญที่เรียกว่า “ความสุขเชิงอุดมการณ์ภายใต้ความกดดัน” กล่าวคือ แม้สภาพแวดล้อมภายนอกและปัจจัยด้านค่าตอบแทนจะมีข้อจำกัดและความเสี่ยง แต่บุคลากรยังสามารถดำรงระดับความสุขโดยรวมไว้ได้ในระดับมาก สอดคล้องอย่างยิ่งกับแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) ที่ว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” เมื่อเจ้าหน้าที่สามารถน้อมนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจ งานที่ตรากตรำกลายเป็นสนามฝึกฝนพัฒนาจิตใจและสร้างกุศลบารมีอันยิ่งใหญ่

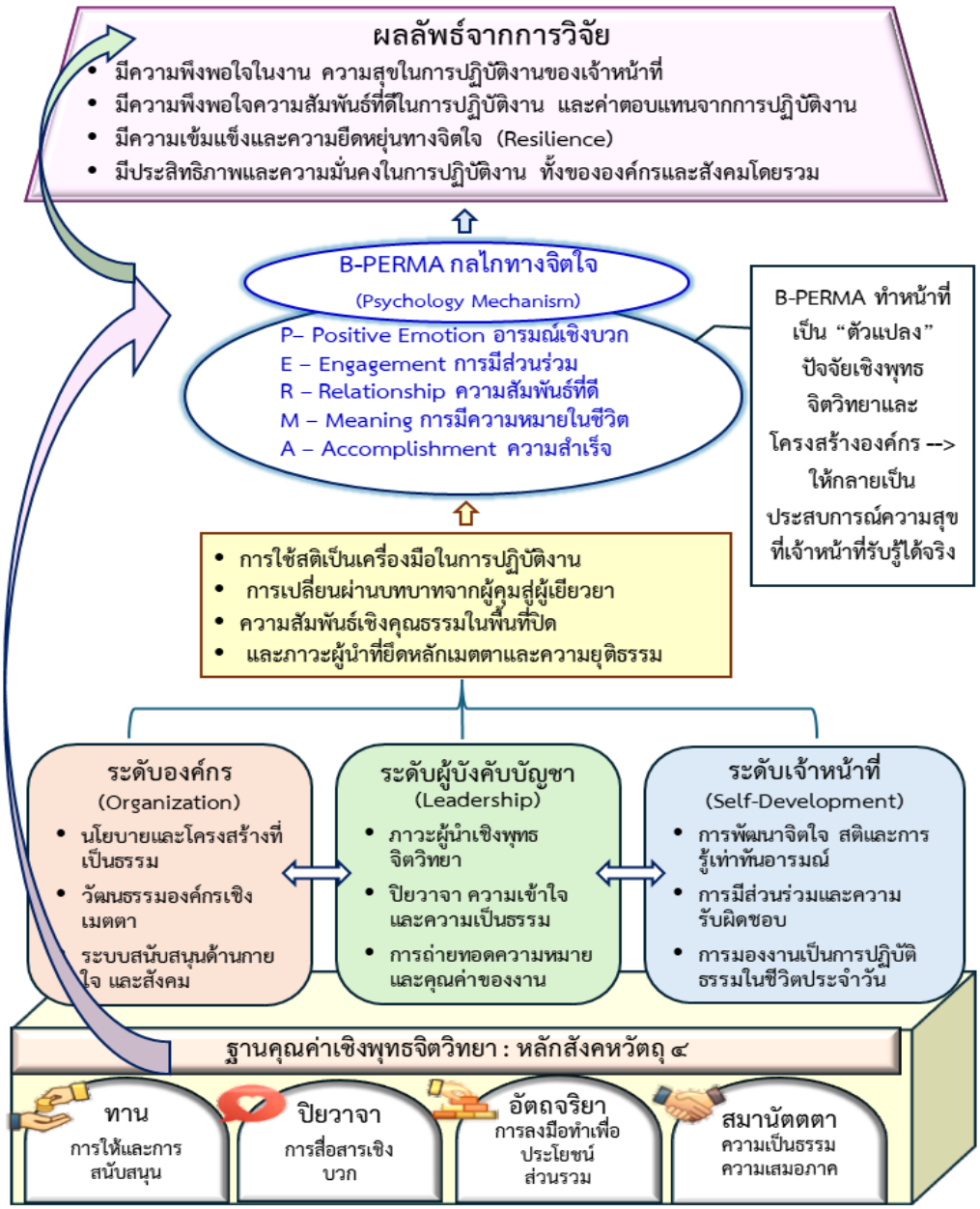
องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ครั้งนี้ คือ B-PERMA Resilience Model (Buddhist–PERMA Resilience Model) นวัตกรรมการบริหารทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับองค์กรความมั่นคงสูง หมายถึง “หน่วยงานหรือสถาบันปิดที่มีภารกิจหลักในการควบคุม ดูแลและบังคับใช้กฎหมายกับบุคคลที่มีความเสี่ยงภัยหรือเป็นอันตรายระดับสูงต่อความมั่นคงของรัฐ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ปิด ทึบและมีความกดดันเชิงระบบสูงกว่าองค์กรปกติทั่วไป เช่น เรือนจำความมั่นคงสูงสุด” ซึ่งอธิบายปฏิสัมพันธ์เชิงระบบผ่านกลไก 3 ระดับ (องค์กร ผู้บังคับบัญชาและเจ้าหน้าที่) ดังนี้

1. การเกิดความเข้มแข็งยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เมื่อบุคลากรใช้หลักทานและปิยวาจาในการสนับสนุนและให้กำลังใจกันในทีม ร่วมกับการใช้ “สติ” และ “ความอดทน (ขันติ)” ในระดับบุคคล เปลี่ยนมุมมองความกดดันให้เป็นความท้าทาย จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ช่วยฟื้นนตัวจากสภาวะหมดไฟและรักษาความสุขในงานได้อย่างเสถียรภาพ

2. ประสิทธิภาพการควบคุมดูแลที่สมดุลกับหลักมนุษยธรรม การบูรณาการหลัก “อัตถจริยา” (บำเพ็ญประโยชน์) และ “สมานัตตตา” (ความสม่ำเสมอ/ความเท่าเทียม) เข้าสู่การปฏิบัติงานทำให้บุคลาการปฏิบัติตามกฎระเบียบได้อย่างเด็ดขาดแต่เปี่ยมด้วยเมตตาจิตและคุณธรรม ซึ่งจะเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบของผู้ต้องขัง ลดพฤติกรรมต่อต้านของผู้ต้องขังและสร้างความปลอดภัยเชิงระบบร่วมกัน

3. การเกิดระบบนิเวศ เรือนจำที่ปลอดภัยและมีความสุข (Safe and Happy Prison) เมื่อผลลัพธ์ทั้งสองส่วนข้างต้นผสานกัน (เจ้าหน้าที่มี Resilience + ระบบควบคุมมีมนุษยธรรม) จะส่งผลส่งผ่าน (Mediate) ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบรรยากาศในพื้นที่ปิด เปลี่ยนเรือนจำจากสถานที่ตึงเครียด หวาดระแวง และเต็มไปด้วยความรุนแรง ให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ (ดังแนวคิดการทำงานคือการปฏิบัติธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ) ก่อเกิดเป็นระบบนิเวศ “Safe and Happy Prison” ที่บุคลากรมีความปลอดภัยทางจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน



B-PERMA Resilience Model (Buddhist–PERMA Resilience Model)
ชุดความรู้จากการวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาเชิงบวก ในบริบทเรือนจำความมั่นคงสูงสุด

ภาพที่ 2 ชุดความรู้แนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยา ในการปฏิบัติงานของบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุด

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) ผู้บริหารเรือนจำควรเน้นการสื่อสารเชิงบวกและการให้รางวัลที่ไม่ใช่แค่ตัวเงิน เช่น การยกย่องชมเชย เป็นต้น

2) เรือนจำแต่ละแห่งควรจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ กิจกรรมจิตอาสา เพื่อผ่อนคลายความเครียดสะสม

3) ส่งเสริมการใช้ปิยวาจาในการสื่อสารสั่งการเพื่อลดแรงกระทบกระทั่งในพื้นที่ปิด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการนำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาไปทดลองใช้จริงและวัดผลในระยะยาว เพื่อยืนยันความยั่งยืนของความสุขที่เกิดขึ้น

2) ควรขยายขอบเขตการเก็บข้อมูลไปยังกลุ่มเรือนจำประเภทอื่น เช่น เรือนจำหญิง หรือทัณฑสถานเปิด รวมถึงหน่วยงานในสายงานความมั่นคงอื่น ๆ เช่น สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หรือทหารชายแดน เป็นต้น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเชิงลึกและพัฒนาโมเดลให้มีความเป็นสากลยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กรมราชทัณฑ์ควรบรรจุหลักพุทธจิตวิทยาและการฝึกสติเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่

2) ควรมีระบบ “จิตวิทยาดูแลใจ” สำหรับบุคลากรเรือนจำความมั่นคงสูงสุดทั้ง 5 แห่ง เป็นการนำผลการวิจัยในมิติอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) สร้างเป็นโปรแกรมเยียวยาจิตใจและการให้คำปรึกษาเชิงรุกเพื่อลดภาวะหมดไฟสะสม

3) ควรจัดตั้งหน่วยงานให้คำปรึกษาเชิงรุกเพื่อดูแลสุขภาวะทางจิตใจของเจ้าหน้าที่ร่วมกับการพัฒนาระบบประเมินผลงานที่ยึดหลักจริยธรรมและความโปร่งใส (สมานัตตตา)

รายการอ้างอิง

กมลทิพย์ ยิ่งบุรุษ, ทิพมาศ เศวตวรโชติ และสันติ อุนจะนำ. (2567). การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 12*(2), 45–58.

กรมราชทัณฑ์. (2561). *ระเบียบกรมราชทัณฑ์ว่าด้วยการคุมขังและปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในแดนความมั่นคงสูงสุดและเรือนจำความมั่นคงสูงสุด พ.ศ. 2561*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2568, จาก http://www.correct.go.th/popmaha/image/120325624.pdf

กรมสุขภาพจิต. (2567). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

จิรภัทร์ โพธิ์บาทะ. (2565). *ความสุขในการทำงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ตรัยณภรัท เสาวรา. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุ 4 กับประสิทธิภาพการบริหารงานบุคคลขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น. *วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 1*(3), 1–12.

มติชนออนไลน์. (2567). เปิดสถิติ ผู้คุมคุก ฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้ต้องขัง 13 เท่าเผยต้นตอความเครียด. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.matichon.co.th/social/news_5089514

พงศ์ชัย ณัฏฐโสภณ. (2566). *ความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน กรณีศึกษา บุคลากรเทศบาลตำบลบางละมุง* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พีรพล น่วมศรี. (2565). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการกรมราชทัณฑ์: กรณีศึกษาการเปรียบเทียบส่วนกลางกับกลุ่มเรือนจำ เขต 7* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *สังคหวัตถุ 4: ธรรมะเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

ยุทธนา ถูกจิตต์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, และพระมหาถาวร ถาวโร (หนูอิน). (2565). องค์ประกอบเชิงยืนยันความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายช่าง บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 7*(2), 114–125.

วริศ ครรชิตานุรักษ์. (2562). *ผลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2565). *ธรรมะกับการทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2566). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 48). กรุงเทพฯ : แอ๊คคิวเรทเพรส.

ฮานานมูฮิบบะตุดดีน นอจิ, อาซีมะห์ ดอเลาะ, จุฑามาศ เสถียรพันธ์, สรินฎา ปุติ และบุรินทร์ สหะวิริยะ. (2567). ความสุขกับพฤติกรรมการช่วยเหลือในที่ทำงาน : ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะตามแบบจำลอง PERMA และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การในบริบทมหาวิทยาลัยไทย. *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia, 30*(3), 91–108.

Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. B. (1966). *The motivation to work*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย : การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และการฝึกสมาธิ

Buddhist Psychology Program for Developing Positive Behaviors in Early Childhood: An Integration of Brahmavihara, Social Cognitive Theory, and Meditation Practice

สรัญญา กนกวลัย[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
Saranya Ganokwalai[1], **Maytawee Udomtamanupab**[2] and **Witchuda Titichoatrattana**[3]
(sganokwalai801@gmail.com, Laocup@gmail.com and zooner.stm@gmail.com)

Received: May 22, 2026
Revised: August 04, 2026
Accepted: August 09, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย 2. พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยา และ 3. ประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร จำนวน 38 คน คัดเลือกตามห้องเรียนจริง (Intact Group) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คน กำหนด

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

ISSN: 3056-9834

ขนาดด้วยโปรแกรม G*Power (α = .05, Power = .80) โปรแกรมบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) และการฝึกสมาธิด้วยคำบริกรรม "พุทโธ" ผ่านการวิพากษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่านและปรับปรุง 2 รอบ ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที (240 นาที) ร่วมกับสมาธิประจำวัน 3 เวลา ครั้งละ 5 นาที ตลอด 8 สัปดาห์ (600 นาที) รวม 840 นาที ประเมินพฤติกรรม 4 ด้านด้วยแบบประเมิน 20 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (IOC เฉลี่ย = 0.95) วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test (α = .05)

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และการฝึกสมาธิ "พุทโธ" มีความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับที่เสริมกันอย่างเป็นระบบ 2. โปรแกรมที่ผ่านการวิพากษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิได้รับการสังเคราะห์เป็น CALM Model ได้แก่ C คือ พรหมวิหาร 4, A คือ สมาธิ "พุทโธ", L คือ กลไก A-R-R-M และ M คือ พฤติกรรมเชิงบวก 4 ด้าน และ 3. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 เป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลอง (t = -21.084, p < .001) และคงอยู่ในระดับสูงที่ร้อยละ 93.51 ในระยะติดตามผล 1 เดือน ทั้งยังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 7.797, p < .001) ทั้งภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน ยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมและความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พฤติกรรมเชิงบวก, เด็กปฐมวัย, พรหมวิหาร 4, โมเดล คาร์ม

Abstract

This study aimed to 1. analyze Buddhist principles and psychological theories related to the development of positive behavior in early childhood, 2. develop a Buddhist psychology program, and 3. evaluate the program's effectiveness. A quasi-experimental research design was employed. The sample consisted of 38 third-year kindergarten (K3) students at Thammasala Kindergarten School, Wat Dhammamongkol, Bangkok, selected as intact classroom groups and divided into an experimental group and a control group of 19 students each. The sample size was determined using G*Power (α = .05,

power = .80). The program integrated the Four Brahmavihāras, Bandura's (1986) social cognitive theory, and meditation using the recitation word "Buddho." It was critiqued by seven experts and revised over two rounds. The program comprised eight core activity sessions of 30 minutes each (240 minutes), combined with daily meditation three times a day for five minutes each over eight weeks (600 minutes), totaling 840 minutes. Positive behavior in four dimensions was assessed using a 20-item evaluation form verified by five experts (mean IOC = .95). Data were analyzed using paired-samples and independent-samples t-tests (α = .05).

The findings revealed that (1) the Four Brahmavihāras, social cognitive theory, and "Buddho" meditation were deeply congruent at three levels that systematically complemented one another; (2) the program, refined through expert critique, was synthesized into the CALM Model, in which C represents the Four Brahmavihāras, A represents "Buddho" meditation, L represents the A-R-R-M mechanism, and M represents the four dimensions of positive behavior; and (3) the experimental group's positive behavior scores increased from 52.69% to 92.19% after the intervention ($t = -21.084$, $p < .001$), remained high at 93.51% at the one-month follow-up, and were significantly higher than those of the control group ($t = 7.797$, $p < .001$), both overall and across all four dimensions. These results confirm the program's effectiveness and the sustainability of the behavioral change.

Keywords: Buddhist Psychology, Positive Behaviors, Early Childhood, Brahmavihara, CALM Model

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายมิติ ทั้งการขยายตัวของเทคโนโลยีดิจิทัล การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวและความเร่งรีบของวิถีชีวิต การเปลี่ยนแปลง เหล่านี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์

สังคมของเด็กปฐมวัย องค์การอนามัยโลก รายงานว่าร้อยละ 10-20 ของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกมีปัญหาทางจิตใจ และประมาณครึ่งหนึ่งของปัญหาดังกล่าว เริ่มต้นก่อนอายุ 14 ปี (World Health Organization, 2013) ขณะที่ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข รายงานว่าเด็กไทยวัย 2-14 ปี มีปัญหาพฤติกรรมในอัตราร้อยละ 8.8 โดยปัญหาที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความก้าวร้าว การขาดสมาธิ และการควบคุมตนเองไม่ได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564) สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมเชิง บวกในเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

วัยปฐมวัย (อายุ 3-6 ปี) เป็นช่วงวัยทองของการพัฒนาสมอง โดยเฉพาะเปลือกสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ซึ่งรับผิดชอบการควบคุมตนเอง การตัดสินใจและการแสดงออกทางอารมณ์ ชอนคอฟฟ์และฟิลลิปส์ (Shonkoff & Phillips, 2000) ชี้ให้เห็นว่าในช่วงวัยนี้ สมองสร้างเส้นประสาทประมาณ 700-1,000 เส้นต่อ วินาทีและประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นตัวกำหนดว่าเส้นประสาทเส้นใดจะคงอยู่ ด้วยเหตุนี้ การปลูกฝังพฤติกรรมเชิงบวกในช่วงวัยนี้ จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างรากฐานของบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมในระยะยาว ยิ่งไปกว่านั้น ตามแนวคิดพัฒนาการของอีริกสัน เด็กปฐมวัยกำลังอยู่ในขั้นความริเริ่มสร้างสรรค์กับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้การควบคุมตนเอง การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการแสดงความคิดริเริ่ม หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม เด็กจะพัฒนาความมั่นใจในตนเองได้อย่างมั่นคง (Erikson, 1963)

ในด้านแนวทางการพัฒนา ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า เด็กสามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ผ่านกระบวนการสร้าง แบบอย่าง (Modeling) ซึ่งประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ ความสนใจ การจดจำ การผลิตซ้ำ ขณะเดียวกัน หลักพรหมวิหาร 4 อัน ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2544) ยืนยันว่า หลักพรหมวิหาร 4 เป็นรากฐาน สำคัญของการพัฒนาคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้ งานเมตา-วิเคราะห์ของดันนิ่ง (Dunning) ที่รวบรวมงานวิจัย 66 เรื่อง พบว่า การฝึกสมาธิและสติช่วยลดความเครียด เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองและส่งเสริมทักษะทางสังคมในเด็กอย่างมีนัยสำคัญ (Dunning et al., 2019)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ยังศึกษาองค์ประกอบเหล่านี้แยกจากกัน และยังขาดโปรแกรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทยและมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ การศึกษาครั้งนี้ จึงมุ่งพัฒนา "โปรแกรมพุทธจิตวิทยา" ที่บูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการฝึกสมาธิโดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" อย่างเป็นระบบและมีกรอบทฤษฎีที่ชัดเจน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัยในบริบทสังคมไทย รวมถึง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรปฐมวัยและการฝึกอบรมครูในอนาคต

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้กำหนดให้ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการหลัก พรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) และการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ตาม แนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การแสดงความเมตตากรุณา การควบคุมอารมณ์และการมีสติ สมาธิ ทั้งนี้ ตามแนวคิดพัฒนาการของอีริคสัน (Erikson, 1963)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิง บวกของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย
3. เพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน

3. คะแนนพฤติกรรมเชิงบวกของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อันแสดงถึงความยั่งยืนของพฤติกรรมเชิงบวกที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control Group Design) ดำเนินการ ณ โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา วัดธรรมมงคล เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2568 ประชากร คือ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลธรรมศาลา กลุ่มตัวอย่างได้จากการคัดเลือกโดยใช้ห้องเรียนตามสภาพจริง (Intact Group) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (α = .05, Power = .80) ได้กลุ่มละ 19 คน รวมทั้งหมด 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 19 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เด็กอายุ 5-6 ปี สุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีความต้องการพิเศษ ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชุดหลัก ได้แก่ 1) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย ซึ่งบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Bandura, 1986) และการฝึกสมาธิโดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" อย่างเป็นระบบ โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (30 นาที) ตามลำดับพรหมวิหาร 4 ผ่านการวิพากษ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาเด็กและเด็กปฐมวัยและปรับปรุง 2 รอบจนได้โปรแกรมฉบับสมบูรณ์ ควบคู่กับการฝึกสมาธิประจำวันวันละ 3 เวลา (เช้า เที่ยง เย็น) ครั้งละ 5 นาที ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ตลอด 8 สัปดาห์ รวมเวลาสมาธิประจำวัน 600 นาที รวมเวลาทั้งโปรแกรม (กิจกรรมหลัก240 นาที + สมาธิประจำวัน 600 นาที) ทั้งสิ้น 840 นาที และ 2) แบบประเมินพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย จำนวน 20 ข้อ ครอบคลุมพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การแสดงความเมตตากรุณา การควบคุมอารมณ์และการมีสติและสมาธิ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่า ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เฉลี่ยเท่ากับ 0.95

การเก็บข้อมูลดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) ระยะหลังการทดลอง (Post-test) และระยะติดตามผล (Follow-up) 1 เดือนหลังสิ้นสุดโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Paired Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภายในกลุ่มทดลองระหว่างระยะต่าง ๆ และ Independent Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (รหัสอนุมัติ: ว.693/2568) โดยผู้ปกครองของเด็กทุกคนได้รับการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ประโยชน์ และความเสี่ยงของการวิจัยอย่างครบถ้วนและลงนามยินยอมก่อนเข้า ร่วมการวิจัยการนำเสนอผลใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนตามหลัก PDPA

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตามด้วยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มและการติดตามผลระยะ 1 เดือน ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ผลการวิจัยที่ 1 การสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาแสดงให้เห็นความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับ กล่าวคือ หลักพรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นเนื้อหาธรรมหลักที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมจากภายในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมทำหน้าที่เป็นกลไกการถ่ายทอดพฤติกรรมจากภายนอกสู่ภายในและการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสองแกนแรก ความสอดคล้องนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ภูมิปัญญาพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ตะวันตกต่างมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกที่ยั่งยืน

ผลการวิจัยที่ 2 โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและได้รับการปรับปรุง 2 รอบจนได้โปรแกรมฉบับสมบูรณ์ ซึ่งสังเคราะห์ได้เป็น CALM Model ประกอบด้วย C : Compassion-Based Dharma (พรหมวิหาร 4 เป็นเนื้อหาธรรม) A : Awareness through Meditation (สมาธิ "พุทโธ" เป็นพื้นฐานทางจิต) L :

Learning through Modeling (กลไก A-R-R-M ของ Bandura เป็นกระบวนการถ่ายทอด) และ M : Mindful Positive Behavior (พฤติกรรมเชิงบวกที่มีสติเป็นฐาน)

ผลการวิจัยที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมพุทธจิตวิทยา แสดงดังตารางที่ 1-3

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองและระยะติดตามผล (n = 19)

การวัด	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ	t	p
ก่อนการทดลอง	31.61	8.00	52.69	พอใช้	-21.084	<.001
หลังการทดลอง	55.32	4.56	92.19	ดีมาก		
ระยะติดตามผล	56.11	4.19	93.51	ดีมาก	19.780	<.001

(คะแนนเต็ม 60 คะแนน, df = 18)

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 ในระยะก่อนการทดลองเป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลองคิดเป็นพัฒนาการร้อยละ 39.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t = -21.084) สิ่งที่น่าสังเกตเป็นพิเศษคือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ลดลงจาก 8.00 เหลือ 4.56 แสดงว่าโปรแกรมยกระดับพฤติกรรมเชิงบวกได้อย่างทั่วถึงทุกคน ยิ่งไปกว่านั้น ในระยะติดตามผล 1 เดือน คะแนนยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่องเป็นร้อยละ 93.51 (t = 19.780, p < .001) สะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมเชิงบวกที่เกิดขึ้นไม่เพียงคงทน แต่ยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรมแล้ว

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (n = 19)

ด้าน	Pre $\bar{X}$ (%)	Post $\bar{X}$ (%)	พัฒนาการ	t	p
การควบคุมตนเอง	8.04 (53.57)	13.91 (92.75)	+39.18%	-18.452	<.001
เมตตากรุณา	8.04 (53.57)	14.09 (93.92)	+40.35%	-19.321	<.001
การควบคุมอารมณ์	8.16 (54.39)	13.81 (92.05)	+37.66%	-18.673	<.001
สติและสมาธิ	7.39 (49.24)	13.51 (90.06)	+40.82%	-17.894	<.001

(คะแนนเต็มด้านละ 15 คะแนน, df = 18)

จากตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมเชิงบวกทุกด้านพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยด้านที่มีพัฒนาการสูงสุด คือ ด้านสติและสมาธิ (+40.82%) ซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนพื้นฐานต่ำที่สุด (49.24%) สะท้อนให้เห็นว่าการบริกรรม "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ส่งผลต่อการพัฒนาสติและสมาธิของเด็กปฐมวัยได้อย่างโดดเด่น รองลงมาคือ ด้านเมตตากรุณา (+40.35%) ซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงสุด (93.92%)

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระยะ	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ	t	p
ก่อนทดลอง	ทดลอง	19	31.61	8.00	52.69	พอใช้	0.264	.798
	ควบคุม	19	30.96	7.14	51.61	พอใช้		
หลังทดลอง	ทดลอง	19	55.32	4.56	92.19	ดีมาก	7.797	<.001
	ควบคุม	19	44.75	3.75	74.59	ดี		

(df = 36, คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

จากตาราง 3 ยืนยันว่า ทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานพฤติกรรมเชิงบวกไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง (t = 0.264, p = .798) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t = 7.797) โดยมีส่วนต่างของคะแนนเฉลี่ยถึง 10.57 คะแนน ยืนยันหนักแน่นว่าการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นเป็นผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาโดยตรง มิใช่พัฒนาการตามธรรมชาติหรือปัจจัยภายนอก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ค้นพบประการแรกว่า หลักพรหมวิหาร 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการฝึกสมาธิ "พุทโธ" มีความสอดคล้องเชิงลึก 3 ระดับที่ต่างตอบโจทย์กลไกการพัฒนาพฤติกรรมในระดับที่แตกต่างแต่เสริมกัน กล่าวคือ พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมจากภายใน ทฤษฎีของ Bandura ทำหน้าที่ถ่ายทอดธรรมสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ และสมาธิ "พุทโธ" ทำหน้าที่เป็นรากแก้วที่เชื่อมและหล่อเลี้ยงทั้งสองแกนตลอดเวลา สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นรากฐาน

ของการพัฒนาคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544) และสอดคล้องกับแบนดูราว่า กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสังเกตต้องการพื้นฐานความพร้อมทางจิตใจของผู้เรียน (Bandura, 1986)

ประการที่สอง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นได้รับการสังเคราะห์เป็น CALM Model ซึ่งมีจุดเด่นที่แตกต่างจากโมเดลที่มีอยู่เดิมอย่างมีนัยสำคัญ ตรงที่องค์ประกอบ A คือ การฝึกสมาธิประจำวันไม่ใช่แค่กิจกรรมหนึ่งในโปรแกรม แต่ทำหน้าที่เป็น "รากแก้ว" ที่หล่อเลี้ยงทั้งโมเดลตลอดเวลา หลักฐานที่ยืนยันได้ชัดที่สุด คือ คะแนนพฤติกรรมเชิงบวกที่ยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล (93.51%) สูงกว่าหลังการทดลอง (92.19%) แสดงให้เห็นว่า เด็กไม่ได้เพียงแค่เรียนรู้พฤติกรรม แต่ได้ซึมซับธรรมคุณเหล่านั้นจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเอง สอดคล้องกับที่ฟลุคและคณะพบว่า โปรแกรมที่บูรณาการสติกับการสอนทักษะทางสังคม อารมณ์ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและการควบคุมตนเองของเด็กได้อย่างยั่งยืน (Flook et al., 2015)

ประการที่สาม ผลการประเมินประสิทธิภาพแสดงให้เห็นพัฒนาการที่น่าสนใจทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยในเชิงปริมาณกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.69 เป็นร้อยละ 92.19 หลังการทดลอง ($t = -21.084$, $p < .001$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ร้อยละ 74.59 อย่างมีนัยสำคัญ ($t = 7.797$, $p < .001$) ในเชิงคุณภาพ ผลการสังเกตพฤติกรรมตลอด 8 กิจกรรมเผยให้เห็นรูปแบบพัฒนาการที่น่าสนใจ 3 ประการ กล่าวคือ เมื่อเริ่มพรหมวิหารบทใหม่คะแนนจะปรับลดลงเล็กน้อยก่อนจะฟื้นตัวและสูงกว่าเดิมในกิจกรรมที่ 2 ของพรหมวิหารบทนั้น สะท้อนธรรมชาติการเรียนรู้ที่ต้องการเวลาซึมซับ อุเบกขาซึ่งเป็นธรรมคุณลึกซึ้งที่สุดกลับมีคะแนนสูงที่สุด (92.6%) เพราะพรหมวิหาร 3 ข้อแรกช่วยปูรากฐานไว้ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 8.00 เหลือ 4.19 ในระยะติดตามผล แสดงว่าโปรแกรมพัฒนาเด็กได้อย่างทั่วถึงทุกคน ด้านการควบคุมตนเอง (+39.18%) พัฒนาการในด้านนี้เกิดจากกลไก 2 ประการที่เสริมกัน ประการแรกคือ การฝึกสมาธิ "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ซึ่งฝึกให้เด็กรู้จักหยุดนิ่งและบังคับกาย วาจา ใจ ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย สอดคล้องกับที่ไดมอนด์อธิบายว่า การยับยั้งชั่งใจและสมาธิ พัฒนาได้จากการฝึกซ้ำอย่างสม่ำเสมอ (Diamond, 2013) ประการที่สองคือ

โครงสร้างกิจกรรมตาม หลักเมตตาและกรุณาที่ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอยและแบ่งปัน สังเกตได้ชัดจากกิจกรรมที่ 1 ที่เด็กชายแย่งลูกโป่งใน สัปดาห์แรก แต่เมื่อถึงกิจกรรมที่ 4 เด็กทุกคนรอคอยและเข้าแถวได้โดยไม่ต้องกระตุ้น

ด้านเมตตากรุณา (+40.35%) เป็นด้านที่มีคะแนนหลังการทดลองสูงสุด (93.92%) สะท้อนว่า เมื่อเด็กได้ซึมซับและปฏิบัติซ้ำผ่านนิทานและบทบาทสมมติ ความรักและการช่วยเหลือผู้อื่นจะค่อย ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมตามธรรมชาติ สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า เมตตาและกรุณาเป็นธรรมพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544) หลักฐานที่โดดเด่นที่สุดคือ เด็ก E8 ในกิจกรรมที่ 1 ยังต้องได้รับการกระตุ้น แต่เพียงสัปดาห์ต่อมา วิ่งเข้ามากอดผู้วิจัยทันทีที่เดินเข้าห้องและในกิจกรรมที่ 5 กลุ่มเด็กหญิงวิ่งเข้ากอดและชื่นชมเพื่อนที่ตอบถูกด้วยความจริงใจ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการสั่งหรือกระตุ้น ยืนยันว่า เมตตากรุณาซึมลึกลงสู่จิตใจเด็กอย่างแท้จริง นอกจากนี้ E10 ริเริ่มเก็บของและช่วยงานครูโดยไม่ต้องรอให้บอก สะท้อนให้เห็นการแสดงกรุณาที่งอกงามขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมแรงโดยอ้อม (Vicarious Reinforcement) ของแบนดูรา ที่บอกว่า เมื่อเด็กเห็นผลดีจากพฤติกรรมเมตตาจะยิ่งอยากแสดงมากขึ้น

ด้านการควบคุมอารมณ์ (+37.66%) เป็นด้านที่มีการพัฒนาสูงสุดในระยะติดตามผล (+1.99%) เนื่องจากเป็นทักษะที่ต้องอาศัยโอกาสฝึกสะสม ยิ่งเด็กเผชิญสถานการณ์ท้าทายและจัดการได้สำเร็จมากครั้งเท่าใด ทักษะก็ยิ่งเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนดูราที่บอกว่าประสบการณ์ความสำเร็จซ้ำ ๆ คือ แหล่งที่มาที่ทรงพลังที่สุดของความเชื่อมั่นในตนเอง สังเกตเห็นได้ชัดในกิจกรรมที่ 7 เมื่อ E18 แพ้การแข่งชั่งของแต่ไม่แสดงความโกรธหรือน้อยใจ และเพื่อน ๆ ปลอบใจกันเองโดยไม่ต้องรอให้ครูสั่ง พฤติกรรมนี้สะท้อนว่า อุเบกขาได้ซึมลึกลงสู่จิตใจเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เดวิดสันและคณะที่พบว่าการฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ได้อย่างยั่งยืน (Davidson et al., 2003)

ด้านสติและสมาธิ (+40.82%) เป็นด้านที่มีพัฒนาการสูงสุดในระยะหลังการทดลอง เนื่องจากได้รับการฝึกโดยตรงผ่านการบริกรรม "พุทโธ" วันละ 3 เวลาตลอด 8 สัปดาห์ ซึ่งมี

ความถี่สูงกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งหมด พัฒนาการด้านนี้ เห็นได้ชัดจากการที่เด็กในกิจกรรมที่ 1 ลืมตาระหว่างบริกรรมและนั่งได้ไม่ถึง 2 นาที แต่เมื่อถึงกิจกรรมที่ 6 เด็กทุกคนนั่งนิ่งและสงบได้ครบ 5 นาที ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อผู้วิจัยถามเด็กในกิจกรรมที่ 1 ว่าสมาธิคืออะไร เด็กคนหนึ่งตอบว่า "สมาธิคือความสงบ เบา สบาย เหมือน ลูกโป่ง" คำตอบนี้สะท้อนให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยอายุเพียง 5-6 ปีสามารถเชื่อมโยงนามธรรมกับรูปธรรมได้อย่าง น่าประทับใจ สอดคล้องกับที่ฟลุคและคณะพบว่า โปรแกรม Mindfulness-Based Kindness Curriculum ช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อและควบคุมตนเองในเด็กปฐมวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

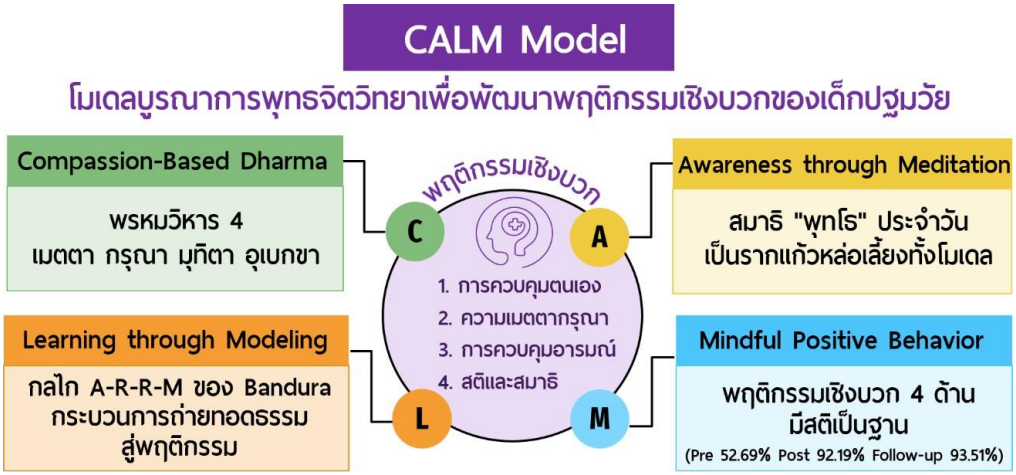
สิ่งที่มีคุณค่าทางวิชาการสูงสุดในการวิจัยครั้งนี้คือ รูปแบบพัฒนาการที่ซ่อนอยู่ในข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือ E5 ที่ถูกครูลงโทษก่อนเข้ากิจกรรมที่ 3 แต่เมื่อผู้วิจัยมอบความสนใจและกำลังใจ E5 ปรับพฤติกรรมดีขึ้นอย่างชัดเจนและพัฒนาต่อเนื่องถึงกิจกรรมที่ 7 กรณีนี้ยืนยันหลักการสำคัญของ CALM Model ว่า หัวใจของโมเดลไม่ได้อยู่ที่ขั้นตอนหรือกิจกรรม แต่อยู่ที่ผู้สอนที่พร้อมจะ "เป็น" สิ่งที่ตนสอน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูราที่บอกว่าแบบอย่างที่เด็กเคารพและไว้วางใจมีอิทธิพลสูงสุดต่อการเรียนรู้พฤติกรรม และยืนยันหลักเมตตาธรรมที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า ความรักที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขเป็นพลังที่ทรงอิทธิพลสูงสุดในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ทุกวัย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2544)

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้นำเสนอ CALM Model เป็นโมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัยที่ไม่เคยมีมาก่อน โดยมีรากฐานจากหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา คือ ความ รักปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ความสงสารปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอย ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และอุเบกขา คือ ความวางเฉยเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์

CALM Model ประกอบด้วย C : Compassion-Based Dharma (พรหมวิหาร 4 เป็นเนื้อหาธรรมหลักที่กำหนด ทิศทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์) A : Awareness through Meditation (สมาธิ "พุทโธ" ประจำวันเป็นราก แก้วหล่อเลี้ยงทั้งโมเดล) L : Learning through Modeling (กลไก A-R-R-M ของแบนดูราเป็นกระบวนการถ่ายทอดธรรมสู่พฤติกรรม)

และ M : Mindful Positive Behavior (พฤติกรรมเชิงบวก 4 ด้านที่มีสติเป็นฐาน) จุดเด่นที่ทำให้ CALM Model แตกต่างจากโมเดลที่มีอยู่เดิมคือ สมาธิไม่ใช่แค่กิจกรรมหนึ่งในโปรแกรม แต่เป็นรากแก้วที่หล่อเลี้ยงทั้งโมเดลตลอดเวลา ดังยืนยันได้จากผลที่พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรม (Pre 52.69% ⟶ Post 92.19% ⟶ Follow-up 93.51%) สะท้อนให้เห็นว่า การผสานภูมิปัญญาพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ตะวันตกอย่างเป็นระบบสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเด็กปฐมวัยได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืนในบริบทสังคมไทย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 CALM Model : โมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กปฐมวัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาปฐมวัยสามารถนำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาทั้ง 8 กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนได้โดยตรง โดยให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิ "พุทโธ" ประจำวัน ๆ ละ 3 เวลา ครั้งละ 5 นาที เป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็น "รากแก้ว" ที่หล่อเลี้ยงพฤติกรรมเชิงบวกทั้ง 4 ด้านให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ครูผู้ใช้โปรแกรมควรผ่านการฝึกสมาธิด้วยตนเองก่อน เพราะหัวใจของ CALM Model อยู่ที่ผู้สอนที่พร้อมจะ "เป็น" สิ่งที่ตนสอนในทุกขณะ เพราะเด็กซึมซับพฤติกรรมจากแบบอย่างที่ตนรักและไว้วางใจได้อย่างลึกซึ้งที่สุด

2) ผู้ปกครองสามารถนำหลักการของโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในครอบครัวได้ โดยเริ่มจากการ ฝึกนั่งสมาธิร่วมกับบุตรหลานวันละ 5 นาทีในช่วงเวลาที่สม่ำเสมอ ควบคู่กับการเป็นแบบอย่างพฤติกรรม เมตตากรุณาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าครูประจำชั้นและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการเป็น "ผู้รักษาไฟ" ให้การฝึกสมาธิดำเนินต่อไปได้แม้สิ้นสุดโปรแกรม บรรยากาศแห่งความสงบและความรักที่สร้างขึ้นในบ้านจะช่วยเสริมให้พฤติกรรมเชิงบวกพัฒนาต่อเนื่องยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมโรงเรียนปฐมวัยในบริบทที่หลากหลายขึ้น ทั้งโรงเรียนรัฐบาลในเขตเมือง โรงเรียนในชนบทและโรงเรียนในสังกัดต่าง ๆ เพื่อทดสอบว่า CALM Model มีประสิทธิภาพสม่ำเสมอในทุกบริบทหรือไม่

2) ควรศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมในกลุ่มเด็กปฐมวัยช่วงอายุอื่น เช่น อนุบาลปีที่ 1 และ ปีที่ 2 เป็นต้น เพื่อตรวจสอบว่า ช่วงอายุใดมีความพร้อมในการรับโปรแกรมได้ดีที่สุดและควรปรับโครงสร้างกิจกรรม อย่างไรให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และหน่วยงานที่รับผิดชอบหลักสูตร การศึกษาปฐมวัยแห่งชาติ ควรพิจารณาบรรจุการฝึกสมาธิประจำวันเป็นกิจกรรมเสริมพัฒนาคุณลักษณะในหลักสูตรปฐมวัยระดับชาติ เนื่องจากผลการวิจัยพิสูจน์ได้ชัดเจนว่า การฝึกสมาธิประจำวันอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กยังพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรมแล้ว

2) หน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนาครูปฐมวัย เช่น คุรุสภาและสถาบันผลิตครู เป็นต้น ควรพัฒนาหลักสูตรอบรมครูที่บูรณาการความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและการฝึกสมาธิเข้ากับศาสตร์การสอนในระดับปฐมวัย เพื่อให้ครูมีทักษะและความมั่นใจในการนำโปรแกรมลักษณะนี้ไปปฏิบัติในห้องเรียนได้จริง

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). *พรหมวิหาร 4: ธรรมเครื่องใช้ชีวิตให้ประเสริฐ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). (2545). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *รายงานการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของประชากร พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

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

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

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. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: 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, 60*(3), 244–258. doi:10.1111/jcpp.12980

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: Norton.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology, 51*(1), 44–51. doi:10.1037/a0038256

Horner, R. H., Sugai, G., Smolkowski, K., Eber, L., Nakasato, J., Todd, A. W., & Esperanza, J. (2009). A randomized, wait-list controlled effectiveness trial assessing school-wide positive behavior support in elementary schools. *Journal of Positive Behavior Interventions, 11*(3), 133–144. doi:10.1177/1098300709332067

Rochanavibhata, S., & Marian, V. (2023). Thai and American mothers socialize preschoolers' emotional development differently. *Scientific Reports, 13*, Article 12719. doi:10.1038/s41598-023-39947-0

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Washington, DC: National Academy Press.

World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva, Switzerland: Author.

แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

Guidelines for Promoting Happiness Based on Buddhist Psychology Among Elderly People with Chronic Non-Communicable Diseases in Roi Et Province

Received: June 09, 2026
Revised: August 30, 2026
Accepted: September 01, 2026

ผกามาศ คำแก้ว[1]
Phakamat Khamkaeo[1]
(phakamas04@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด 2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความสุขดังกล่าว และ 3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มเป้าหมาย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและสุขภาพจิต บุคลากรสาธารณสุขและผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เครื่องมือวิจัยคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาตามเทคนิค 6C และตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้า

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

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. พรหมวิหาร 4 ร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์เหมาะสมต่อการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ โดยพรหมวิหาร 4 เสริมสร้างความเมตตา ความเข้าใจและความสมดุลทางอารมณ์ ขณะที่ทฤษฎีของมาสโลว์ช่วยตอบสนองความต้องการตามลำดับขั้น นำไปสู่คุณภาพชีวิตและความสุขแบบองค์รวม 2. แนวทางการส่งเสริมความสุขมี 6 ประเด็น ได้แก่ องค์ประกอบความสุข ปัญหาที่ส่งผลต่อความสุขในระดับครอบครัว ชุมชน ระบบบริการสุขภาพ นโยบายและทรัพยากร ปัจจัยบ่งชี้ความสุข แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยา คุณลักษณะของแนวปฏิบัติที่มีคุณภาพและบทบาทของระบบสนับสนุน 3. แนวปฏิบัติที่สังเคราะห์ได้มี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสุขแบบองค์รวม การวิเคราะห์ปัญหาความสุข การสังเคราะห์ปัญหาหลายระดับ พรหมวิหาร 4 ทฤษฎีของมาสโลว์ การยกระดับความสุขระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน และแนวปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ คู่มือหลักการปฏิบัติ กระบวนการดำเนินงานและการประเมินผล แนวปฏิบัตินี้มุ่งส่งเสริมความสุขแบบองค์รวมมากกว่าการรักษาโรค นำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นต่อไปได้

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความสุข, ผู้สูงอายุ, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, พรหมวิหาร 4

Abstract

This research aimed 1. to study the concepts and theories of happiness promotion based on Buddhist psychology for older adults with chronic non-communicable diseases in Roi Et Province, 2. to analyze and synthesize approaches to promoting their happiness, and 3. to propose Buddhist psychology-based guidelines for promoting the happiness of this group. This qualitative study collected data from documents and in-depth interviews with 17 purposively selected key informants: Buddhist monks with expertise in Buddhist psychology, academics and experts in gerontology and mental health, public health personnel, and older adults with chronic non-communicable diseases. The research instrument was a semi-structured interview form with an index of item-objective congruence (IOC) of 0.99, as rated by five experts. Data were analyzed through content analysis using the 6C technique, and trustworthiness was established through triangulation.

The findings revealed that: 1. the Four Sublime States (Brahmavihāra 4), combined with Maslow's five-level hierarchy of needs, were appropriate for promoting happiness among older adults; the Brahmavihāra fostered loving-kindness, understanding, and emotional balance, while Maslow's theory addressed needs in hierarchical order, leading to quality of life and holistic happiness; 2. the approaches to happiness promotion comprised six issues: components of happiness; problems affecting happiness at the family, community, health service system, policy, and resource levels; indicators of happiness; Buddhist psychology-based practices; characteristics of quality guidelines; and the role of support systems; and 3. the synthesized guidelines comprised seven components: holistic happiness; analysis of happiness-related problems; synthesis of multi-level problems; the Brahmavihāra 4; Maslow's theory; enhancement of happiness at the individual, family, and community levels; and a four-step practice guideline consisting of a manual, principles of practice, an implementation process, and evaluation. These guidelines emphasize holistic happiness rather than disease treatment alone and can be applied in other contexts.

Keywords: Buddhist Psychology, Happiness, Elderly People, Chronic Non-Communicable Diseases, Brahma Vihara 4

บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์และมีแนวโน้มเข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด" (Super-Aged Society) ภายในปี พ.ศ. 2573 เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567) สอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลกประกาศทศวรรษแห่งการสูงอายุอย่างมีสุขภาพดี Decade of Healthy Ageing 2021-2030 เพื่อผลักดันการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (WHO, 2021)

จังหวัดร้อยเอ็ดเป็นพื้นที่ที่โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงชัดเจนในลักษณะปิรามิดกลับหัว (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) ประกอบกับเป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่วัยแรงงานอพยพย้ายถิ่นจำนวนมาก ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยต้องอยู่ตามลำพังโดยไม่มีบุตรหลานดูแลใกล้ชิด จังหวัดนี้จึงเป็นพื้นที่ที่มีนัยสำคัญเชิงนโยบายและวิชาการอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาแนวทางส่งเสริมความสุขผู้สูงอายุ

ในมิติสุขภาพ ผู้สูงอายุร้อยเอ็ดป่วยเบาหวานสูงถึง 18,432 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 856.2 ต่อประชากรแสนคน (กรมควบคุมโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2566) ซึ่งความเจ็บป่วยเรื้อรังมักดำเนินร่วมกับปัญหาสุขภาพจิต ระดับประเทศพบคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตกว่า 10 ล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ WHO ที่ระบุว่าประชากรโลกราว 1 ใน 8 คน (กว่า 970 ล้านคน) มีปัญหาสุขภาพจิต (WHO, 2019) เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ข้อมูล Health Data Center กรมสุขภาพจิตช่วงปี 2565-2567 ชี้แนวโน้มความชุกโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นในหลายเขตสุขภาพ ซึ่งความเครียด ความวิตกกังวลและความโดดเดี่ยวเหล่านี้สัมพันธ์โดยตรงกับการเจ็บป่วยเรื้อรัง เนื่องจากผู้สูงอายุต้องเผชิญข้อจำกัดทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมไปพร้อมกัน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

ความสุขจึงมิใช่เพียงผลลัพธ์ปลายทางของสุขภาพดี แต่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่เสริมสร้างแรงจูงใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง (วงศ์สว่าง ทองประเสริฐ, 2563) และเป็นเป้าหมายหลักของแนวทางการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (Healthy Ageing) การแสวงหาแนวทางส่งเสริมความสุขที่สอดคล้องกับฐานความเชื่อพุทธศาสนาของผู้สูงอายุอีสานจึงเป็นประเด็นเร่งด่วน หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เป็นธรรมที่ส่งเสริมความสุขผู้สูงอายุได้ครอบคลุมทุกมิติ (วิ.มหา. (ไทย) 10/256/273) เมตตาลดความโดดเดี่ยว กรุณาบรรเทาทุกข์และเสริมความมั่นคงทางใจ มุทิตาส่งเสริมพลังใจและอุเบกขาช่วยปล่อยวางความกังวล หลักธรรมนี้สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) ทั้ง 5 ขั้น การบูรณาการทั้งสองแนวคิดจึงช่วยตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วน ทั้งด้านสุขภาพ ความมั่นคง การสนับสนุนทางสังคมและการพัฒนาศักยภาพภายใน นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน (ธีรวัฒน์ ศรีทอง, 2564)

งานวิจัยที่ผ่านมามีช่องว่างสำคัญ 3 ประการ หนึ่ง งานที่นำพรหมวิหาร 4 มาใช้กับผู้สูงอายุมักอธิบายเชิงหลักธรรมเป็นหลัก ยังขาดการบูรณาการเชิงโครงสร้างร่วมกับทฤษฎีมาสโลว์อย่างเป็นระบบและวัดผลได้ สอง งานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาส่วนใหญ่ศึกษา

ในผู้สูงอายุทั่วไป ยังมีน้อยที่มุ่งเฉพาะกลุ่มผู้เจ็บป่วยด้วย NCDs ซึ่งเปราะบางกว่าและมีความต้องการเฉพาะตัว สาม ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่บูรณาการพรหมวิหาร 4 กับทฤษฎีมาสโลว์ในบริบทเฉพาะของจังหวัดร้อยเอ็ด ทั้งที่พื้นที่นี้เผชิญแรงกดดันของสังคมสูงวัยและภาระ NCDs สูง งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว ด้วยการพัฒนาแนวทางส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการพรหมวิหาร 4 กับทฤษฎีมาสโลว์อย่างเป็นระบบ และนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วย NCDs ในจังหวัดร้อยเอ็ดโดยเฉพาะ

ผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด” โดยประยุกต์พรหมวิหาร 4 ผสานทฤษฎีมาสโลว์เป็นแนวทางส่งเสริมความสุข งานวิจัยนี้มีคุณค่าทั้งเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับทิศทางการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีของ WHO และขยายผลสู่พื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียงได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาและรวบรวมเอกสารปฐมภูมิทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา

และหลักพุทธจิตวิทยา ควบคู่กับเอกสารทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากนั้นตรวจสอบคุณภาพเอกสาร วิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์สาระสำคัญ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ตรงใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 6 คน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา จำนวน 6 คน และด้านสาธารณสุข จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 17 คน คัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาต้องมีประสบการณ์สอนหรือปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือได้รับการยอมรับจากสาธารณชน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยาต้องมีความรู้และประสบการณ์ในการสอนหรือใช้วิชาจิตวิทยาโดยตรงและด้านสาธารณสุขต้องมีประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 10 ปี

การกำหนดจำนวน 17 คน อ้างอิงแนวคิดของ McMillan (1971) ที่พบว่าช่วง 13–17 คน คือ จุดหักศอกของเส้นโค้งความคลาดเคลื่อน ซึ่งค่าความคลาดเคลื่อนลดเหลือประมาณ 25% และหากเพิ่มจำนวนเกินกว่านี้ ความคลาดเคลื่อนจะลดลงเพียง 1–2% เท่านั้น จึงถือว่าจำนวนดังกล่าวอยู่ในเกณฑ์ที่เชื่อถือได้และคุ้มค่าต่อการวิจัย เครื่องมือวิจัยและการสร้างเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 ข้อ สร้างขึ้นโดยอิงกรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ได้จากการศึกษาเอกสารในขั้นตอนที่ 1 จากนั้น นำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเสนออาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 2 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับแนวคิดทฤษฎีและความเหมาะสมของภาษาในบริบทผู้สูงอายุ แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์รายข้อ ≥ 0.50 และภาพรวม ≥ 0.65 ผลการตรวจสอบได้ค่า IOC เท่ากับ 0.99 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จึงนำเครื่องมือไปใช้เก็บข้อมูลจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ติดต่อนัดหมายและดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 17 ท่าน การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วย 2 เทคนิคหลัก ได้แก่ เทคนิค 6'C (นภัทร์ แก้วนาค, 2555) ซึ่งเป็นกระบวนการแปลงข้อมูลดิบให้เป็นสารสนเทศอย่างเป็นระบบ 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การกำหนดมโนทัศน์หรือประเด็นการวิเคราะห์ (2) การ

สรุปเนื้อหาสำคัญจากบทสัมภาษณ์ (3) การจำแนกกลุ่มเนื้อหาและจัดระบบข้อมูลออกเป็นองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย (4) การจัดกลุ่มข้อมูลใหม่ตามความสัมพันธ์ของประเด็น (5) การสร้างกรอบแนวคิดของผลการวิจัยโดยใช้ตรรกะเหตุผลและนำเสนอด้วยแผนภูมิ และ (6) การตีความและอธิบายความหมายของกรอบแนวคิดเพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ และเทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลใน 3 มิติ คือ ด้านข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 กลุ่มว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ ด้านวิธีวิจัย โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับข้อมูลจากการศึกษาเอกสารในขั้นตอนที่ 1 และด้านทฤษฎี โดยตรวจสอบผลการวิเคราะห์กับหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยามากกว่า 1 ทฤษฎี ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งเป็นตัวแทนจากแต่ละด้าน ร่วมพิจารณายืนยันความถูกต้องของผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนสรุปผล

ขั้นตอนที่ 3 การนำเสนอแนวปฏิบัติ ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 มาบูรณาการกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์จากขั้นตอนที่ 2 โดยจัดกลุ่มประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อยกร่างเป็นแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

จากนั้น ผู้วิจัยนำร่างแนวปฏิบัติดังกล่าวกลับไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตัวแทนทั้ง 3 ด้านตรวจสอบยืนยันความถูกต้อง ความครบถ้วนและความสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอีกครั้ง ควบคู่กับการตรวจสอบความสอดคล้องของร่างแนวปฏิบัติกับกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 หากพบข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนสรุปเป็นแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด ฉบับสมบูรณ์ ที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือเลขที่ ว.798/2568 ได้รับการอนุมัติวันที่ 20 ธันวาคม 2568

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด” มีวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประการ ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้ “ความสุขของค์รวม” เป็นคำหลักเพียงคำเดียวแทนคำอื่นที่มีความหมายเดียวกันซึ่งปรากฏกระจายอยู่ในเนื้อหา เช่น ความสุขเชิงองค์รวม เป็นต้น โดยให้นิยามปฏิบัติการ หมายถึง ภาวะความผาสุกของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากความสมดุลของ 4 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ สามารถควบคุมอาการของโรคและดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ 2) ด้านจิตใจ คือ ยอมรับความเจ็บป่วยและจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3) ด้านสังคม คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน และ 4) ด้านจิตวิญญาณ คือ มีความสงบภายในและเข้าใจความหมายของชีวิต โดยผลการวิจัยที่ค้นพบสามารถนำเสนอตามลำดับวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีที่เป็นฐานสำคัญประกอบด้วยกรอบแนวคิดหลัก 2 ชุด ที่สอดคล้องและเกื้อหนุนกัน ดังนี้ 1) หลักพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ทำหน้าที่เป็น “ฐานจิตใจ” ที่ช่วยพัฒนาความสมดุลทางอารมณ์และความสงบภายในของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมตตาช่วยลดความรู้สึกโทษตนเองจากการเจ็บป่วย กรุณาช่วยให้ยอมรับข้อจำกัดของร่างกายและเปิดรับการช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกด้อยค่า มุทิตาช่วยให้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองยังทำได้และอุเบกขาช่วยให้วางใจต่อความเปลี่ยนแปลงตามวัยโดยไม่ยึดติด การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับ “ความสุขเชิงลึก” ของผู้สูงอายุ ในงานวิจัยนี้ให้นิยาม ความสุขเชิงลึก หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาภายในจิตใจ มิใช่ความสุขที่แปรผันตามปัจจัยภายนอก หรือความพึงพอใจแบบชั่วครั้งชั่วคราว แต่เป็นความสงบมั่นคงทางใจ การยอมรับความจริงของชีวิตตามความเป็นจริง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ยั่งยืน แม้อยู่ภายใต้ข้อจำกัดของโรคเรื้อรัง 2) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ 5 ขั้น ใช้อธิบายโครงสร้างของความสุของค์รวมของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ หากความต้องการระดับพื้นฐาน ได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัย

ความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ จะเป็นฐานให้ผู้สูงอายุพัฒนาสู่ความต้องการระดับสูงขึ้น คือการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และการเติมเต็มศักยภาพของชีวิตผ่านการปฏิบัติธรรม การถ่ายทอดประสบการณ์ หรือการทำประโยชน์เพื่อสังคม

โดยสรุป ความสุของค์รวมของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งพัฒนาความสุขเชิงลึกภายในจิตใจ ร่วมกับทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งอธิบายโครงสร้างการตอบสนองความต้องการจากระดับพื้นฐานไปสู่ความหมายของชีวิต การส่งเสริมความสุขจึงต้องบูรณาการทั้งสองแนวคิดเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ มิใช่มุ่งเพียงการรักษาทางกาย

2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพระพุทธศาสนา กลุ่มจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และกลุ่มสาธารณสุข พบประเด็นสำคัญ 6 ประเด็น ดังนี้

1) องค์ประกอบความสุของค์รวม พบว่า เกิดจากความสมดุลของ 5 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกัน คือ ความสุของค์รวม 4 มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) การยอมรับและปรับตัวต่อความเจ็บป่วย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การบูรณาการทางสังคม และความหมายของชีวิต

2) การสังเคราะห์ปัญหาหลายระดับ พบว่า ปัญหาเกิดจากปัจจัยเชิงโครงสร้างใน 4 ระดับ คือ ระดับครอบครัวที่ขาดความเข้าใจในการดูแล ระดับชุมชนที่มีกิจกรรมไม่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ระดับระบบบริการสุขภาพที่ไม่ทั่วถึงและระดับนโยบายที่ไม่ชัดเจนและขาดทรัพยากรสนับสนุน

3) ปัจจัยบ่งชี้ความสุของค์รวมพบปัจจัย 5 ระดับ คือ ระดับการควบคุมโรคทางกาย ระดับความสามารถในการปรับตัวทางจิตใจ ระดับการมีส่วนร่วมทางสังคม ระดับความเชื่อและการยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ และระดับการมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

4) แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยา พบว่า ควรประกอบด้วย 5 แนวทาง คือ การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีมาสโลว์ การบูรณาการทั้งสองแนวคิดเข้าด้วยกัน การจัดกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น และการออกแบบแนวปฏิบัติที่ยืดหยุ่นตามบริบทรายบุคคล

5) คุณลักษณะความมีคุณภาพของแนวปฏิบัติต้องมี 5 คุณลักษณะ คือ ความชัดเจนเชิงวัตถุประสงค์ ความเป็นระบบเชิงกระบวนการ การใช้ได้จริงเชิงบริบท การวัดผลเชิงประจักษ์ และความยั่งยืนเชิงบูรณาการ

6) บทบาทของระบบสนับสนุน ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก คือ ครอบครัว/ผู้ดูแลใกล้ชิด ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญที่สุด บุคลากรสาธารณสุขซึ่งดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม และชุมชน/องค์กรท้องถิ่นซึ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมและลดความโดดเดี่ยว

3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นองค์ความรู้เชิงบูรณาการพุทธจิตวิทยา เรียกว่า “แบบจำลอง PHAKA MODEL 2026” ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบหลักและดำเนินการผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ในส่วนของ 7 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1) ความสุของค์รวมของผู้สูงอายุที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งครอบคลุม 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

2) การวิเคราะห์ปัญหาความสุขของผู้สูงอายุใน 5 มิติ ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความทุกข์ทางจิตใจ การลดลงของบทบาททางสังคม ภาระทางเศรษฐกิจและความขาดสมดุลทางจิตวิญญาณ

3) การสังเคราะห์ปัญหาเชิงหลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ระบบบริการสุขภาพและนโยบาย

4) หลักพรหมวิหาร 4 ที่ทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตยกระดับความสุขเชิงลึกของผู้สูงอายุ

5) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ 5 ขั้น ที่อธิบายโครงสร้างการพัฒนาความสุของค์รวมตั้งแต่ระดับพื้นฐานสู่ความหมายชีวิต

6) การยกระดับความสุขใน 3 ระดับ คือ ระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน

7) แนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขที่บูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่

ตารางที่ 1 องค์ประกอบหลักทั้ง 7 ของแบบจำลอง PHAKA MODEL 2026

ลำดับที่	องค์ประกอบ	สาระสำคัญ
1	ความสุของค์รวม 4 มิติ	ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2	การวิเคราะห์ปัญหาความสุข 5 มิติ	ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความทุกข์ทางจิตใจ การลดลงของบทบาททางสังคม ภาระทางเศรษฐกิจ และความขาดสมดุลทางจิตวิญญาณ
3	การสังเคราะห์ปัญหาหลายระดับ 4 ระดับ	ระดับครอบครัว ชุมชน ระบบบริการสุขภาพ และนโยบาย
4	หลักพรหมวิหาร 4	กลไกทางจิตที่ยกระดับ “ความสุขเชิงลึก” คือความสงบมั่นคงภายในและการยอมรับชีวิต (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)
5	ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ 5 ขั้น	โครงสร้างการพัฒนาความสุของค์รวมจากความต้องการพื้นฐานสู่ความหมายชีวิต
6	การยกระดับความสุข 3 ระดับ	ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน
7	แนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุข	การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างเป็นระบบ

ตารางที่ 2 กระบวนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอนของแบบจำลอง PHAKA MODEL 2026

ขั้นตอน	ชื่อขั้นตอน	สาระสำคัญ / กิจกรรมหลัก
1	คู่มือส่งเสริมความสุข	คู่มือผู้สูงอายุ (การดูแลตนเองด้านกาย–ใจ) คู่มือครอบครัว (การสื่อสารเชิงบวก) และคู่มือกิจกรรมกลุ่ม (การมีส่วนร่วมทางสังคมและจิตวิญญาณ)
2	หลักการปฏิบัติ	การดูแลแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ การมีส่วนร่วมของครอบครัวและการใช้ทุนทางสังคมของชุมชน
3	กระบวนการปฏิบัติ	หลักธรรมนำชีวิต (ฝึกสติ ยอมรับความเสื่อมถอย) ครอบครัวเข้าใจ (พัฒนาความรู้และทัศนคติผู้ดูแล) และการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง
4	การประเมินผล	ผู้สูงอายุมีความสุข ครอบครัวมีพลังบวก และเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

สรุปผลการวิจัยโดยรวม พบว่า ความสุของค์รวมของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 กับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ (ทฤษฎีมาสโลว์) อย่างเป็นระบบ นำไปสู่การพัฒนาแบบจำลอง PHAKA MODEL 2026 ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความสุของค์รวมของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ซึ่งสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมิได้เกิดจากการมีสุขภาพกายที่ดีเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นผลของความสมดุลในมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยหลักพรหมวิหาร 4 อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ทำหน้าที่เป็น “ฐานจิตใจเชิงคุณธรรม” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเจ็บป่วย ลดความทุกข์ทางอารมณ์และเกิดความสงบภายใน ขณะที่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) ทำหน้าที่เป็นกรอบแรงจูงใจเชิงจิตวิทยา ที่อธิบายกระบวนการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปสู่การค้นพบความหมายและคุณค่าแห่งชีวิต แนวคิดทั้งสองจึงเสริมกันอย่างเป็นระบบ ก่อให้เกิดกรอบการส่งเสริมความสุขเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ

นอกเหนือจากหลักพรหมวิหาร 4 ผู้วิจัยได้ทบทวนหลักพุทธธรรมอื่นที่มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับบริบทผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง เพื่อให้กรอบแนวคิดมีความรอบด้านยิ่งขึ้น ได้แก่ หลัก ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นฐานความเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยงของสังขารและความเสื่อมถอยตามวัย อันช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความยึดมั่นถือมั่นต่อร่างกายที่เจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงไป หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นกระบวนการเข้าใจทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์และหนทางปฏิบัติ อันเป็นแนวทางเชิงปัญญาที่เสริมการทำงานของพรหมวิหาร 4 ในระดับ

อารมณ์และหลัก สังคหวัตถุ 4 ซึ่งอธิบายกลไกการยึดเหนี่ยวทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2559) ที่อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การพัฒนาจิตและความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของไดน์เนอร์ (Diener, 1984) ที่พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับรายได้เพียงอย่างเดียว ตลอดจนแนวคิด การสูงวัยอย่างประสบความสุข ของ โรว์และคาห์น (Rowe & Kahn, 1997) ซึ่งหมายถึงภาวะที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพผ่านองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การมีความเสี่ยงต่อโรคและความพิการในระดับต่ำ 2) การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายและทางปัญญาในระดับสูง และ 3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อเปรียบเทียบในเชิงลึก งานวิจัยนี้มีจุดร่วมกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ในประเด็นที่ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นฐานของการพัฒนาจิตที่นำไปสู่ความสุขที่มั่นคง แต่มีจุดต่างสำคัญตรงที่งานของท่านกล่าวถึงพรหมวิหาร 4 ในบริบทกว้างของการพัฒนาจิตมนุษย์โดยทั่วไป ขณะที่งานวิจัยนี้ได้ขยายกรอบการประยุกต์ใช้ให้เจาะจงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เผชิญภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังโดยตรง จึงเป็นการต่อยอดองค์ความรู้เดิมให้มีความเฉพาะเจาะจงกับบริบทสุขภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาร่วมกับหลักไตรลักษณ์จะเห็นได้ว่า การยอมรับความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นเงื่อนไขเบื้องต้นที่ทำให้อุเบกขาในพรหมวิหาร 4 ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เข้าใจไตรลักษณ์อย่างลึกซึ้งจะสามารถวางใจต่อความเจ็บป่วยได้โดยไม่เกิดความขัดแย้งภายใน ขณะที่หลักอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของทุกข์จากความเจ็บป่วย สาเหตุของทุกข์ทางใจที่ซ้อนทับกับทุกข์ทางกาย แนวทางแห่งความดับทุกข์ทางใจและวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม (มรรค) ซึ่งทำงานประสานกับพรหมวิหาร 4 ในลักษณะที่อริยสัจ 4 ให้กรอบทางปัญญา ส่วนพรหมวิหาร 4 ให้พลังทางอารมณ์แก่ผู้สูงอายุ

ในด้านทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์และแนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ของโรว์และคาห์นต่างเน้นย้ำว่า ความสุขในวัยสูงอายุต้องอาศัยการตอบสนองความต้องการและการปรับตัวอย่างสมดุลทั้ง

ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งมีจุดร่วมกับพุทธจิตวิทยาในประเด็นการมองมนุษย์แบบองค์รวม แต่มีจุดต่างในเชิงกระบวนทัศน์ที่สำคัญ กล่าวคือ ทฤษฎีมาสโลว์อธิบายความสุขในลักษณะการเติมเต็มความต้องการจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ขณะที่พุทธจิตวิทยาอธิบายความสุขในลักษณะการฝึกจิตจากภายในเพื่อลดการยึดติดกับความต้องการภายนอก แนวทางของงานวิจัยนี้ จึงมิได้เพียงนำสองแนวคิดมาเรียงต่อกัน หากแต่ใช้พรหมวิหาร 4 เป็นกลไกเชื่อมสองกระบวนทัศน์เข้าด้วยกัน โดยให้พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่ปรับ ท่าทีทางจิตใจ ต่อการตอบสนองความต้องการแต่ละขั้นของมาสโลว์ให้เป็นไปอย่างไม่ยึดติด

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์เชิงบูรณาการระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่แยกออกจากกันไม่ได้ โดยปัจจัยภายในประกอบด้วยการยอมรับความเจ็บป่วย ความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการมีความหมายในชีวิต ส่วนปัจจัยภายนอกประกอบด้วยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน ระบบบริการสุขภาพและนโยบายสาธารณะ ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า แม้ผู้สูงอายุจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพียงใด แต่หากขาดระบบสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ก็อาจส่งผลกระทบต่อระดับความสุขและคุณภาพชีวิต ในทางกลับกัน แม้จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นอย่างดี แต่หากไม่สามารถยอมรับความเจ็บป่วยหรือขาดเป้าหมายในการดำรงชีวิต ก็อาจไม่เกิดความสุขที่ยั่งยืนได้เช่นกัน

ผลการสังเคราะห์ยังจำแนกประเด็นสำคัญได้ 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัญหาหลายระดับ ทั้งระดับครอบครัว ชุมชน ระบบบริการสุขภาพ และนโยบาย 2) องค์ประกอบความสุข 5 ด้าน คือ ความสุของค์รวม การยอมรับต่อความเจ็บป่วย ความรู้สึกมีคุณค่า การบูรณาการทางสังคมและความหมายของชีวิต 3) ปัจจัยบ่งชี้ความสุข 5 ด้าน คือ การควบคุมโรค การปรับตัวจิตใจ การมีส่วนร่วมทางสังคม ความเชื่อทางจิตวิญญาณและเป้าหมายชีวิต 4) แนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยา 5) คุณลักษณะเชิงคุณภาพของแนวทาง และ 6) บทบาทของระบบสนับสนุนสามระดับ คือ ครอบครัว บุคลากรสาธารณสุขและชุมชน

สอดคล้องกับแนวคิดของ พรทิพย์ อนุพัฒน์ และคณะ (2564) ที่พบว่า หลักพรหมวิหาร 4 เป็นกลไกภายในที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเจ็บป่วยและพัฒนาความสุขในระดับจิตใจและจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ ยุวดี รอดจากภัย ที่พบว่า มิติทางจิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญต่อความสงบภายใน โดยผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติทางศาสนามีระดับความสุขสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนด้านปัจจัยภายนอก สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา แก่นงูเหลือม (2563) ในประเด็นว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของโคเฮนและวิลล์ (Cohen & Wills, 1985) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2015) ที่ระบุว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับการมีส่วนร่วมทางสังคมและการเข้าถึงบริการสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีข้อแตกต่างสำคัญจากงานของ สุกัญญา แก่นงูเหลือม ตรงที่งานวิจัยดังกล่าวศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไปที่มิได้จำเพาะเจาะจงภาวะโรค ขณะที่งานวิจัยนี้มุ่งเน้นกลุ่มผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยตรง ซึ่งมีมิติของทุกข์ทางกายที่ต้องเผชิญร่วมกับทุกข์ทางใจ การสนับสนุนทางสังคมในบริบทนี้ จึงมีบทบาทซับซ้อนกว่า เนื่องจากต้องครอบคลุมทั้งการดูแลด้านการแพทย์และด้านจิตใจไปพร้อมกัน งานวิจัยนี้จึงเป็นการขยายองค์ความรู้เดิมให้ครอบคลุมกลุ่มประชากรเฉพาะที่มีความเปราะบางมากขึ้น เมื่อพิจารณาผ่านหลักพุทธธรรม ปัจจัยภายนอกในงานวิจัยนี้มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับหลักสังคหวัตถุ 4 อันได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยาและสมานัตตตา หลักธรรมนี้ให้กรอบอธิบายเชิงพุทธจิตวิทยาต่อปัจจัยภายนอกที่งานวิจัยตะวันตก เช่น แนวคิดของโคเฮนและวิลล์และรายงานขององค์การอนามัยโลก อธิบายไว้ในเชิงจิตวิทยาสังคมและสาธารณสุขเป็นหลัก การนำสังคหวัตถุ 4 มาเสริมจึงช่วยให้เห็นมิติทางวัฒนธรรมและศาสนาที่กำกับพฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมในบริบทสังคมไทยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นมุมมองที่ยังไม่ปรากฏชัดเจนในงานวิจัยตะวันตกที่นำมาอ้างอิง

ในด้านปัจจัยภายใน งานวิจัยนี้ได้ขยายความเพิ่มเติมจาก กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ ยุวดี รอดจากภัย โดยชี้ให้เห็นว่า กลไกภายในมิได้หยุดอยู่เพียงมิติจิตวิญญาณ หากยังเชื่อมโยงกับกระบวนการทางปัญญาตามหลักอริยสัจ 4 ด้วย กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่สามารถ

เห็นทุกข์ตามความเป็นจริง จะมีแนวโน้มปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการยอมรับความเจ็บป่วย อันเป็นจุดที่งานวิจัยนี้เพิ่มมิติเชิงปัญญาเข้าไปเสริมมิติเชิงอารมณ์ที่งานวิจัยก่อนหน้าส่วนใหญ่กล่าวถึง จึงกล่าวได้ว่าปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในงานวิจัยนี้มิได้ทำงานแยกจากกัน แต่มีหลักพุทธธรรมเป็นกลไกเชื่อมโยงทั้งสองมิติเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยตระหนักว่า งานวิจัยและแนวคิดทางทฤษฎีที่นำมาเปรียบเทียบในประเด็นนี้ยังมีจำนวนจำกัดและส่วนหนึ่งยังคงมีลักษณะเป็นการอ้างอิงเพื่อยืนยันข้อค้นพบมากกว่าการโต้แย้งเชิงวิพากษ์ จึงเป็นข้อจำกัดที่ควรได้รับการเสริมด้วยการทบทวนวรรณกรรมที่มีความหลากหลายทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงพื้นที่ศึกษามากขึ้นในการวิจัยระยะต่อไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดร้อยเอ็ด

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่นำเสนอการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ โดยประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 7 ด้าน และกระบวนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ได้แก่ การจัดทำแนวทางส่งเสริมความสุข หลักการปฏิบัติ กระบวนการดำเนินการและการประเมินผล ซึ่งครอบคลุมการเตรียมความพร้อมการดำเนินกิจกรรมและการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและชุมชน หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยพัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้สูงอายุให้เกิดเมตตาต่อตนเอง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและวางใจต่อความเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม ขณะที่ทฤษฎีมาสโลว์ช่วยให้การออกแบบแนวทางตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในทุกระดับ ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานจนถึงการแสวงหาความหมายของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของรีฟและซิงเกอร์ (Ryff & Singer, 2004) ที่อธิบายว่า ความผาสุกทางจิตใจเกิดจากการยอมรับตนเอง การมีความหมายในชีวิตและการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

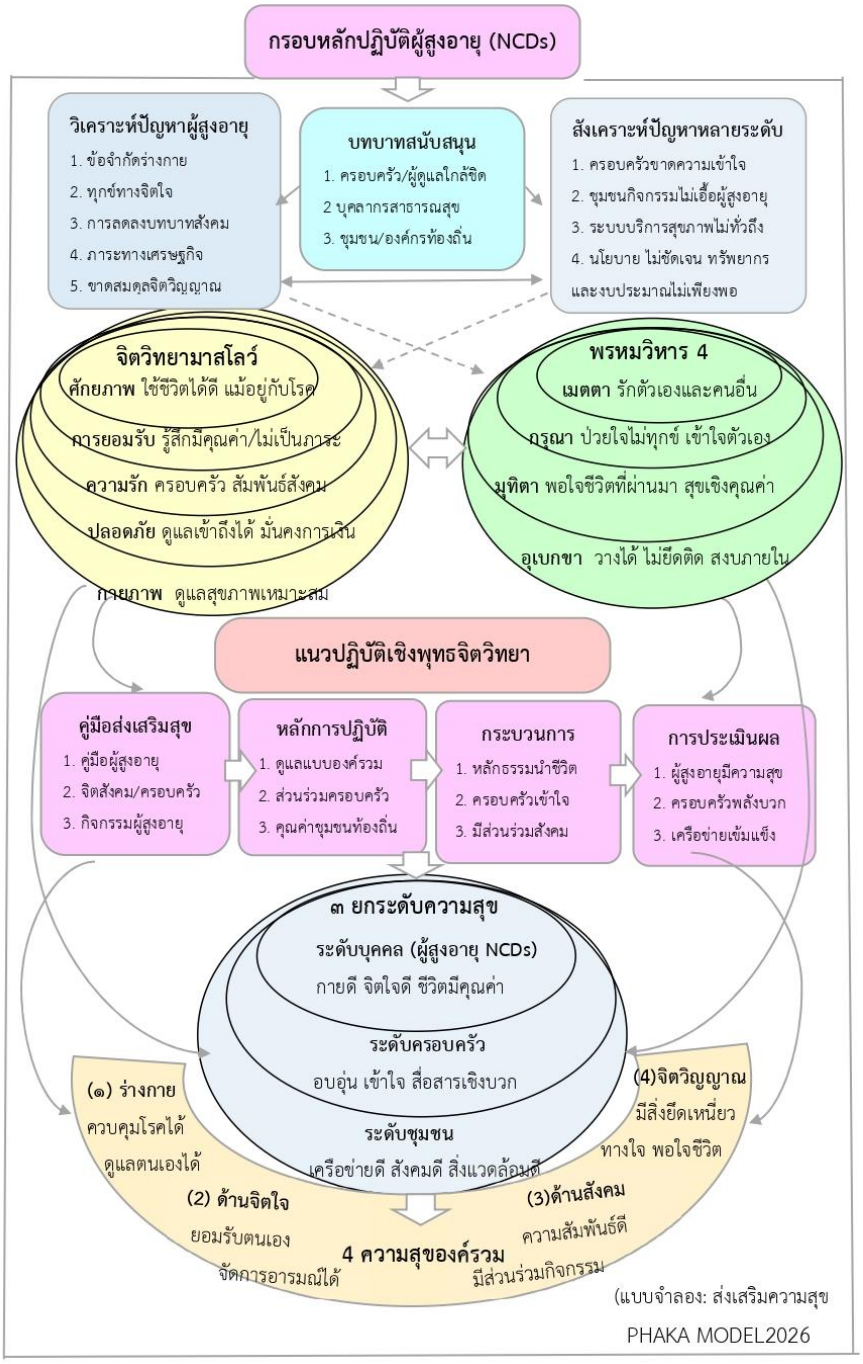
สอดคล้องกับมุมมองจิตวิทยาพัฒนาการของอีริคสัน (Erikson, 1980) ที่ชี้ว่า วัยสูงอายุเป็นช่วงของความสมบูรณ์ของอัตลักษณ์ชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยในบริบท

ไทยพบว่า งานวิจัยนี้มีจุดร่วมกับ สุปรีชา ชำนาญพุฒิผล และคณะ (2564) และพระครูชัย รัตนากร และคณะ (2567) ในประเด็นการใช้พรหมวิหาร 4 เป็นแกนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แต่มีข้อแตกต่างเชิงระเบียบวิธีที่สำคัญ กล่าวคือ งานวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเก็บข้อมูลภาคสนามและวัดผลระดับคุณภาพชีวิตจริง จึงสามารถยืนยันได้ว่า คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับสูงอย่างเป็นประจักษ์ ในขณะที่งานวิจัยนี้ เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารและแนวคิดทฤษฎีเป็นหลัก มิได้มีการนำแนวทางไปทดลองใช้หรือประเมินผลกับกลุ่มเป้าหมายจริง ผลการวิจัยจึงมีสถานะเป็นเพียงข้อเสนอเชิงหลักการที่มีความสอดคล้องเชิงทฤษฎีและมีโครงสร้างครอบคลุมทั้งสี่มิติ ยังมิใช่ข้อสรุปเชิงประสิทธิผลที่ผ่านการทดสอบในภาคสนาม ความแตกต่างเชิงระเบียบวิธีนี้เป็นข้อจำกัดสำคัญที่ต้องระบุไว้อย่างชัดเจน เพื่อมิให้ผู้อ่านเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าแนวทางที่พัฒนาขึ้นได้รับการพิสูจน์ประสิทธิผลแล้วเช่นเดียวกับงานวิจัยเชิงปริมาณหรือกึ่งทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ

ในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนฺโต (สุทนต์) และคณะ (2567) และ เพียงพิศ ศรีมูล (2566) ซึ่งศึกษากลไกการเห็นคุณค่าในตนเองและกิจกรรมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นของประเทศไทย ต่างยืนยันในทิศทางเดียวกันว่า การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกิจกรรมทางศาสนาช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองได้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้ดำเนินการในบริบทผู้สูงอายุทั่วไปหรือผู้สูงอายุจิตอาสา มิได้จำเพาะเจาะจงกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จุดนี้จึงเป็นทั้งข้อจำกัดและโอกาสของงานวิจัยนี้ กล่าวคือ แม้จะยังไม่มีการทดสอบเชิงประจักษ์ในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ แต่แนวทางที่พัฒนาขึ้นก็เป็นการอุดช่องว่างองค์ความรู้ในกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบางเฉพาะซึ่งยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบมาก่อน สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของเชนและคณะ (Chen et al., 2021) ที่ศึกษาบทบาทของจิตวิญญาณต่อการจัดการตนเองในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังโดยเฉพาะ และพบว่า ยิ่งมีจิตวิญญาณและความแกร่งทางใจสูง ยิ่งมีความสามารถในการจัดการตนเองต่อโรคเรื้อรังได้ดีกว่า อันเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์จากบริบทอื่นที่ช่วยสนับสนุนความสมเหตุสมผลของแนวทางที่พัฒนาขึ้นในระดับหลักการ แม้จะยังมิใช่การยืนยันประสิทธิผลโดยตรงในบริบทของงานวิจัยนี้ก็ตาม

องค์ความรู้จากการวิจัย

การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ 5 ขั้นสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมทั้งมิติภายในและภายนอกของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยพรหมวิหาร 4 ช่วยยกระดับความมั่นคงทางจิตใจ การยอมรับและความสงบภายใน ขณะที่มาสโลว์ 5 ขั้น ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานจนถึงความหมายของชีวิต ทำให้เกิดความสุขอย่างเป็นลำดับและสมดุลในทุกมิติ ทั้งนี้ แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ได้จริงในระดับคู่มือ กระบวนการและการประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับบริบทครอบครัวและชุมชน อันนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน เพื่อให้เกิดความชัดเจน ผู้วิจัยอธิบายแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นแผนภาพ “แบบจำลอง : ส่งเสริมความสุข PHAKA MODEL2026” ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นำแนวปฏิบัติไปพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมมาตรฐานแนบท้ายแนวทางการดูแลผู้ป่วย NCD ที่ใช้อยู่เดิม กำหนดให้บุคลากรในคลินิก NCD ใช้ประเมินและจัดกิจกรรมส่งเสริมการยอมรับตนเองและการจัดการอารมณ์แก่ผู้สูงอายุทุกรายที่มารับบริการ ไม่ใช่เฉพาะรายที่มีปัญหาสุขภาพจิตชัดเจน เพื่อให้เกิดผลป้องกันเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ

2) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและวัด/ผู้นำศาสนาในพื้นที่ จัดสรรงบและออกแบบให้กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นสม่ำเสมอในระดับชุมชน โดยมี รพ.สต.เป็นผู้ติดตามผลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตควบคู่กันแบบบูรณาการ ไม่แยกส่วนกันทำงาน เพื่อสร้างเครือข่ายดูแลต่อเนื่องระหว่างบ้าน-ชุมชน-หน่วยบริการสุขภาพตามที่งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขผู้สูงอายุ

3) สถาบันการศึกษาด้านพยาบาลศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์ นำเครื่องมือประเมินความสุขผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นบรรจุเข้าหลักสูตรและการฝึกปฏิบัติภาคสนามของนักศึกษา เพื่อผลิตบุคลากรรุ่นใหม่ที่มีทักษะประเมินและดูแลมิติจิตใจ-จิตวิญญาณผู้สูงอายุตั้งแต่ต้นทาง เป็นการลงทุนระยะยาวด้านกำลังคนที่ให้ผลกระทบกว้างกว่าการอบรมระยะสั้นแก่บุคลากรที่ทำงานอยู่แล้วเพียงอย่างเดียว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาประสิทธิผลเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบผลในบริบทเมืองและชนบท เพื่อยืนยันขนาดผล ก่อนเสนอขยายผลเป็นนโยบายระดับชาติ เนื่องจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหรือบรรยายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการสนับสนุนการตัดสินใจลงทุนเชิงนโยบายขนาดใหญ่ การมีหลักฐานเชิงปริมาณที่แสดงขนาดผลชัดเจนจะเพิ่มน้ำหนักในการเสนอของบประมาณต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2) ติดตามผลลัพธ์ระยะยาว อย่างน้อย 6-12 เดือนหลังสิ้นสุดกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความยั่งยืนของความสุขและพฤติกรรมดูแลตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป ว่าคงอยู่ถดถอย หรือจำเป็นต้องมีกิจกรรมกระตุ้นซ้ำในช่วงเวลาใด ซึ่งเป็นข้อมูลจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกแบบความถี่ของกิจกรรมในระบบบริการจริง ไม่ใช่การจัดเพียงครั้งเดียวแล้วคาดหวังผลถาวร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ผลักดันแนวปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยานี้เข้าสู่ระบบบริการปกติ แทนการเป็นโครงการเสริมชั่วคราว โดยกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่หน่วยบริการปฐมภูมิทุกแห่งต้องจัดให้มี ควบคู่กับการรักษาทางกาย ทั้งนี้เนื่องจากงานวิจัยจำนวนมากมักหยุดอยู่ที่ขั้น “โครงการนำร่อง”แล้วสลายตัวไปเมื่อสิ้นสุดงบประมาณ การกำหนดเป็นมาตรฐานบริการจะสร้าง ผลกระทบเชิงระบบคือทำให้ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังทั่วประเทศเข้าถึงการดูแลมิติจิตใจ-จิตวิญญาณอย่างเท่าเทียม ไม่ผันแปรตามพื้นที่หรืองบประมาณเฉพาะกิจ

2) สร้างกลไกจูงใจทางการเงินให้ท้องถิ่นลงทุนต่อเนื่อง โดยบรรจุกิจกรรมนี้เป็นรายการที่เบิกจ่ายได้จากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น (กปท.) และกำหนดตัวชี้วัด (KPI) ความสุขผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้านสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงโครงสร้างที่ทำให้ท้องถิ่นอยากลงทุนเอง ไม่ต้องรองบวิจัยหรือโครงการจากส่วนกลางทุกครั้ง ซึ่งจะสร้างความยั่งยืนทางงบประมาณในระยะยาว

รายการอ้างอิง

นภัทร์ แก้วนาค. (2555). *เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ* [เอกสารประกอบการสอน]. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พรทิพย์ อนุพัฒน์, สันติ อุนจะนำ และพระครูสิริธรรมาภิรัต. (2564). พรหมวิหาร 4 : กับการบริหารงานบุคคลในองค์กร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร, 9*(1), 255–266.

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

สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร, พระครูธรรมจักรเจติยาภิบาล และจิราพร อุไรกุล. (2563). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง. *วารสาร มมร วิชาการล้านนา, 9*(2), 55–63.

Chen, Z., Jiang, Y., Chen, M., Baiyila, N., & Nan, J. (2021). Resilience as a mediator of the association between spirituality and self-management among older people with chronic obstructive pulmonary disease. *Healthcare, 9*(12), 1631. doi:10.3390/healthcare9121631

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.

Macmillan, T. T. (1971). *The Delphi technique*. Paper presented at the Annual Meeting of the California Junior College Associations Committee on Research and Development, Monterey, CA.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1), 14–23.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2021). *WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)*. Retrieved March 3, 2026, from https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing

อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงานต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

The Influence of Positive Psychological Capital, Leader–Member Exchange, and Job Characteristics on the Psychological Well-Being of Professional Nurses in a Government Hospital

Received: July 23, 2026
Revised: September 14, 2026
Accepted: September 15, 2026

รังสิมา หอมเศรษฐี[1]
Rungsima Homsettee[1]
(rungsima@ rumail.ru.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง และอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน ต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง 242 คน โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือวิจัยแบบสอบถามมาตราส่วน 5 ระดับ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1. ทุนจิตวิทยาเชิงบวกและคุณลักษณะของงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม

[1] ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

ISSN: 3056-9834

มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 2 ตัวแปรร่วมทำนาย คือ คุณลักษณะของงานและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยทำนายสุขภาวะทางจิตของพยาบาลได้ร้อยละ 29.4 จากผลการวิเคราะห์สามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้ Y=0.466+0.263X1+0.295X3

คำสำคัญ : ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์, ผู้นำ, ผู้ตาม, สุขภาวะทางจิต, คุณลักษณะของงาน

Abstract

This correlational research aimed to examine the relationships of positive psychological capital, leader–member exchange, and job characteristics with the psychological well-being of professional nurses at a government hospital, as well as the effects of these three variables on their psychological well-being. The sample consisted of 242 professional nurses at a government hospital, selected through stratified random sampling. The research instrument was a five-point Likert-scale questionnaire. The data were analyzed using Pearson's product–moment correlation coefficient and multiple linear regression analysis.

The results revealed that: 1. Positive psychological capital and job characteristics had moderate positive correlations with psychological well-being, whereas leader–member exchange had a relatively low positive correlation with psychological well-being. All three correlations were statistically significant at the .01 level. 2.Two variables—job characteristics and positive psychological capital—significantly predicted the psychological well-being of professional nurses at the .01 level. Together, these variables accounted for 29.4% of the variance in psychological well-being. The resulting predictive equation was as follows: Y = 0.466 + 0.263X_1 + 0.295X_3

Keywords: Positive Psychological Capital, Leader–Member Exchange, Leaders, Followers, Psychological Well-Being, Job Characteristics

บทนำ

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือสสส.ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความสุขของคนทำงานจึงได้ให้หลักนิยามในการสุขภาวะที่ดีโดยใช้หลักการองค์กรสุขภาวะ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานในองค์กรมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานรวมไปถึงการมีความสุขในการทำงาน อันจะส่งผลให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และมีความมั่นคงในอาชีพส่งผลให้องค์กรมีความมั่นคงตามด้วยสุขภาวะที่ดีในการทำงานยังรวมไปถึงมิติที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะที่ดีในการทำงาน คือ ความผูกพันที่มีต่อองค์กร (Cynthia D. Fisher,2010 อ้างถึงใน ธิฏิรัตน์ พิมลศรี และคณะ, 2564)

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิต ความผาสุกทางใจและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต แนวคิดนี้ได้รับการอธิบายโดย รีฟและซิงเกอร์ (Ryff & Singer, 1996) ระบุว่า สุขภาวะทางจิตที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาวะทางจิตเป็นภาวะที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยหลายองค์ประกอบ เช่น การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระ การจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิตและการเติบโตส่วนบุคคล เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีคะแนนในองค์ประกอบเหล่านี้สูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ซึ่งผลจากการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการทำงาน

ปัจจุบันการขาดแคลนพยาบาลเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลกจากข้อมูลองค์การอนามัยโลกระบุว่า มีจำนวนพยาบาลทั่วโลกอยู่ที่ประมาณ 27.9 ล้านคน แต่ยังขาดแคลนกำลังสำคัญอีก 5.9 ล้านคน โดยเฉพาะในประเทศที่ยากจนและมีรายได้ปานกลาง เพื่อให้ตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในปี 2030 (World Health Organization, 2021) สำหรับประเทศไทยการขาดแคลนอัตรากำลังทางการพยาบาลเป็นปัญหาที่สำคัญ ส่งผลกระทบถึงภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตประชาชนในประเทศเป็นอย่างมาก ปัจจุบันพยาบาลวิชาชีพ มีประมาณ 2.1 แสนคน ที่ปฏิบัติงานให้บริการสุขภาพ (Healthcare Service) ทั้งภาครัฐทุกสังกัดและเอกชน (สภา

การพยาบาล, 2567) การขาดแคลนพยาบาลวิชาชีพในปัจจุบันไม่ได้มีสาเหตุจากการผลิตได้ไม่พอ แต่เป็นผลจากการที่ไม่สามารถธำรงรักษาพยาบาลผู้มีทักษะและประสบการณ์ไว้ได้ จากแผนปฏิรูปกำลังคนและภารกิจบริการด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข การคาดการณ์พยาบาลวิชาชีพในปี 2560-2580 พบว่า การผลิตพยาบาลที่ทำงานในระบบบริการสุขภาพ มีการผลิตเฉลี่ยปีละ 10,000 คน แต่มีการสูญเสียจากการลาออกเฉลี่ยปีละ 7,000 คน คิดค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.96 ต่อปี (กฤษดา แสวงดี, 2562) อย่างไรก็ตามปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาการขาดแคลนพยาบาลทั้งประเทศ นอกจากนั้น พบว่าบุคลากรทางการแพทย์มีภาระงานที่หนักมากและประสบปัญหา “ Work ไร้ balance ” (งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2566 อ้างถึงใน ณัฐวรรณ เกอะประสิทธิ์, 2566) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งนี้ เนื่องจากโรงพยาบาลดังกล่าวประสบปัญหาการขาดแคลนพยาบาลวิชาชีพเนื่องจากไม่สามารถรักษาพยาบาลวิชาชีพให้มีความตั้งใจอยู่ในอาชีพต่อไปได้ อีกทั้งปัญหาต่าง ๆ เช่น ไม่มีความมั่นคงในชีวิต มีภาระงานที่ไม่เกี่ยวข้องจนล้นมือ ค่าตอบแทนน้อย รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำงานอย่างไม่มีความสุข หมดความอดทนและอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ กลายเป็นคนที่มีปัญหาความสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว ผู้ร่วมงาน ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน สูญเสียทั้งต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจและยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการบริการผู้ป่วย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่มีผลต่อความตั้งใจและตัดสินใจลาออกในที่สุด

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital: PsyCap) ลูแทนส์และบรอด (Luthans & Broad, 2007) กล่าวไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานในเชิงรุกในองค์การได้ ในภาวะที่องค์การต่าง ๆ ในปัจจุบันมีการแข่งขันและต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สับสนวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ภาวะโลกาภิวัฒน์ บุคคลที่มีคุณลักษณะของบุคคลเชิงบวกเป็นการรวมกันของตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร จะนำไปสู่การเกิดแนวคิดใหม่ คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือ PsyCap หรือ HERO ได้แก่ ความหวัง (Hope) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่น (Resilience) ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นทรัพยากร

ทางจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ จากการศึกษาผลงานวิจัยพบว่า บทบาทสำคัญของทุนจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถลดความเครียดและความเหนื่อยล้าผ่านการมองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อแรงกดดัน (Tang et al.,2024) ซึ่งแสดงให้เห็นชัดว่า เมื่อบุคคลมีคุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกย่อมส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต

ภาวะผู้นำ ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของบุคลากรในองค์การ โดยเฉพาะแนวคิดการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและผู้ตาม (Leader-Member Exchange: LMX) ของ เกรน และ อูล-เบียน (Graen & Uhl-Bien, 1995) อธิบายถึงคุณภาพของความสัมพันธ์เชิงรายคู่ระหว่างผู้นำและผู้ตาม ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 2 ฝ่ายที่สามารถเกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Group-level effect) โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อใจและความไว้วางใจ หากผู้นำสามารถสร้างความไว้วางใจ ความเคารพและการสนับสนุนที่มีคุณภาพสูง บุคลากรจะเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์การ มีแรงจูงใจในการทำงาน และสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยของ ดีบิกและคณะ (Diebig et al., 2024) เน้นว่าความสัมพันธ์การแลกเปลี่ยนที่แตกต่างกันระหว่างบุคลากรอาจสร้างความรู้สึกไม่ยุติธรรมและเพิ่มความตึงเครียดทางจิตใจในทีมงานได้เช่นกัน ดังนั้น จากผลการวิจัยดังกล่าวทำให้พบว่าการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต

การออกแบบงานถือเป็นปัจจัยสำคัญสุดท้ายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของพนักงานเนื่องจากคุณลักษณะของงานเป็นองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมที่สามารถก่อให้เกิดแรงจูงใจหรือความเครียดในการทำงานได้ตามทฤษฎีคุณลักษณะงานของ แฮ็กแมน และโอลด์แฮม (Hackman & Oldham, 1980) ได้เสนอองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ได้แก่ ความหลากหลายของทักษะงาน ความชัดเจนของงาน ความสำคัญของงาน ความมีอิสระในงานและข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ มีผลต่อสภาวะทางจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติงาน และนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกทั้งต่อบุคลากรและองค์การ ทั้งนี้ ฟาน เฟลด์โฮเฟินและคณะ (Van Veldhoven et al., 2025) พบว่า คุณลักษณะงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในหลายระดับทั้งระดับบุคคลและระดับทีมโดยใช้เทคนิคการออกแบบงานที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงานได้ ดังนั้น การออกแบบงานที่มีคุณลักษณะเหมาะสมจึงไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานแต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์การสมัยใหม่

จากเหตุผลและความเป็นมารวมทั้งการนำเสนอข้อเท็จจริงทางวิชาการเพื่อสนับสนุนความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายสุขภาวะทางจิตของพบาบาลวิชาชีพ ซึ่งงานวิจัยนี้ เลือกศึกษาตัวแปรได้แก่ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงาน ทำให้ผู้วิจัยมีความคาดหวังว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรทางการแพทย์โดยเฉพาะพยาบาลวิชาชีพและเป็นแนวทางพัฒนางานวิชาการ รวมทั้ง นำไปกำหนดนโยบายและสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ส่งเสริมความสุขความพึงพอใจและความยั่งยืนของหน่วยงานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชนในระยะยาวได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม คุณลักษณะของงาน และสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

3. ศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงานต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงาน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงาน มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง อย่างน้อย 1 ตัวแปร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation research) โดยมุ่งศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน ต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งจำนวน 816 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ พิจารณาจากตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ระดับความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์ ค่าความคลาดเคลื่อน 10 เปอร์เซ็นต์ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 214 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลทั้งหมด 242 คน (ศิริชัย กาญจนวาศรี, 2547)

ผู้วิจัยตั้งขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 242 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิโดยได้แบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามกลุ่มงาน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มแบบชั้นภูมิแต่ละแผนกและดำเนินการสุ่มอย่างง่ายภายในแต่ละชั้นภูมิเพื่อให้การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นไปอย่างเป็นกลาง สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพที่ได้รับการบรรจุเป็นบุคลากรของโรงพยาบาล ซึ่งมีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะเข้าสู่การวิจัยโดยได้รับการคัดเลือกอย่างปราศจากอัคติ หรือการบังคับ ทั้งนี้ การเก็บข้อมูลวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาทำการปรับปรุงให้เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของบุคลากรจำนวน 5 ข้อได้แก่ เพศ อายุ อายุงาน สถานภาพสมรสและระดับการศึกษา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ ลูแธนส์และคณะ (Luthans et al., 2007) จำนวน 28 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ ไลเดิน และแมสลิน (Liden & Maslyn, 1998) จำนวน 27 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามคุณลักษณะของงาน ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ แฮ็กแมน และโอลด์แฮม (Hackman & Oldham, 1980) จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ รีฟฟ์ (Ryff, 1989) และ รูเดอร์แมนและคณะ (Ruderman et al., 2002) รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ แบบสอบถามทั้งหมด สร้างคำถามจากแนวคิดทฤษฎีและนิยามศัพท์ปฏิบัติการ การตรวจสอบ

ความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามทั้งฉบับ พบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6-1.00 และตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ วิจัยพบว่าค่า Cronbach's Alpha ข้อคำถามสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับเท่ากับ 0.842 ข้อคำถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งฉบับเท่ากับ 0.912 ข้อคำถามการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม ทั้งฉบับเท่ากับ 0.970 และข้อคำถามคุณลักษณะของงานทั้งฉบับเท่ากับ 0.908

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยโดยติดต่อศูนย์วิจัยของโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง และนำหนังสือจากหน่วยงานที่สังกัดขออนุญาตแจกแบบสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามในรูปแบบแบบสอบถามฉบับกระดาษ (Paper-based questionnaire) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแบบสอบถามจำนวน 242 ชุด โดยได้เก็บแบบสอบถามเพิ่มอีก 28 ชุดจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด 214 ชุดเพื่อสำรองกรณีแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบสมบูรณ์ และได้แบบสอบถามที่กลับคืนมา 242 ชุดคิดเป็นร้อยละ 100 กำหนดระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามภายใน 30 วัน

วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) เพื่อใช้ในการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาใช้สถิติ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสามตัวที่เป็นอิสระต่อกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และใช้การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธีนำตัวแปรเข้าสมการพร้อมกัน(Multiple Regression แบบ Enter Method) เพื่อหาสมการทำนายสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลการศึกษาในครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล หมายเลขใบรับรอง มว.จ.008 192/2568 ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างการวิจัยและชี้แจงรายละเอียดกระบวนการวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์วิจัยและเครื่องมือวิจัยที่ใช้เก็บข้อมูลให้กับ

หัวหน้าแผนกได้ทราบเบื้องต้นก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจตอบแบบสอบถามเท่านั้นและข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บรักษาเป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม คุณลักษณะของงาน และสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งโดยรวม

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D	แปรผล
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	4.00	.509	สูง
การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม	4.01	.647	สูง
คุณลักษณะของงาน	4.10	.520	สูง
สุขภาวะทางจิต	3.53	.472	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม คุณลักษณะของงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 4.00, $\bar{X}$ = 4.01, $\bar{X}$ = 4.10) ตามลำดับ และสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.53)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิต	ระดับ
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	.476**	ปานกลาง
การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม	.300**	ค่อนข้างต่ำ
คุณลักษณะของงาน	.495**	ปานกลาง

**p < 0.01

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงานกับสุข

ภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า ทุกตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง (r=.476) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคุณลักษณะของงานมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับสุขภาะทางจิตในระดับปานกลาง (r=.495) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตพยาบาลวิชาชีพในระดับค่อนข้างต่ำ (r= .300) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุอำนาจการทำนายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงานที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุเทคนิค Enter Selection

(n=242)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE b	β	t	p
1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	.263	.066	.282	3.972**	.000
2. การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม	-.005	.049	-.007	-.105	.916
3. คุณลักษณะงาน	.295	.068	.325	4.353 **	.000

**p < 0.01

R = .542, SE est = .401, R2 = .294, Adjust R2 = .285, F = 32.546 , a = .466

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ พบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มี 2 ตัวแปรร่วมกันทำนาย คือ คุณลักษณะของงานและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดยสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 29.4 (R2=0.294) ยกเว้นตัวแปรการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคุณแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งสอง ได้แก่ คุณลักษณะของงานและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถร่วมกันทำนายระดับของสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R = .542, R2 = .294, Adjust R2 = .285, F = 32.546, p < .01) โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ คุณลักษณะของงาน (β = .325, p < .01) รองลงมา คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (β = .282, p < .01) ซึ่งทั้งหมด มีค่าสัมประสิทธิ์

ทางบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่า เมื่อคุณลักษณะของงานเพิ่มขึ้น 1 หน่วย (ในมาตรฐาน z-score) จะส่งผลให้สุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.325 หน่วย และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น 1 หน่วย (ในมาตรฐาน z-score) จะส่งผลให้สุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.282 หน่วย ดังนั้น จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าคุณลักษณะของงาน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการสร้างสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ

จากผลการวิเคราะห์สามารถเขียนสมการทำนายสุขภาวะทางจิตได้ดังนี้

$$Y=0.466+0.263X1+0.295X3$$

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 "ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามและคุณลักษณะของงาน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง"

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต

ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพในระดับปานกลาง (r = .476) อธิบายได้ว่า พยาบาลที่มีสุขภาวะทางจิตดีมักยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมั่นใจในการตัดสินใจของตน คุณลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความหวัง คือ ความมุ่งมั่นและการกำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความมั่นใจในความรู้และทักษะในการจัดการงานที่ท้าทาย 3) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ปรับพฤติกรรม และจัดการปัญหาภายใต้ความกดดัน และ 4) การมองโลกในแง่ดี คือ การอธิบายสถานการณ์ในเชิงบวกและยอมรับความผิดพลาดได้อย่างมั่นคงทางอารมณ์

ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพล หลงสวาสดิ์ และ ธรรมรัตน์ มะโรหบุตร (2567) ที่ศึกษาสุขภาวะในที่ทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งและพบว่า การปฏิบัติงานด้วยอารมณ์เชิงบวกช่วยให้บุคลากรจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี หลีกเลี่ยงความขัดแย้งและมีความสุขในการทำงาน ทั้งจากการเห็นผู้ป่วยอาการดีขึ้นและ

จากการที่เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือกันโดยไม่เกี่ยงงาน กล่าวได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่ช่วยให้พยาบาลรับมือกับความเครียดจากงานที่หนักและซับซ้อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นจุดแข็งและทัศนคติเชิงบวกเป็นฐานของสุขภาวะทางจิตที่ยั่งยืน

2. การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามกับสุขภาวะทางจิต

ผลการวิจัยพบว่า การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพในระดับค่อนข้างต่ำ ($r = .300$) แม้ความสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้างานจะช่วยเสริมความผูกพันต่อองค์กร ลดความเครียด และเพิ่มความพึงพอใจในงาน แต่สุขภาวะทางจิตของพยาบาลยังได้รับผลจากปัจจัยอื่นอีกมาก ได้แก่ ภาระงานและการขึ้นเวรยาว การขาดแคลนบุคลากร ความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยหนัก แรงกดดันจากผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนวัฒนธรรมและระบบสนับสนุนในองค์การ ความเหนื่อยล้าสะสมจากปัจจัยเหล่านี้ยังคงอยู่แม้พยาบาลจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้า ความสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่สูงมาก

ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เซอร์รี, โคเซนส์ และ บรูเนตโต (Xerri, Cozens, and Brunetto, 2023) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแลกเปลี่ยนผู้นำกับสมาชิก ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคลากรสุขภาพในสหรัฐอเมริกา 240 คน ทั้งแพทย์ พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลพบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้าช่วยเสริมความรู้สึกมีคุณค่าและการสนับสนุนทางจิตใจของบุคลากร

3. คุณลักษณะของงานกับสุขภาวะทางจิต

ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพในระดับปานกลาง ($r = .495$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้ เพราะงานพยาบาลเป็นงานที่ท้าทาย มีความรับผิดชอบสูงต่อชีวิตและความปลอดภัยของผู้ป่วยและต้องใช้ความรู้ ทักษะและความเชี่ยวชาญหลากหลาย รวมทั้งต้องวางแผนการดูแลร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ ผู้ป่วยและญาติ เมื่อผู้ป่วยอาการดีขึ้น พยาบาลจึงรับรู้คุณค่าของงานและมีความสุขในการปฏิบัติงาน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่ดี

ผลนี้สอดคล้องกับงานของ อัลเมดาและคณะ (Almeida et al., 2024) ที่ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต และความพึงพอใจในงานของ

พยาบาลในโรงพยาบาลยุโรป และพบว่า คุณลักษณะงานที่ดีส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาล ได้แก่ ความหลากหลายของงาน ความชัดเจนของบทบาทและการสนับสนุนจากหัวหน้างาน ส่วนการจัดการที่ดีและบรรยากาศการทำงานที่เอื้อต่อความร่วมมือช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในงาน ดังนั้น การจัดงานให้มีความหมายและชัดเจนควบคู่กับการสร้างบรรยากาศการทำงานที่สนับสนุนพยาบาล จึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคลากรทางการพยาบาล

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 "ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง"

ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ คุณลักษณะของงาน ซึ่งมีอิทธิพลสูงที่สุด และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามไม่มีอิทธิพลโดยตรง ผลนี้อธิบายได้ด้วยทฤษฎีคุณลักษณะของงาน (Hackman & Oldham, 1976) ใน 3 ประการ ได้แก่ 1) งานที่มีความหมายทำให้พยาบาลรับรู้ว่างานของตนช่วยชีวิตและสร้างความแตกต่างให้ผู้ป่วย จึงเกิดความภาคภูมิใจ 2) บทบาทที่ชัดเจนและการประเมินผลที่โปร่งใสช่วยลดความเครียดจากความไม่แน่นอน และ 3) อิสระในการตัดสินใจทางวิชาชีพทำให้พยาบาลรู้สึกมีคุณค่าและควบคุมงานได้

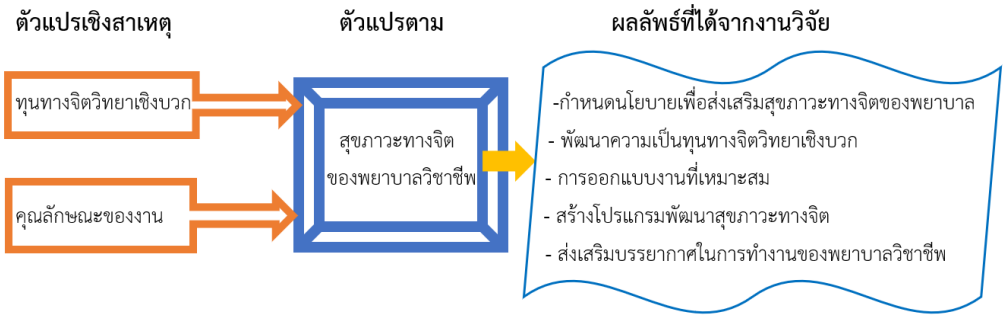
สอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉินและคณะ (Chen et al., 2024) ที่จำแนกกลุ่มพยาบาลตามคุณลักษณะงานเชิงสัมพันธ์ (Relational job characteristics) และพบว่า กลุ่มที่รับรู้ว่างานมีความหมายสูงและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมงาน มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสูงกว่าและมีความตั้งใจลาออกต่ำกว่า นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ นิตยา เนียมหอม (2566) ที่ศึกษาพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และพบว่า ลักษณะงานที่ชัดเจนและมีความหมายส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตการทำงาน โดยมีความสุขในการทำงานเป็นตัวกลางและการสนับสนุนจากหัวหน้างานและทีมงานช่วยเสริมความสุขและลดความเครียด

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอำนาจทำนายสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้น

ตัวจากความเครียด ช่วยให้พยาบาลรับมือกับความกดดันในงานได้ดีขึ้น ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพิมล วงศ์ไชยา และ มณีรัตน์ พันธุ์สวัสดิ์ (2567) ที่พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล และพัฒนาได้จาก 6 ปัจจัย ได้แก่ 1) การสนับสนุนจากคนใกล้ชิด 2) การเรียนรู้จากการลงมือทำ 3) การเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด 4) แรงจูงใจเพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว 5) การเรียนรู้จากตัวแบบ และ 6) การปรับมุมมองและความคิด

การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม การที่ตัวแปรนี้ไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิต อาจเป็นเพราะในโรงพยาบาลรัฐ ปัจจัยเชิงโครงสร้างและวัฒนธรรมองค์กร เช่น ภาระงานสูง ข้อจำกัดด้านทรัพยากร และระบบการจัดการที่เข้มงวด เป็นต้น มีอิทธิพลมากกว่าความสัมพันธ์เชิงบุคคล ผลนี้สอดคล้องกับ เฮียร์วีและคณะ (Hirvi et al., 2023) ที่ชี้ว่า การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตามไม่อาจอธิบายสุขภาวะทางจิตได้เพียงลำพัง เพราะคุณภาพของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมองค์กรและบริบทการทำงานของแต่ละสถานพยาบาล

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตได้แก่ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และคุณลักษณะของงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ การศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตอาชีพพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยได้เลือกศึกษาตัวแปรคือ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้ตาม และคุณลักษณะของงาน ผลการศึกษาวิจัยนี้ทำให้ทราบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และคุณลักษณะของงานสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งได้ ผลของงานวิจัยนี้มีคุณค่าในแง่พัฒนาสุขภาวะทางจิตของบุคลากรทางการแพทย์ เพราะผลจากการวิจัยจะใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของพยาบาล โดยเน้นการสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและการออกแบบงานที่เหมาะสม นอกจากนั้น สนับสนุนให้องค์กรสร้างโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะทางจิตและส่งเสริมบรรยากาศในการทำงานที่เหมาะสมของพยาบาลวิชาชีพ ปรับโครงสร้างงาน ส่งเสริมให้โรงพยาบาลสามารถจัดกิจกรรมหรือโครงการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การอบรมด้านการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นและความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความกดดันของอาชีพพยาบาลวิชาชีพได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) จัดอบรมหรือกิจกรรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมทั้ง ส่งเสริมกิจกรรมให้พยาบาลได้สะท้อนตนเองเพื่อสร้างพลังใจร่วมกันในการทำงาน

2) ผู้บริหารของโรงพยาบาลควรเปิดโอกาสให้พยาบาลมีส่วนร่วมในการตัดสินใจสร้างวัฒนธรรมการสื่อสารที่โปร่งใสและการยอมรับความคิดเห็น รวมทั้ง มีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาและมีโค้ชเพื่อเสริมแรงจูงใจแก่พยาบาล

3) โรงพยาบาลมีนโยบายปรับสมดุลภาระงาน ลดความซ้ำซ้อน เพิ่มความท้าทายที่สร้างคุณค่าและกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน ลดความคลุมเครือในการทำงาน รวมทั้งส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและการหมุนเวียนงานเพื่อเพิ่มประสบการณ์ให้แก่พยาบาล

4) กำหนดเป็นนโยบายชัดเจนว่าการดูแลสุขภาวะจิตเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพการบริการ ประเมินสุขภาวะจิตของบุคลากรในโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำผลลัพธ์ไปปรับปรุงระบบงานในภาพรวม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาในโรงพยาบาลรัฐหรือเปรียบเทียบกับโรงพยาบาลเอกชนเพื่อดูความแตกต่างด้านสุขภาวะจิตหรือศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างพยาบาลในแผนกต่าง ๆ เช่น ICU, ER, OPD เพื่อดูว่าลักษณะงานที่แตกต่างกันส่งผลต่อสุขภาวะจิตอย่างไร หรือศึกษาสุขภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับบุคลากรอาชีพทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2) นำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปทำวิจัยเชิงทดลองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของพยาบาลโดยทดลองโปรแกรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การอบรมสติ เป็นต้น

3) การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสนทนากลุ่มเพื่อเข้าใจประสบการณ์จริงของพยาบาลต่อความสัมพันธ์กับผู้นำและลักษณะงาน

4) เลือกศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นๆที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรับรู้ความหมายของงาน การรับรู้ความสมดุลระหว่างชีวิตกับงาน เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของพยาบาล โดยเน้นการสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาภาวะผู้นำที่มีคุณภาพและการออกแบบงานที่เหมาะสมและสนับสนุนให้องค์กรสร้างโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะทางจิต เพื่อส่งเสริมบรรยากาศในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ เช่น ผู้บริหารสามารถนำไปใช้ปรับปรุงวิธีการบริหารจัดการทีม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำและผู้ตามให้สุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

รายการอ้างอิง

กฤษดา แสวงดี, วรารัตน์ ใจชื่น และณัฐธยาน์กร เดชา. (2562). *แผนปฏิรูปกำลังคนและภารกิจบริการด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์สื่อตะวัน.

ณัฐพล หลงสวาสดิ์, และธรรมรัตน์ มะโรหบุตร. (2567). สุขภาวะในที่ทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ: กรณีศึกษาโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ, 16*(1), 130–153.

นิตยา เนียมหอม. (2566). *อิทธิพลของลักษณะงานและความสุขต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.

ธิฏิรัตน์ พิมลศรี, รมัยมาศ จันทร์ขาว, ศศิธร อนันตโสภณ และรังสิต ศรจิตติ. (2564). การสร้างเสริมองค์กรสุขภาวะ : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. *วารสารสถาบันบำราศนราดูร, 15*(2), 118–128. https://doi.org/10.14456/jbidi.2021.11

พิมพิมล วงศ์ไชยา, และมณีรัตน์ พันธุ์สวัสดิ์. (2567). การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ, 25*(2), e272450. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy/article/view/272450

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2547). สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Almeida, D., Figueiredo, A. R., & Lucas, P. (2024). Nurses' well-being at work in a hospital setting: A scoping review. *Healthcare*, 12(2), Article 173. https://doi.org/10.3390/healthcare12020173

Chen, Y.-P., Li, Y., Zhang, J., Li, J., Yang, X.-F., Xiong, L., . . . Zhang, J. (2024). Subgroups of relational job characteristics and their differences in turnover intention and subjective well-being among nurses: A latent profile analysis. *BMC Nursing*, 23, Article 462. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02141-2

Diebig, M., Gritzka, S., Angerer, P., Erschens, R., Gast, M., Gündel, H., . . . Klasmeier, K. N. (2024). Leader-member exchange differentiation and followers' psychological strain: Exploring relations on the individual and on the team level. *Current Psychology*, 43, 23115–23129. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05960-3

Graen, G. B., & Uhl-Bien, M. (1995). Relationship-based approach to leadership: Development of leader-member exchange (LMX) theory of leadership over 25 years: Applying a multi-level multi-domain perspective. *The Leadership Quarterly*, 6(2), 219–247. https://doi.org/10.1016/1048-9843(95)90036-5

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279. https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Hirvi, S., Laulainen, S., Junttila, K., & Lammintakanen, J. (2023). The dynamic nature of leader-member exchange relationships in health-care organizations. *Leadership in Health Services*, 36(3), 374–388. https://doi.org/10.1108/LHS-06-2022-0073

Liden, R. C., & Maslyn, J. M. (1998). Multidimensionality of leader-member exchange: An empirical assessment through scale development. *Journal of Management*, 24(1), 43–72. https://doi.org/10.1177/014920639802400105

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

Ruderman, M. N., Ohlott, P. J., Panzer, K., & King, S. N. (2002). Benefits of multiple roles for managerial women. *Academy of Management Journal*, 45(2), 369–386. https://doi.org/10.2307/3069354

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. https://doi.org/10.1159/000289026

Tang, G., Abu Bakar, R., & Omar, S. (2024). Positive psychology and employee adaptive performance: Systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1417260. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1417260

van Veldhoven, M., Peccei, R., Suhail, A., van de Voorde, K., Croon, M., & Jongerling, J. (2025). Relationships between job characteristics and occupational well-being: Are they similar across levels of analysis? *PLOS ONE*, 20(7), Article e0328508. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0328508

World Health Organization. (2021). *Global strategic directions for nursing and midwifery 2021–2025*. Geneva, Switzerland: Author. https://www.who.int/publications/i/item/9789240033863

Xerri, M. J., Cozens, R., & Brunetto, Y. (2023). Catching emotions: The moderating role of emotional contagion between leader-member exchange, psychological capital and employee well-being. *Personnel Review*, 52(7), 1823–1841. https://doi.org/10.1108/PR-11-2021-0785

หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

Buddhist Principles for Young People Practicing Meditation According to the Teachings of Somdej Phra Yanavachirodom (Viriyang Sirintharo)

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **ธนศักดิ์ พรทัพพสาร**[3]
Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya[1],
Maytawee Udomtamanupab[2] and
Thanasak Pontappasarn[3]
(wanlee.nual@gmail.com)

Received: June 06, 2026
Revised: September 09, 2026
Accepted: September 12, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) และ 2. สังเคราะห์หลักพุทธธรรมดังกล่าวร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน เก็บข้อมูลด้วยการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัย และด้านการบริหารหลักสูตรสมาธิ เครื่องมือวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดย

[1] สถาบันพลังจิตตานุภาพโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)
Willpower Institute Meditation by Somdej Phra Yanavachirodom (Viriyang Sirintharo), Bangkok, Thailand
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมแกนหลักมี 4 ชุดที่ทำหน้าที่ต่างกัน ได้แก่ ไตรสิกขา เป็นโครงสร้างการฝึกที่ลำดับการเรียนรู้จากวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเองสู่ความสงบของจิตและความเข้าใจตนเองตามเหตุปัจจัย ภาวนา 4 เป็นกระบวนการปฏิบัติสำหรับออกแบบสัดส่วนกิจกรรมจากฐานกายสู่ฐานจิตและฐานปัญญา สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีเจริญสติในทุกอิริยาบถและการรู้เท่าทันอารมณ์ในชีวิตประจำวันและอิทธิบาท 4 เป็นหลักแรงจูงใจที่เสริมความสม่ำเสมอในการฝึกและความเพียรในการเรียน 2. การบูรณาการหลักธรรมทั้งสี่ชุดกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ได้องค์ความรู้ใหม่ คือ “Inside-Out Buddhist Transformation Model” ซึ่งอธิบายการพัฒนาจิตของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอก 4 ระยะ ได้แก่ การสร้างสัมมาทิฏฐิ การจัดระเบียบกายและพฤติกรรมด้วยกายภาวนาและศีล การยกจิตสู่ความตั้งมั่นด้วยสมาธิ และการเกิดปัญญารู้เท่าทันตนเอง โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนตลอดทั้งสี่ระยะ นำไปสู่ผลลัพธ์ 5 ด้าน ได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต-ปัญญา พร้อมโครงร่างแนวทางการพัฒนาโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ ทั้งนี้ องค์ความรู้และโครงร่างโปรแกรมดังกล่าวเป็นผลจากการสังเคราะห์เชิงคุณภาพ และยังมิได้ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชน

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, เยาวชน, สมาธิ, สติ, ความตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

This qualitative study aimed to 1. analyze Buddhist principles for youth practicing meditation according to the teachings of Somdej Phra Yana vachirodom (Viriyang Sirintharo), and 2. synthesize these principles with psychological theories to develop a body of knowledge and a framework for a program that enhances youth mindfulness and self-awareness. Data were collected through documentary research and semi-structured in-depth interviews with 17 purposively selected key informants, who were experts in Buddhism, Buddhist psychology and research, and meditation curriculum administration. The research instrument was validated by five experts, with

an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 1.00 for all items. Data were analyzed using content analysis, and trustworthiness was established through triangulation.

The findings revealed that 1. the core Buddhist principles comprised four sets with distinct functions. The Threefold Training (Tisikkhā) provided the training structure, sequencing learning from discipline and self-responsibility toward mental tranquility and understanding of oneself according to causes and conditions. The Four Bhāvanā provided a practice process for designing the proportion of activities from the physical to the mental and wisdom bases. The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) provided a method for cultivating mindfulness in all postures and recognizing emotions in daily life. The Four Bases of Accomplishment (Iddhipāda) served as motivational principles that strengthened consistency in practice and perseverance in study. 2. Integrating these four sets with Bandura's (1986) Social Cognitive Theory and Goleman's (1998) Emotional Intelligence Theory yielded a new body of knowledge, the "Inside-Out Buddhist Transformation Model." It explains youth mental development from the inside out through four stages: (i) cultivating Right View (sammādiṭṭhi); (ii) organizing the body and behavior through physical cultivation (kāya-bhāvanā) and morality (sīla); (iii) elevating the mind to steadiness through concentration (samādhi); and (iv) developing wisdom through self-awareness. The Iddhipāda served as a driving force throughout all four stages, leading to five outcome dimensions: physical, emotional, social, cognitive, and mental–wisdom. An eight-week program framework was also outlined. However, the body of knowledge and the program framework resulted from qualitative synthesis and have not yet been tested with youth.

Keywords: Buddhist Principle, Youth, Meditation, Mindfulness, Self-Awareness

บทนำ

สถานการณ์ของเยาวชนไทยในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายด้านคุณธรรม จริยธรรมและทักษะการดำเนินชีวิตที่ทวีความซับซ้อนขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยชี้ว่ากลุ่มเด็กและเยาวชนใช้เวลาอยู่บนสื่อออนไลน์ในระดับสูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566) การเข้าถึงสื่อดิจิทัลที่สะดวกและแพร่หลาย แม้จะเปิดโอกาสให้เยาวชนเรียนรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างไม่จำกัด แต่ในขณะเดียวกัน ก็เป็นช่องทางที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อพัฒนาการของเยาวชนในหลายมิติ ทั้งการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัย การถูกคุกคามทางออนไลน์และการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตและความมั่นคงทางอารมณ์ของเยาวชน (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2566)

นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชนไทยมีแนวโน้มเป็นประเด็นที่ควรได้รับการเฝ้าระวังอย่างจริงจัง โดยรายงานของ UNICEF ร่วมกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และ Burnet Institute พบว่า เยาวชนไทยอายุ 10–19 ปีประมาณ 1 ใน 7 คนมีความผิดปกติทางสุขภาพจิต (Burnet Institute, Department of Mental Health, Mahidol University, & UNICEF Thailand, 2022) ขณะที่ผลการสำรวจสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนระดับโลก พ.ศ. 2564 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลจนรบกวนการนอนหลับร้อยละ 15.6 และร้อยละ 17.6 เคยมีความคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง (World Health Organization, 2021) นอกจากนี้ การศึกษาของ ช้อยโชติและคณะ (Choychod et al., 2023) พบว่า ในวัยรุ่นไทยจำนวน 4,089 คน อายุ 11–16 ปี ร้อยละ 44.5 มีอาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อย และร้อยละ 27.7 มีอาการซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไป โดยภาวะซึมเศร้ายังมีความสัมพันธ์กับความคิดและการพยายามฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนว่า เยาวชนไทยกำลังเผชิญความท้าทายด้านสุขภาพจิตทั้งในมิติของความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่เยาวชนอย่างเป็นระบบ

ท่ามกลางความท้าทายดังกล่าว พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษย์ไว้อย่างเป็นระบบผ่านหลักไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองที่มุ่งพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและสติปัญญาไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและสมดุล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2564) หลักธรรมดังกล่าวเมื่อผนวกเข้ากับหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา และหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นวิธีการเจริญสติผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม จะเป็นกรอบการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจและปัญญาอย่างเป็นองค์รวม

แนวทางการปฏิบัติสมาธิที่ใช้เป็นบริบทของการวิจัยครั้งนี้ มีที่มาจากสายพระป่ากรรมฐาน โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เคยเป็นสามเณรผู้อุปัฏฐากใกล้ชิดหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต และได้รับการถ่ายทอดแนวปฏิบัติสมถกรรมฐานที่มีรากฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคและมุตโตทัย ต่อมา ท่านได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ ณ วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร และเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2540 โดยมีเจตนารมณ์ในการพัฒนาจิตใจของประชาชนควบคู่กับการพัฒนาด้านอาชีพและศาสนวัตถุ ปัจจุบัน สถาบันมีสาขาทั้งในประเทศและต่างประเทศรวม 313 สาขา และเปิดสอนหลักสูตรสมาธิมากกว่า 40 หลักสูตร (สมาคมศิษย์เก่ามหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, 2568)

ลักษณะเฉพาะของแนวทางนี้มี 3 ประการ ประการแรก ใช้คำบริกรรม พุทโธ ผูกจิตไว้กับฐานที่ตั้งของจิตเพียงฐานเดียวโดยไม่เปลี่ยนฐาน เพื่อให้จิตรวมเป็นสมาธิได้เร็วและไม่สับสน ประการที่สอง ฝึกควบคู่กันระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิ แล้วขยายการรู้ตัวออกไปสู่อิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน ทำให้การฝึกไม่ถูกจำกัดอยู่เฉพาะในห้องปฏิบัติธรรม และประการที่สาม จัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบในรูปหลักสูตรที่มีคู่มือ แผนการสอน ลำดับขั้นตอนการสอนและครูผู้สอนที่ผ่านการอบรมรับรองจากสถาบัน

คุณูปการที่สำคัญของแนวทางนี้ต่อการพัฒนาเยาวชน คือ การจัดตั้งโครงการสมาธิพัฒนาปัญญาเด็กไทยและการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเปิดสอนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโดยมี

คู่มือและแผนการเรียนรู้รองรับ ด้วยเหตุนี้ แนวทางดังกล่าวจึงเหมาะสมที่จะนำมาเป็นบริบทของการศึกษากับเยาวชน ด้วยเหตุผล 3 ประการ ได้แก่ 1) มีโครงสร้างหลักสูตรและคู่มือที่ใช้จริงในสถานศึกษาอยู่แล้ว ทำให้ผลการสังเคราะห์สามารถต่อยอดได้ในทางปฏิบัติ 2) วิธีปฏิบัติเรียบง่าย ใช้เวลาสั้นและทำได้ในทุกอิริยาบถ จึงสอดคล้องกับช่วงความสนใจและวิถีชีวิตของวัยรุ่นตอนต้น และ 3) มีบุคคลต้นแบบที่ชัดเจน ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาสังคม สอดคล้องกับหลักฐานการวิจัยร่วมสมัย ที่พบว่าการฝึกสติและสมาธิมีศักยภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการรู้คิด พฤติกรรมและสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น (Dunning et al., 2022) และงานวิจัยในนักเรียนมัธยมศึกษาของไทยจำนวน 443 คน ที่พบว่า การทำสมาธิสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และระดับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียดที่ลดลง (DeMaranville et al., 2025)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาผลของการฝึกสติหรือสมาธิในภาพรวมและความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของเยาวชน ขณะที่ยังมีข้อจำกัดด้านการวิเคราะห์ว่าหลักพุทธธรรมชุดใดทำหน้าที่อะไรในกระบวนการพัฒนาและจะสังเคราะห์เข้ากับทฤษฎีทางจิตวิทยาให้เป็นแนวทางเชิงโปรแกรมที่มีลำดับขั้นชัดเจนได้อย่างไร ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยครั้งนี้เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมดังกล่าวให้เป็นองค์ความรู้และแนวทางเชิงโปรแกรมสำหรับการพัฒนาต่อยอดในการวิจัยขั้นถัดไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

2. เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการด้วยวิธีการวิจัยเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้อ โดยมีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุม ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาในหลักไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4

2. แนวทางการปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

3. องค์ประกอบและแนวทางการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสติและความตระหนักรู้ในตน โดยอ้างอิงจากคู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

4. ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตน

5. ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) ที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง แรงจูงใจภายใน และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 17 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 6 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัย 5 คน และผู้บริหารหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอนวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 6 คน โดยทุกคนมีประสบการณ์ในสาขาของตนไม่ต่ำกว่า 7 ปี การกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลใช้เกณฑ์ความอิ่มตัวของข้อมูลเป็นหลัก มิได้กำหนดจำนวนไว้ล่วงหน้า ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ ถอดเทปและให้รหัสข้อมูลควบคู่กันไปตลอดกระบวนการ แล้วเปรียบเทียบรหัสที่ได้ในแต่ละครั้งกับชุดรหัสเดิม เกณฑ์การยุติคือเมื่อการสัมภาษณ์ติดต่อกัน 3 คนสุดท้าย ไม่ปรากฏรหัสหรือประเด็นย่อยใหม่ที่แตกต่างจากเดิม และข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มมีความสอดคล้องกันในประเด็นหลักแล้ว ผลปรากฏว่าการสัมภาษณ์คนที่ 15–17 ไม่พบประเด็นใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงยุติการเก็บข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 17

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้าง จำนวน 7 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม แนวปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดมและทฤษฎีจิตวิทยาที่ใช้เป็นกรอบแนวคิด เพื่อกำหนดขอบเขตของประเด็นคำถาม

2. ยกร่างข้อคำถามให้ครอบคลุม 4 ประเด็นตามกรอบแนวคิด ได้แก่ หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาโปรแกรม องค์ประกอบของโปรแกรม กิจกรรมพัฒนาสติและความตระหนักรู้ และแนวทางการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชน

3) นำร่างแบบสัมภาษณ์เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความครอบคลุม จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เป็นรายข้อ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย (1) ด้านพระพุทธศาสนาและการวิจัยทางพุทธศาสตร์ จำนวน 1 รูป (2) ด้านจิตวิทยา จำนวน 1 รูป (3) ด้านระเบียบวิธีวิจัยและการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน คี (4) ด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน

4) ใช้เกณฑ์การพิจารณาว่าข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ ส่วนข้อที่ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงหรือตัดออก ผลการตรวจสอบพบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จึงคงข้อคำถามไว้ครบทั้ง 7 ข้อ โดยปรับถ้อยคำบางส่วนตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 2 แหล่ง ได้แก่ 1) เอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประกอบด้วยพระไตรปิฎก ตำราวิชาการทางพุทธธรรม คู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาและเอกสารทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง และ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 17 คน โดยขออนุญาตบันทึกเสียง ใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ยครั้งละประมาณ 45–60 นาที และถอดความแบบคำต่อคำเพื่อนำไปวิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยอ่านข้อมูลถอดความซ้ำ ให้รหัสเปิด จัดกลุ่มรหัสเป็นประเด็นย่อยและจัดประเด็นย่อยเข้าสู่ประเด็นหลักตามกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้น ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ตามแนวทางของเด็นซิน (Denzin, 1978) ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) สามเส้าด้านแหล่งข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม 2) สามเส้าด้านวิธีการ โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากการวิจัยเอกสารกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) สามเส้าด้านทฤษฎี โดยตรวจสอบข้อค้นพบภายใต้กรอบหลักพุทธธรรม ทฤษฎีปัญญาสังคมและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและโครงสร้างก่อนสรุปผล

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.68/2569 วันที่ให้การรับรอง 15 กุมภาพันธ์ 2569 ครอบคลุมแบบเสนอโครงการวิจัย เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล กระบวนการขอความยินยอม เนื่องจากผู้เข้าร่วมเป็นผู้เยาว์ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา ประโยชน์และความเสี่ยงของการวิจัยต่อผู้ปกครองและนักเรียนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ผู้ปกครองลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอม และนักเรียนลงนามยินยอมเข้าร่วม (Assent) ด้วยความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน ข้อมูลเก็บเป็นความลับ ใช้รหัสแทนชื่อและนำเสนอผลในภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 17 คน ประกอบกับการวิจัยเอกสาร พบว่าหลักพุทธธรรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 กลุ่มเห็นสอดคล้องกันว่าเหมาะสมสำหรับการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ชุดที่ทำหน้าที่แตกต่างกันแต่เชื่อมโยงเป็นระบบเดียวกัน ดังนี้ 1) ไตรสิกขา ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างหลักของการฝึก โดยผู้ให้ข้อมูลเห็นตรงกันว่าองค์ประกอบทั้งสามเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่มีสติหรือ "การระลึกรู้" ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...ศีล สมาธิ ปัญญา เนี่ยมันจะมีองค์ประกอบ 3 ส่วน เกิดขึ้นในขณะเดียวกัน...มันจะเป็นภาวะที่จะก่อเกิดได้ก็ต้องก่อเกิดขึ้นจากการระลึกรู้คือ ความมีสติ” 2) ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้ไตรสิกขาปรากฏเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากฐานกายที่มีสัดส่วนมาก แล้วค่อยลดสัดส่วนลงพร้อมเพิ่มฐานใจและฐานปัญญาตามลำดับ 3) สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด (7 คน จาก 17 คน) ว่าเป็นวิธีการเจริญสติหลักสำหรับเยาวชน ผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...หลวงพ่อวิริยังค์ฯ เคยบอกว่าการทำสมาธิทำได้ 4 อิริยาบถ...ต้องฝึกให้

รู้ตัว...การรู้ตัวจะทำให้เกิดจิตพุทธะ จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” 4) อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นหลักธรรมแห่งแรงจูงใจและความสำเร็จ (5 คน จาก 17 คน) ที่ช่วยเสริมความเพียรและความรับผิดชอบในการฝึกฝนของเยาวชน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปหลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด

ลำดับ	ประเด็น/หลักธรรม	บทบาทในการพัฒนาโปรแกรม	จำนวนผู้เห็นสอดคล้อง (คน)
1	สติปัฏฐาน 4	หลักการเจริญสติหลักในทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน)	7
2	การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เป้าหมายสูงสุดของโปรแกรม	7
3	โครงสร้างโปรแกรมชัดเจน วัดผลได้	องค์ประกอบและกระบวนการสร้างโปรแกรม	6
4	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	แนวทางการจัดกิจกรรม	6
5	อิทธิบาท 4	หลักแห่งแรงจูงใจและความสำเร็จในการฝึก	5
6	การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง	หัวใจของการพัฒนาสติ	4

นอกจากบทบาทเชิงโครงสร้างข้างต้น ผลการวิเคราะห์ยังชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมแต่ละชุดถูกนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับประเด็นการพัฒนาของเยาวชนที่แตกต่างกันและเชื่อมโยงกับตัวแปรทางจิตวิทยาคนละตัว ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมแต่ละชุดกับประเด็นการพัฒนาของเยาวชน

หลักธรรม	สาระสำคัญ	นำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในเรื่องใดของเยาวชน	ตัวแปรทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยง
ไตรสิกขา	ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบการฝึกที่เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะมีสติ	ใช้เป็นโครงสร้างจัดลำดับการเรียนรู้ของโปรแกรม จากการมีวินัย ตรงต่อเวลา และรับผิดชอบต่อข้อตกลงของห้องเรียน ไปสู่ความสงบของจิตขณะเรียน และการเข้าใจตนเองตามเหตุปัจจัย	การกำกับตนเอง (self-regulation)

ตารางที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมแต่ละชุดกับประเด็นการพัฒนา *(ต่อ)*

หลักธรรม	สาระสำคัญ	นำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในเรื่องใดของเยาวชน	ตัวแปรทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยง
ภาวนา 4	กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา	ใช้กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมในแต่ละช่วงของโปรแกรม โดยช่วงต้นเน้นกิจกรรมทางกาย เช่น เดินจงกรม การกำหนดลมหายใจ แล้วจึงเพิ่มกิจกรรมฐานจิตและฐานปัญญา เช่น การสะท้อนคิดและการเขียนบันทึก	การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy)
สติปัฏฐาน 4	การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม	ใช้ฝึกการรู้ตัวในทุกอิริยาบถระหว่างวัน เช่น การเดินเข้าแถว การรับประทานอาหาร และใช้ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ในสถานการณ์จริง เช่น เมื่อโกรธ เมื่อถูกล้อ หรือเมื่อรู้สึกกดดันก่อนสอบ	ความตระหนักรู้ในตนเองและการรู้เท่าทันอารมณ์ (self-awareness)
อิทธิบาท 4	ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา	ใช้เสริมแรงจูงใจให้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตั้งเป้าหมายส่วนตัว การจดบันทึกความต่อเนื่องของการฝึก และการทบทวนผลการฝึกของตนเอง รวมถึงใช้กับความเพียรในการเรียน	แรงจูงใจภายในและความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (intrinsic motivation)

2. ผลการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน

2.1 การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัยเห็นสอดคล้องกันว่า การพัฒนาโปรแกรมควรบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อให้สามารถอธิบายและวัดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา ซึ่งอธิบายกระบวนการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ 4 ขั้นตอน คือ ความใส่ใจ การจดจำ การแสดงพฤติกรรมและแรงจูงใจ สอดคล้องกับการใช้แนวทางการปฏิบัติของสมเด็จพระญาณวชิโรดมเป็นต้นแบบในการสร้างแรงบันดาล

ใจให้เยาวชนและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเองและการเข้าใจผู้อื่น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา ร่วมกับทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน...ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสติและความมั่นคงทางจิตใจของเยาวชนในยุคปัจจุบัน” ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเน้นย้ำว่า แกนของกระบวนการทั้งหมดต้องมุ่งให้เกิด ตัวรู้ หรือการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นจุดร่วมสำคัญระหว่างหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก

2.2 องค์ความรู้ที่สังเคราะห์ได้ : Inside-Out Buddhist Transformation Model

ผลการสังเคราะห์นำไปสู่กรอบแนวคิดเชิงกระบวนการที่เรียกว่า “Inside-Out Buddhist Transformation Model” ดังภาพที่ 1–3 ดังภาพที่ 1

1. หลักไตรสิกขา
(แกนหลักในการพัฒนา)
ศีล (Sīla)
สมาธิ (Samādhi)
ปัญญา (Paññā)
2. ภาวนา ๔
(แนวทางการพัฒนา)
กายภาวนา
ศีลภาวนา
จิตตภาวนา
ปัญญาภาวนา
3. กระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิ
ตามแนวคิดพระญาณวโรดม (วิริยังค์ สิรินธโร)
ใช้สติตั้งปัญหาขึ้นในใจ ให้ระวังรู้ทันกิเลสที่ปรากฏขึ้นในขณะปฏิบัติ
4. ปัจจัยสนับสนุน
ครู/ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้และประสบการณ์
บรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ
สื่อ/กิจกรรมเสริมการเรียนรู้
ความร่วมมือของผู้เข้าร่วม
6. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
(ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหน้าปฏิบัติ)
สามารถนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
ผู้เข้าอบรมมีสติรู้ทันอารมณ์ของตนเอง
ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมดีขึ้น
ลดความเครียดและปัญหาทางจิตใจ
ครอบครัวมีความสุขและเข้าใจกันมากขึ้น
5. กลไกการพัฒนา
Inside-Out Development
กลไกการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก
5.1 ศีลภาวนา
(พัฒนาพฤติกรรมภายนอก)
5.2 จิตตภาวนา
(พัฒนาจิตใจและอารมณ์)
5.3 ปัญญาภาวนา
(พัฒนาความรู้และความเข้าใจ)
7. เป้าหมายสูงสุด
เกษมจากโยคะทั้งปวง
อุปกิเลสหมดสิ้น
กลายเป็นผู้ที่ควรแก่ของคำนับ
ของทักษิณาทาน
ของต้อนรับ
ของกราบไหว้
ของบูชาอันยิ่งใหญ่
ในโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก
ตลอดกาลนาน

ภาพที่ 1 เป็นแผนภาพกรอบแนวคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แกนหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 กระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดมและปัจจัยสนับสนุนด้านครู บรรยากาศและการมีส่วนร่วมของเพื่อนและครอบครัว ทั้งสามส่วนสัมพันธ์กันโดยแกนหลักกำหนดทิศทาง กระบวนการฝึกเป็นกลไกขับเคลื่อนและปัจจัยสนับสนุนเป็นเงื่อนไขเอื้อ ผลลัพธ์คือ เยาวชนมีสติและความตระหนักรู้ในตน ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ปัญญาและความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ภาพที่ 2 แผนภาพลำดับกระบวนการพัฒนาจิตประกอบด้วย 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 จุดประกายความคิดด้วยการสร้างสัมมาทิฏฐิผ่านปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ระยะที่ 2 จัดระเบียบกายและพฤติกรรมด้วยกายภาวนาและศีลผ่านการบริกรรมพุทโธและการเดินจงกรม ระยะที่ 3 ยกจิตสู่ความตั้งมั่นด้วยจิตตภาวนาและสมาธิ และระยะที่ 4 เกิดปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง เชื่อมโยงเข้าสู่อริยมรรคมีองค์ 8 ทั้งสี่ระยะสัมพันธ์กันแบบสะสมและต่อเนื่อง กล่าวคือ ผลของระยะก่อนหน้าเป็นเงื่อนไขของระยะถัดไป ผลลัพธ์ของกระบวนการคือการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากภายในจิตแล้วจึงแสดงออกสู่พฤติกรรมภายนอก อนึ่ง อิทธิบาท 4 มิได้เป็นระยะใดระยะหนึ่งของโมเดล แต่ทำหน้าที่เป็นกลไกแรงจูงใจที่กำกับตลอดทั้งสี่ระยะในลักษณะตัดขวาง



ภาพที่ 2 Inside-Out Buddhist Transformation Model (กระบวนการพัฒนาจิต 4 ระยะ)

กล่าวคือ ฉันทะ เป็นแรงเริ่มต้นที่ทำให้เยาวชนพอใจที่จะเรียนรู้ในระยะที่ 1 วิริยะ เป็นความเพียรที่ทำให้ฝึกกายและรักษาศีลได้ต่อเนื่องในระยะที่ 2 จิตตะ เป็นความเอาใจใส่จดจ่อที่ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระยะที่ 3 และ วิมังสา เป็นการใคร่ครวญทบทวนผลการฝึกที่ทำให้เกิดปัญญาและความตระหนักรู้ในตนในระยะที่ 4 การอธิบายเช่นนี้ ทำให้เห็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างอิทธิบาท 4 กับกระบวนการทั้งสี่ระยะได้ชัดเจนขึ้น



ภาพที่ 3 ผลลัพธ์ของกระบวนการพัฒนาจิตจากภายในสู่ภายนอก (Inside-Out Development)

ภาพที่ 3 เป็นแผนภาพวงกลมซ้อนที่แสดงผลลัพธ์ของกระบวนการ ประกอบด้วย ชั้นจิตที่ตั้งมั่น ชั้นภายใน ชั้นการพัฒนา ชั้นการเชื่อมโยงกับผู้อื่นและชั้นการสร้างคุณค่าต่อสังคม แต่ละชั้นสัมพันธ์กันแบบขยายจากศูนย์กลางออกสู่ภายนอก ผลลัพธ์ที่สังเคราะห์ได้ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย มีความแข็งแรง สมดุล มีวินัย ด้านอารมณ์ มีสติและควบคุมอารมณ์ได้ ด้านสังคม มีเมตตาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความคิด มีเหตุผลและคิดเชิงวิพากษ์และด้านจิต-ปัญญา เกิดการยกระดับจิตอยู่เหนือกิเลส

2.3 แนวทางการพัฒนาโปรแกรมที่สังเคราะห์ได้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นสอดคล้องกันว่าโปรแกรมควรมีโครงสร้างที่ชัดเจนและวัดผลได้ ประกอบด้วยกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การทบทวนเอกสาร 2) การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3) การสังเคราะห์โครงสร้างของโปรแกรม 4) การตรวจสอบคุณภาพและความตรงของโปรแกรม และ 5) การวางแผนนำโปรแกรมไปทดลองใช้ ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเสนอให้กิจกรรมของโปรแกรมเน้นการมีส่วนร่วมของเยาวชน ใช้ต้นแบบที่มีชื่อเสียงเป็นแรงจูงใจ และมีระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสมกับวัย คือ ครั้งละ 5–15 นาที ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4–8 สัปดาห์ พร้อมมีการวัดและประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

เมื่อนำระยะการพัฒนาทั้ง 4 ระยะมาจัดวางลงบนกรอบเวลา 8 สัปดาห์ ร่วมกับกิจกรรมที่ปรากฏในคู่มือหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา จะได้โครงร่างแนวทางโปรแกรมดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ที่สังเคราะห์ได้จากผลการวิจัย

สัปดาห์	ระยะการพัฒนา	กิจกรรมหลัก	หลักธรรมฐานคิด	ผลที่คาดหวัง
1	ระยะที่ 1 จุดประกายความคิด : สร้างสัมมาทิฏฐิ	ปฐมนิเทศ กำหนดกฎกติกาและคำปฏิญาณตน ชมวีดิทัศน์ชีวประวัติบุคคลต้นแบบ สาธิตการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างถูกวิธี ฝึก “พื้นฐานสติเบื้องต้น”	ไตรสิกขา (ศีล) / ปรโตโฆสะ–โยนิโสมนสิการ / อิทธิบาท 4 (ฉันทะ)	เยาวชนเข้าใจเป้าหมายของการฝึก เกิดความพอใจและเต็มใจเข้าร่วม มีข้อตกลงร่วมของกลุ่ม
2–3	ระยะที่ 2 จัดระเบียบกายและพฤติกรรม : กายภาวนา–ศีล	“สติกำกับอารมณ์” ฝึกรู้ตัวผ่านอิริยาบถทั้ง 4 ในชีวิตประจำวัน และ “อุบายรู้เท่าทันอารมณ์” ด้วยคำบริกรรมพุทโธ เชื่อมโยงความคิด–อารมณ์–พฤติกรรม เดินจงกรมและนั่งสมาธิครั้งละ 15 นาที	ภาวนา 4 (กายภาวนา–ศีลภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (วิริยะ)	มีวินัยและระเบียบทางกาย ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น รู้เท่าทันอารมณ์ในระดับเบื้องต้น

ตารางที่ 3 แนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ *(ต่อ)*

สัปดาห์	ระยะการพัฒนา	กิจกรรมหลัก	หลักธรรมฐานคิด	ผลที่คาดหวัง
4–6	ระยะที่ 3 ยกจิตสู่ความตั้งมั่น : จิตตภาวนา–สมาธิ	“ฝึกสติด้วยหลักเมตตา” ผ่านบทบาทสมมุติแทนการตอบโต้ “7 วันแห่งสติ”ด้วยการบันทึกการฝึก และ “นิทานแห่งปัญญา” เพื่อสะท้อนคิด ควบคู่การเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง	ภาวนา 4 (จิตตภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา–จิตตานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (จิตตะ)	จิตตั้งมั่น สงบ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ฝึกได้อย่างสม่ำเสมอและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7–8	ระยะที่ 4 เกิดปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง : ปัญญา–ความตระหนักรู้	“ดวงไฟแห่งปัญญา” ปลูกฝังคุณธรรมภายในและตั้งเป้าหมายชีวิต “ต้นแบบคุณธรรมW เขียน My Map ถอดบทเรียนตลอด 8 สัปดาห์และปัจฉิมนิเทศพร้อมประเมินผล	ภาวนา 4 (ปัญญาภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (วิมังสา) / อริยมรรคมีองค์ 8	เกิดความตระหนักรู้ในตน มีเป้าหมายชีวิต และนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ 3 เป็นโครงร่างหรือแนวทางโปรแกรมที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารและข้อมูลการสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ มิใช่โปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญหรือผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนแล้ว การจัดกิจกรรมอาจใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 คาบ (100 นาที) หรือฝึกสั้น ครั้งละ 5–15 นาที ในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามบริบทของแต่ละสถานศึกษา

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model นี้ ถือเป็นข้อค้นพบที่มีนัยสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแสดงให้เห็นกลไกเชิงเหตุผลที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมแต่ละหมวดเข้ากับกระบวนการพัฒนาจิตของเยาวชนอย่างเป็นระบบและมีศักยภาพที่จะนำไปใช้เป็นกรอบเบื้องต้นในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมในการวิจัยขั้นต่อไป ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมาที่มักนำเสนอหลักธรรมแต่ละหมวดแยกจากกันโดยไม่ได้แสดงความเชื่อมโยงเชิงกระบวนการอย่างชัดเจน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องหลักพุทธธรรมและแนวทางการพัฒนาโปรแกรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม มีวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม และ 2) เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมบนฐานพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม ผลการวิเคราะห์พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับนำมาเป็นฐานในการพัฒนาเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิ ประกอบด้วย 4 ชุดหลัก ได้แก่ ไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4 โดยแต่ละหลักมีบทบาทแตกต่างกันแต่เชื่อมโยงเป็นกระบวนการเดียวกัน กล่าวคือ ไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของการฝึก ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกรอบกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมกาย ศีล จิตและปัญญา สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็นวิธีการกำกับสติในประสบการณ์ปัจจุบันและอิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ในด้านความสอดคล้องของข้อมูล พบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด จำนวน 7 คน จาก 17 คน ขณะที่อิทธิบาท 4 มีผู้ให้ข้อมูลเห็นสอดคล้องกันจำนวน 5 คน จาก 17 คน นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในมิติทางจิตวิทยา พบว่า หลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดมีความสัมพันธ์กับกลไกทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ไตรสิกขาเชื่อมโยงกับการกำกับตนเอง ภาวนา 4 เชื่อมโยงกับกระบวนการพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม สติปัฏฐาน 4 เชื่อมโยงกับความตระหนักรู้ในตนเอง และอิทธิบาท 4 เชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายใน ในด้านวิธีการปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่าแนวปฏิบัติของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งเน้นการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ควบคู่กับการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เป็นแนวทางที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ง่ายสำหรับเยาวชน

2. องค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมบนฐานพุทธจิตวิทยา จากข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เมื่อนำหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดมาสังเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ผลการสังเคราะห์ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model ซึ่ง

อธิบายการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอกอย่างเป็นลำดับ 4 ระยะ ได้แก่ 1) การสร้างสัมมาทิฏฐิ 2) การจัดระเบียบกายและพฤติกรรม 3) การยกจิตสู่ความตั้งมั่น และ 4) การเกิดปัญญารู้เท่าทันตนเอง โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนตลอดกระบวนการและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวัง 5 ด้าน ได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต–ปัญญา

จากการนำระยะทั้ง 4 ของ Inside-Out Buddhist Transformation Model มาจัดวางลงบนกรอบเวลา ผู้วิจัยได้จัดทำโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดังตารางที่ 3 พร้อมกระบวนการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอน ทั้งนี้ โครงร่างดังกล่าวยังอยู่ในระดับข้อเสนอเชิงองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนา ซึ่งได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ยังมิได้ผ่านการทดลองใช้จริงกับกลุ่มเยาวชน ผลลัพธ์ทั้ง 5 ด้านที่เสนอไว้จึงเป็นผลลัพธ์ที่คาดหวัง ซึ่งต้องได้รับการตรวจสอบด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองในระยะต่อไป

จากผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ไตรสิกขา–ภาวนา 4 ในฐานะแกนพัฒนาสติของเยาวชน ข้อค้นพบที่ว่าไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ความสำคัญร่วมกับสติปัฏฐาน 4 สะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการฝึกให้จิตสงบหรือมีสมาธิเท่านั้น แต่ควรเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม โดยมีศีลเป็นฐาน สมาธิเป็นพลัง และปัญญาเป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การฝึกสมาธิจะเกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างมีความหมายก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีการจัดระเบียบพฤติกรรม มีจิตที่ตั้งมั่นและสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาพิจารณาอย่างรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2564) ที่อธิบายว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างครบถ้วนทั้งด้านความประพฤติ จิตใจและปัญญา และสอดคล้องกับพระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ (2561) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาเยาวชนช่วยส่งเสริมการควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม

จุดเด่นของผลการวิจัยจึงไม่ได้อยู่เพียงการระบุว่า หลักธรรมใดเหมาะสมกับเยาวชน แต่ยังแสดงให้เห็นว่าแต่ละหลักทำหน้าที่เป็น "กลไก" ที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในคนละมิติ กล่าวคือ ไตรสิกขาเชื่อมโยงกับการกำกับตนเอง ขณะที่ภาวนา 4 เชื่อมโยงกับกระบวนการพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม และเมื่อเชื่อมโยงทั้งสองหลักเข้าด้วยกันจึงเกิดเป็นกระบวนการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องและครอบคลุมทั้งกาย ศีล จิตและ

ปัญญา ในประเด็นของวิธีการปฏิบัติ ผลการศึกษาที่พบว่า แนวปฏิบัติของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งเน้นการบริกรรมคำว่า พุทโธ ควบคู่กับการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เป็นแนวทางที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ง่ายสำหรับเยาวชนนั้น อาจอธิบายได้ว่า คำบริกรรมทำหน้าที่เป็นจุดยึดของความสนใจที่มีความเรียบง่าย ขณะที่การเดินจงกรมช่วยให้การฝึกดำเนินต่อไปได้แม้ผู้ปฏิบัติจะมีข้อจำกัดในการนั่งนิ่งเป็นเวลานาน ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546) ที่อธิบายว่า สมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตให้มั่นคงและพร้อมต่อการพิจารณาด้วยปัญญา สอดคล้องกับ สุวิมล ว่องวาณิช และคณะ (2560) ที่พบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิและสติในสถานศึกษาส่งเสริมสมาธิในการเรียนและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และสอดคล้องกับ เดอแมร์ระวิลล์และคณะ (DeMaranville et al., 2025) ที่รายงานความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการปฏิบัติสมาธิกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักที่มีความโดดเด่นจากผลการวิเคราะห์ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุดและสามารถอธิบายกลไกการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติเริ่มเรียนรู้จากการสังเกตกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเป็นการเคลื่อนจากสิ่งที่รับรู้ได้โดยตรงไปสู่การเห็นกระบวนการภายในที่ละเอียดขึ้น กระบวนการดังกล่าวทำให้เยาวชนไม่ได้เพียงมีสมาธิ แต่สามารถรู้ว่าตนกำลังคิด รู้สึกและตอบสนองอย่างไร อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการกำกับตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลดังกล่าวสอดคล้องกับสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2564) และพระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ (2562) ที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติกับความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมทั้ง สอดคล้องกับ บราวน์และไรอัน (Brown and Ryan, 2003) ที่พบว่าความมีสติในชีวิต ประจำวันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันตนเองและสุขภาวะทางจิต อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบครั้งนี้ มีความแตกต่างในเชิงมโนทัศน์จากบราวน์และไรอัน กล่าวคืองานดังกล่าวมองสติในลักษณะคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่วัดเป็นมิติหนึ่งได้ ขณะที่การวิจัยครั้งนี้มองสติปัฏฐาน 4 ในฐานะ กระบวนการฝึกที่มีลำดับและมีฐานรองรับ โดยต้องอาศัยศีล สัมมาทิฏฐิ และแรงจูงใจในการปฏิบัติ ความแตกต่างนี้สะท้อนความแตกต่างระหว่างฐานคิดเชิงจิตมิติกับฐานคิดเชิงพุทธธรรม กล่าวได้ว่า งานวิจัยนี้ไม่ได้มอง สติ เป็นเพียงความสามารถในการจดจ่อกับปัจจุบัน แต่ให้ความสำคัญกับสติในฐานะกระบวนการที่นำไปสู่การเห็นความจริงของกาย จิตและธรรม อันเป็นพื้นฐานของการเกิดปัญญา

2. อิทธิบาท 4 กับกลไกแรงจูงใจในการฝึกอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยที่พบว่าอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันจำนวน 5 คน จาก 17 คน และมีบทบาทเชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายในนั้น ชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิ กล่าวคือ ความรู้ความเข้าใจและความตั้งใจที่จะปฏิบัติเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว หากขาดแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา จึงทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขที่ประคับประคองให้เยาวชนฝึกปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ แม้ในช่วงที่ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาร่วมกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา จะเห็นได้ว่า กลไกของอิทธิบาท 4 สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเสริมแรง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เมื่อเยาวชนมีฉันทะและวิริยะในการปฏิบัติ ประกอบกับการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้สำเร็จ ย่อมมีแนวโน้มคงพฤติกรรมการปฏิบัติสมาธิไว้ได้มากกว่าเยาวชนที่ขาดแรงจูงใจภายในดังกล่าว ข้อค้นพบนี้จึงมีนัยสำคัญต่อการออกแบบโปรแกรม กล่าวคือ โปรแกรมที่มุ่งพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิไม่ควรมุ่งเน้นเพียงเนื้อหาหรือขั้นตอนการปฏิบัติเท่านั้น แต่ควรออกแบบกิจกรรมที่ช่วยสร้างและรักษาแรงจูงใจภายในของผู้ปฏิบัติไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติในระยะยาว ซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นต่อการเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจตามที่ปรากฏในหลักธรรมชุดอื่น ๆ

3. การบรรจบกันของหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีปัญญาสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ การบูรณาการหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดเข้ากับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูราและแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน จนเกิดเป็น Inside-Out Buddhist Transformation Model มีนัยสำคัญในเชิงวิชาการที่ควรอภิปราย 2 ประเด็น

1) การบูรณาการดังกล่าวช่วยให้หลักพุทธธรรมซึ่งมีลักษณะเป็นองค์ความรู้เชิงคุณภาพและเชิงศาสนธรรม สามารถอธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงด้วยภาษาทางจิตวิทยาที่ชัดเจนขึ้นและนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมและตัวชี้วัดได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ ทฤษฎีปัญญาสังคมช่วยอธิบายการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การสังเกต การรับรู้ความสามารถของตน และการเสริมแรง ขณะที่แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเชื่อมโยงการปฏิบัติภายในกับผลลัพธ์ที่พิจารณาได้ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง และความเห็นอก

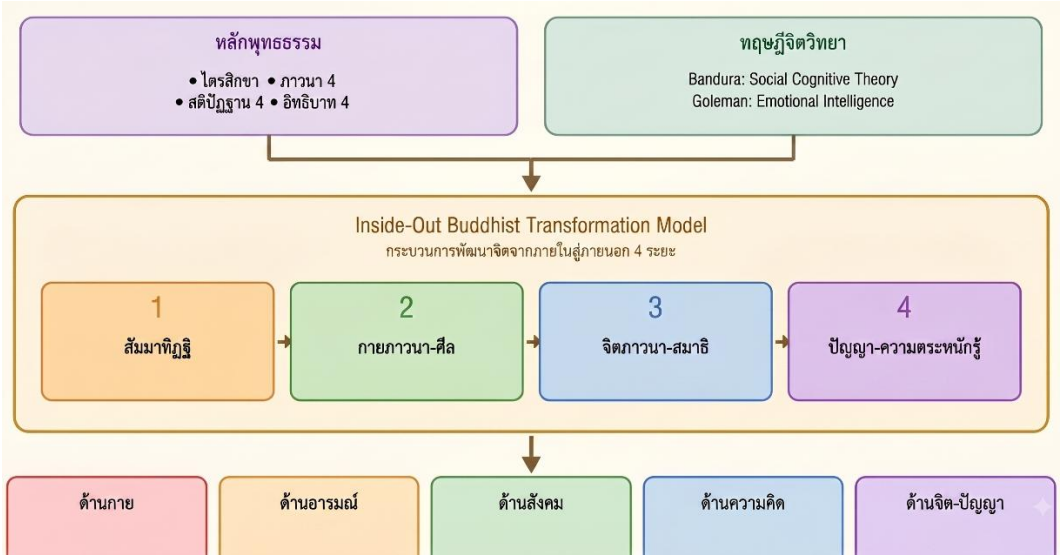
เห็นใจ การเชื่อมโยงเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อเยาวชนมีความเข้าใจที่ถูกต้องและมีทิศทางในการปฏิบัติ (สัมมาทิฏฐิ) ย่อมนำไปสู่การจัดระเบียบพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมเหมาะสม จิตย่อมมีเงื่อนไขที่เอื้อต่อความตั้งมั่น และเมื่อจิตตั้งมั่น การสังเกตตนเองย่อมละเอียดขึ้น จนนำไปสู่การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง กระบวนการดังกล่าวจึงเชื่อมโยงหลักไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 ภาวนา 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับกลไกทางจิตวิทยาได้อย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2564) และวิไลวรรณ เต็มเปี่ยม และคณะ (2563) ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต การกำกับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของเยาวชน

2) งานวิจัยและแนวคิดที่นำมาอภิปรายข้างต้นใช้เป็นหลักฐานสนับสนุนความเป็นไปได้ของกลไกการพัฒนาเท่านั้น มิใช่หลักฐานว่าการวิจัยครั้งนี้ได้พิสูจน์ประสิทธิผลของโปรแกรมแล้ว เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ยังอยู่ในขั้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงคุณภาพและยังมิได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม ดังนั้น ข้อเสนอเกี่ยวกับผลลัพธ์ด้านกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต–ปัญญา ตลอดจนโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ จึงควรถือเป็น ผลลัพธ์ที่คาดหวังและข้อเสนอเชิงองค์ความรู้ ที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองในระยะต่อไป ประเด็นนี้ถือเป็นข้อจำกัดที่สำคัญของการวิจัย และในขณะเดียวกันก็เป็นช่องทางสำหรับการวิจัยระยะต่อไปในการนำโปรแกรมไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนและประเมินการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรทางจิตวิทยาและพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ

กล่าวโดยสรุป ผลการอภิปรายทั้ง 3 ประเด็นข้างต้นแสดงให้เห็นความต่อเนื่องกันเป็นลำดับจาก หลักธรรม ไปสู่ กลไกการเปลี่ยนแปลงและจากกลไกไปสู่แนวทางการพัฒนาโปรแกรม โดยไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกรอบการพัฒนา สติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการสร้างความตระหนักรู้ และอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อน เมื่อบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยาของแบนดูราและโกลแมน จึงเกิดเป็น Inside-Out Buddhist Transformation Model ที่เสนอให้การพัฒนาเยาวชนเริ่มจากการปรับเปลี่ยนภายใน แล้วจึงสะท้อนออกมาเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความคิดและจิต–ปัญญา องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จึงมีคุณค่าในฐานะกรอบแนวคิดสำหรับการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิและเป็นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในขั้นต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model ซึ่งเป็นการสังเคราะห์หลักพุทธธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับแนวทางการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูราและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ดังภาพที่ 4 โมเดลดังกล่าว อธิบายกระบวนการพัฒนาจิตของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอก 4 ระยะ โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนกำกับตลอดทั้งกระบวนการและนำไปสู่ผลลัพธ์ 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านความคิดและด้านจิต-ปัญญา มุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือเยาวชนมีสติและความตระหนักรู้ในตน ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ปัญญาและความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา องค์ความรู้นี้ สามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดตั้งต้นสำหรับสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาในบริบทต่าง ๆ ต่อไป



ภาพที่ 4 องค์ความรู้จากการวิจัย : Inside-Out Buddhist Transformation Model

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาและครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สามารถนำตารางที่ 3 ซึ่งเป็นโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ ไปใช้เป็นกรอบตั้งต้นในการออกแบบแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยจัดกิจกรรมฝึกครั้งละ 5–15 นาที ในคาบกิจกรรมโฮมรูมหรือคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและใช้แบบบันทึกการฝึกประจำวันเป็นเครื่องมือติดตามความต่อเนื่อง เงื่อนไขความสำเร็จคือครูผู้สอนต้องมีประสบการณ์ปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองและได้รับการอบรมมาก่อน

2) ผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำโมเดลไปใช้กำหนดจุดเน้นของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในแผนปฏิบัติการประจำปี โดยบรรจุช่วงเวลาฝึกไว้ในตารางเรียนอย่างเป็นทางการ จัดพื้นที่สงบสำหรับการฝึกและกำหนดให้มีการประเมินก่อน–หลังด้วยแบบวัดสติและความตระหนักรู้ในตนที่มีคุณภาพ เงื่อนไขที่เหมาะสมคือโรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมคุณธรรมอยู่แล้วและมีครูแกนนำอย่างน้อย 2 คน

3) สถาบันพลังจิตตานุภาพและหน่วยงานที่จัดหลักสูตรสมาธิ สามารถใช้โมเดลเป็นกรอบในการปรับคู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาสำหรับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นโดยเฉพาะและใช้ตารางที่ 2 เป็นแนวทางเลือกกิจกรรมให้ตรงกับประเด็นพัฒนาการที่ต้องการ

4) ผู้ปกครอง สามารถนำหลักการฝึกในอิริยาบถ 4 ไปใช้ต่อเนื่องที่บ้านในกิจวัตรประจำวัน เช่น ก่อนนอนหรือก่อนทำการบ้าน เป็นต้น โดยเน้นการทำร่วมกันเป็นแบบอย่างมากกว่าการสั่งให้ปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้จากตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาสังคม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโครงร่างโปรแกรมที่สังเคราะห์ได้ (ตารางที่ 3) ไปตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วทดลองใช้ด้วยการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมกับกลุ่มตัวอย่างหลากหลายช่วงวัย เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา เป็นต้น

2) ควรศึกษาผลติดตามระยะยาว (follow-up study) เพื่อประเมินความคงทนของการเปลี่ยนแปลงด้านสติ ความตระหนักรู้ในตนและพฤติกรรมของเยาวชนหลังสิ้นสุดโปรแกรม

3) ควรศึกษาเงื่อนไขการนำไปใช้ (implementation factors) เช่น คุณภาพผู้สอน ความสม่ำเสมอของการฝึกและการยอมรับของผู้เรียนในฐานะตัวแปรกำกับเพื่ออธิบายความไม่สอดคล้องของผลการวิจัยฐานสติในระดับนานาชาติ

4) ควรขยายผลการบูรณาการหลักภาวนา 4 ร่วมกับเทคโนโลยีดิจิทัลและตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจและคุณภาพชีวิต เป็นต้น เพื่อขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานต้นสังกัดทางการศึกษาควรกำหนดแนวทางการบูรณาการ Inside-Out Buddhist Transformation Model และหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง พร้อมจัดสรรเวลาในโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาให้ชัดเจน

2) ควรกำหนดให้การพัฒนาสมรรถนะครูด้านการส่งเสริมสติและความตระหนักรู้ในตนเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาครูประจำการ เนื่องจากคุณภาพผู้สอนเป็นเงื่อนไขสำคัญที่กำหนดประสิทธิผลของโปรแกรมฐานสติ

3) ควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา หน่วยงานทางศาสนาและหน่วยงานด้านสุขภาพจิต ในการนำกระบวนการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอนที่สังเคราะห์ได้ไปใช้ออกแบบและทดลองใช้กิจกรรม โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

รายการอ้างอิง

โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, จันทร์ชนก โยธินชัชวาล, สุดาภรณ์ คำดวงดาว, วรรณนิสา สุขทอง และวาณี อุดมศรี. (2569). การพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย : รายงานเบื้องต้น. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 34*(1), 64–78.

ณัฐปภัสร ผดุงกิจ, ธีระพงษ์ สมเขาใหญ่ และสุเวศ กลับศรี. (2568). การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านวินัยของนักเรียนตามหลักไตรสิกขา โรงเรียนสาธิตเทศบาลวัดเพชรจริก สังกัดเทศบาลนครนครศรีธรรมราช. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 12*(1), 144–157.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศุภวรรณ ธนุภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเอง และสัมฤทธิผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 36*(ฉบับพิเศษ), 13–28.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). ข้อมูลสถิติผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (Internet User Behavior) [ชุดข้อมูล]. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2569, จาก https://opendata.etda.or.th/en/dataset/iub_01_65

สุภัคชญา บุญเฉลียว. (2564). ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 12*(2), 141–154.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Burnet Institute, Department of Mental Health, Mahidol University, & UNICEF Thailand. (2022). *Strengthening mental health and psychosocial support systems and services for children and adolescents in East Asia and Pacific region: Thailand country report 2022*. Bangkok, Thailand: UNICEF Thailand. Retrieved September 5, 2026, from https://www.unicef.org/thailand/reports/strengthening-mental-and-psychosocial-support-systems-and-services

Choychod, S., Hale, W. W., III, Sarayuthpitak, J., & Tangdhanakanond, K. (2023). A cross-sectional study on the prevalence of Thai adolescent depression. *Kasetsart Journal of Social Sciences, 44*(2), 509–516. https://doi.org/10.34044/j.kjss.2023.44.2.21

DeMaranville, J., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2025). Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students. *PLOS ONE, 20*(6), e0326432. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326432

Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., . . . Dalgleish, T. (2022). Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-Based Mental Health, 25*(3), 135–142. https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464

ECPAT, INTERPOL, & UNICEF. (2022). *Disrupting harm in Thailand: Evidence on online child sexual exploitation and abuse*. Global Partnership to End Violence against Children. Retrieved from https://ecpat.org/wp-content/uploads/2022/02/DH_Thailand_ONLINE_final.pdf

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.

World Health Organization. (2021). *Global school-based student health survey: Thailand 2021 fact sheet*. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved September 5, 2026, from https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data- reporting/thailand/2021_thailand_gshs_fact_sheetada1f3cd-2ee4-4258-a01f-b40873aaf988.pdf

แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาสาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี

Approaches to Enhancing Success in the Vidhantasa Samadhi (Online) Program Based on Buddhist Psychology for Students of the Willpower Institute Branch 092 Bhirajburi Foundation

Received: June 09, 2026
Revised: August 04, 2026
Accepted: August 09, 2026

นิภาพร ศรีคำแหง[1] และ **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2]
Nipaporn Srikhamhaeng[1] and **Phutthachat Phaensomboon**[2]
(nipaporn.srikhamhaeng@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรค และความต้องการการสนับสนุนของนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ 2. ศึกษาปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างแรงจูงใจและความสำเร็จในการเรียน 3. นำเสนอแนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้แก่ นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา 181 คน จากประชากร 337 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น ได้รับแบบสอบถามสมบูรณ์ 172 ชุด เครื่องมือใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (IOC=0.99) ทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียง 30 คน ข้อคำถาม 28 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 คน จาก 5 กลุ่ม ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (IOC=0.97) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

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

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาและอุปสรรค ไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยี แต่ผู้เรียนขาดการกำกับตนเองกับความต่อเนื่องในการปฏิบัติสมาธิและการสนับสนุนทางสังคม นำไปสู่ระบบพี่เลี้ยงดูแลและการแจ้งเตือนเชิงรุก 2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยา หลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะฉันทะ ที่เกิดจากศรัทธาและสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับการกำกับตนเอง (r=0.866) ที่เสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ (r=0.829) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จ คือ กัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธที่ผสานการเรียนรู้ ร่วมกับระบบพี่เลี้ยงกลุ่มย่อย 1:4 และการแจ้งเตือนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เหนื่อยล้า เพื่อเสริมสร้างวินัยให้ผู้เรียนปฏิบัติสมาธิได้ต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : ความสำเร็จ, วิทันตสาสมาธิ, พุทธจิตวิทยา, กัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธ

Abstract

This research aimed to 1. investigate the problems, obstacles, and support needs of students in the online Vidhantasa Samadhi program; 2. examine Buddhist psychological factors that enhance learning motivation and success; and 3. propose guidelines for enhancing learning success. In the quantitative phase, the sample consisted of 181 graduates drawn from a population of 337 through stratified random sampling, and 172 completed questionnaires were returned. The instrument was a researcher-developed questionnaire whose content validity was verified by five experts (IOC = .99). After a tryout with 30 individuals with similar characteristics, the 28-item questionnaire yielded a Cronbach's alpha coefficient of .95. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient. In the qualitative phase, in-depth interviews were conducted with 15 key informants from five groups using a semi-structured interview form (IOC = .97), and the data were analyzed through content analysis.

The findings revealed that 1. the problems and obstacles stemmed not from technology but from learners' lack of self-regulation, continuity in meditation practice, and social support, which led to the development of a

mentoring system and proactive notifications; 2. among the Buddhist psychological factors, the Four Bases of Success (iddhipāda 4), particularly desire (chanda) arising from faith (saddhā), showed a statistically significant and very high positive correlation with self-regulation (r = .866), which in turn was related to online learning success (r = .829); and 3. the proposed guideline for enhancing learning success is a Buddhist digital kalyāṇamitta (spiritual friendship) approach that integrates learning with small-group mentoring at a 1:4 ratio and notifications that reduce feelings of isolation and fatigue, thereby strengthening learners' discipline to practice meditation continuously through to graduation and achieve sustainable success.

Keywords: Success, Vidhantasa Samadhi, Buddhist Psychology, Digital Buddhist Kalyanamitta

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้ขับเคลื่อนภูมิทัศน์การศึกษาและการเรียนรู้ ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ (Online Learning) กลายมาเป็นนวัตกรรมหลักที่ทลายข้อจำกัดทางกายภาพ ทั้งในมิติของเวลา สถานที่และระยะทาง ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้อย่างเท่าเทียม อย่างไรก็ดี การเรียนรู้ออนไลน์ในมิติของการฝึกอบรมทางจิตวิทยาและจิตปัญญา เช่น การฝึกสมาธิ เป็นต้น มักเผชิญกับความท้าทายเชิงประจักษ์ จากการศึกษาในระดับนานาชาติ พบว่า การเรียนออนไลน์ที่มีระยะเวลายาวนานมักมีอัตราการออกกลางคันที่สูงกว่าผู้เรียนแบบเผชิญหน้าถึง 10-20% ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์เป็นปัจจัยหลัก แต่อยู่ที่ข้อจำกัดของระยะห่างความสัมพันธ์ของการสื่อสาร ซึ่งทำให้ผู้เรียนขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและนำไปสู่ภาวะในการกำกับควบคุมพฤติกรรมตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกภายในที่พักอาศัยของตนเอง ข้อค้นพบนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ กนกวรรณ สุภาราญ (2564) ที่ระบุว่า การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพ ต้องยึดผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้เป็นกัลยาณมิตร

เพื่อให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข อุปสรรคสำคัญที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายใน เช่น ความฟุ้งซ่าน อารมณ์แปรปรวน หรือความเหนื่อยล้าสะสมทางจิตใจ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา (2567) ที่ระบุว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น มุ่งเน้นการสร้างพลังจิตเพื่อเป็นเครื่องมือในการกำกับและเท่าทันต่อสิ่งเร้าภายในเหล่านี้ โดยการฝึกสะสมกระแสจิตอย่างเป็นระบบ จะช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และการสังเกตแบบอภิปัญญา ทำให้จิตใจของผู้เรียนเกิดความยืดหยุ่น ยอมรับและไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์เดิม ส่งผลให้เกิดสภาวะจิตที่สงบและตื่นตัว ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระยะยาว คณะกรรมการบริหารหลักสูตรออนไลน์ กล่าวไว้แม้ว่าหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์จะมีความยืดหยุ่นสูง เอื้อให้เรียนได้ตลอด 24 ชั่วโมง แต่ปัญหาที่งานวิจัยสะท้อนออกมาคือ ผู้เรียนออนไลน์ขาดวินัยและการควบคุมตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดองคลิปบรรยาย การส่งบันทึกสะสมชั่วโมงสมาธิล่าช้ากว่ากำหนดจนนำไปสู่ปัญหาอัตราการออกกลางคัน (Drop-out) หรือเรียนไม่จบหลักสูตรภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งสร้างภาระให้แก่คณะผู้ดูแลและพี่เลี้ยงระบบออนไลน์ในการคอยติดตามผลรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ก่อตั้งโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นสถาบันหลักในการแผ่ขยายวิชาสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้แก่ประชาชน โดยหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เป็นหลักสูตรที่ออกแบบมาเพื่อผู้บริหารและบุคคลทั่วไป เพื่อสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ วินัยและสติปัญญา ในบริบทของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี ได้ดำเนินการเปิดหลักสูตรรูปแบบการจัดการเรียนการสอนวิทันตสาสมาธิจากระบบชั้นเรียนปกติ (On-site) สู่แพลตฟอร์มออนไลน์ผ่านระบบยูทูปและแอปพลิเคชันไลน์ โครงสร้างหลักสูตรให้ผู้เรียนต้องเรียนรู้ภาคทฤษฎีและเข้าสู่ภาคปฏิบัติ ได้แก่ การเดินจงกรมวันละ 30 นาที และการนั่งสมาธิวันละ 30 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 10 เดือน รวมทั้งสิ้น 200 ชั่วโมง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติย้อนหลังตลอด 5 ปี สำหรับนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ สาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี พบมีผู้สนใจสมัครเข้าเรียนรวมจำนวน 592 คน แต่มีผู้ที่สามารถเรียนผ่านเกณฑ์และสำเร็จการศึกษาตามข้อกำหนดเพียง 337 คน คิดเป็นร้อยละ 57 ในขณะที่มีผู้เรียนพ้นสภาพหรือไม่สำเร็จการศึกษาสูงถึง 255 คน คิดเป็นร้อยละ 43 เมื่อสะท้อนลึกลงไปในข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ปัญหาหลักเกิดจากผู้เรียนขาด

ความสม่ำเสมอในการส่งบันทึกผลการปฏิบัติ เกิดความย่อหย่อนในวินัยการปฏิบัติและขาดแรงขับเคลื่อนภายในเมื่อต้องฝึกสมาธิเพียงลำพังที่บ้าน นอกจากนี้ โครงสร้างประชากรผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ (ร้อยละ 46.51 มีอายุมากกว่า 61 ปีขึ้นไป) ซึ่งแม้จะมีศรัทธาแรงกล้า แต่ต้องเผชิญกับภาวะเหนื่อยล้าทางสายตาและการรับรู้จากการจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน หรือที่เรียกว่าภาวะล้าจากหน้าจอ (Zoom Fatigue) ความเกรงใจในการสื่อสารออนไลน์จึงทำให้ผู้เรียนกลุ่มนี้ละเลยการปฏิสัมพันธ์เชิงรุก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกห่างเหินและละทิ้งการเรียนในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ การพึ่งพาเพียงระบบเทคโนโลยีการจัดการเรียนรู้ จึงไม่เพียงพอที่จะสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักพุทธจิตวิทยาเรื่องอิทธิบาท 4 อันเป็นหลักธรรมเกื้อหนุนให้ถึงความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะ จะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น อิทธิบาท 4 เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนแรงจูงใจภายใน เมื่อนำมาผสานร่วมกับทฤษฎีสมัยใหม่ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning: SRL) ของ บาร์รี่ ซิมเมอร์แมน (Barry Zimmerman) ซึ่งเน้นกระบวนการที่ผู้เรียนควบคุม ความคิด พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมของตนเองอย่างมีกลยุทธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างพุทธจิตวิทยาและพฤติกรรมการควบคุม ตนเองนี้จะนำไปสู่การพัฒนากลไกและแนวทางเชิงระบบเพื่อส่งเสริม ป้องกันและช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถก้าวข้ามอุปสรรคและบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการเรียนควบคู่กับการพัฒนาจิตใจส่วนบุคคลได้อย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งกรอบแนวคิดการวิจัยบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมและจิตวิทยา โดยใช้ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นตัวแปรต้น ทำหน้าที่ส่งผ่านพลังขับเคลื่อนภายในจิตใจและศรัทธาไปยังตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning:

SRL) ซึ่งประกอบด้วยมิติด้านการตั้งเป้าหมาย การวางแผน การจัดสรรเวลา การควบคุมสภาพแวดล้อมและการประเมินผลการปฏิบัติของตนเอง ผ่านองประกอบการเรียนที่จะส่งผลเชิงพฤติกรรมไปยังตัวแปรตาม คือ ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ อีกทั้งเกิดผลสัมฤทธิ์ภายนอก คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสำเร็จในการศึกษาและภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การพัฒนาสติ สมาธิ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความภาคภูมิใจในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อิทธิบาท 4 เป็นปัจจัยภายในที่ส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรคและความต้องการการสนับสนุนของนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

2. เพื่อศึกษาปัจจัยหลักพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมต่อการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ให้ประสบความสำเร็จ

3. เพื่อนำเสนอแนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ ตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยจัดลำดับระเบียบวิธีและขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ที่สำเร็จการศึกษาจำนวน 337 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางของ Krejcie and Morgan ได้จำนวน 181 คน ใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามรุ่นการเรียนและสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาได้จำนวน 172 คน ซึ่งถือเป็น

สัดส่วนที่ยอมรับได้ทางสถิติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมหลักอิทธิบาท 4 และทฤษฎีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้น ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) พบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับจำนวน 28 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสูงถึง 0.95 (แบ่งเป็นด้านอิทธิบาท 4 มีค่า 0.93 และด้าน Self-Regulated Learning (SRL) มีค่า 0.96 ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอนุมาน (Pearson's Correlation Coefficient)

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการตรวจสอบโมเดล ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ควบคู่กับการระดมความคิดเห็นจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) 5 กลุ่ม จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นักศึกษาที่มีผลสำเร็จสูง 3 คน นักศึกษาที่ไม่สำเร็จ 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนออนไลน์ 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษา 2 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ค่า IOC=0.97) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงประเด็น (Thematic Content Analysis)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด โดยมีการแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญทราบล่วงหน้า ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนมีสิทธิ์ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลส่วนบุคคลจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น หนังสือรับรอง อว.8007/ว.873

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจัดเรียงแยกรายละเอียดตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

1. สภาพปัญหา อุปสรรคและความต้องการสนับสนุนในการเรียน

สภาพปัญหาผู้เรียนประสบปัญหา การบริหารเวลา การกำกับตนเองและเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางสายตาและจากการจ้องหน้าจอ (Zoom Fatigue) ส่งผลให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิที่บ้าน อุปสรรค สำคัญไม่ได้อยู่ที่ข้อจำกัดทางดิจิทัล เนื่องจากผู้เรียนมีความมั่นใจในการใช้อุปกรณ์สูง แต่ปัญหาสำคัญขั้นสูงสุดคืออุปสรรคจากปัจจัยภายในตัวผู้เรียน ได้แก่ ความไม่ต่อเนื่องในการปฏิบัติสมาธิและการเดินจงกรมที่บ้าน เมื่อพิจารณาปัจจัยภายใน พบว่า ผู้เรียนมีวินัยด้านวิริยะ (การปฏิบัติสมาธิและการเดินจงกรมที่บ้าน) ต่ำที่สุดในกลุ่มอิทธิบาท 4 ($\overline{X}$ = 3.91, ค่า S.D.= 0.87) เนื่องจากสภาวะแวดล้อม ภายในบ้าน ประกอบกับการขาดบรรยากาศกลุ่มคอยกระตุ้นและมีความเกรงใจในการสื่อสารเชิงรุก ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการขาดความต่อเนื่องนี้เป็นอุปสรรคสำคัญ

ตารางที่ 1 แสดงระดับปัญหา ความต้องการและแรงกระตุ้นในการเรียน

ข้อคำถาม	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความมั่นใจในเทคโนโลยี	4.48	0.70	มาก
2. แรงกระตุ้นในการปฏิบัติสมาธิ	4.40	0.76	มาก
3. ความต้องการเรียนสมาธิแก้เครียด	4.19	1.02	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.35**	**0.82**	**มาก**

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับปัญหาและความต้องการของผู้เรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.35, S.D.= 0.82) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้เรียนมีความมั่นใจในเทคโนโลยีสูงสุด ($\overline{X}$ = 4.48, S.D.= 0.70) รองลงมา คือ แรงกระตุ้นในการปฏิบัติสมาธิ ($\overline{X}$ = 4.40, S.D.= 0.76) อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์พบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคในการเรียนออนไลน์ ปัญหาหลักไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยี แต่เกิดจากปัจจัยภายในของผู้เรียนและข้อจำกัดส่วนตัว

ความต้องการสนับสนุน ประเด็นที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดสะท้อนจุดเปราะบาง คือ การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงรุก เพื่อสอบถามข้อสงสัยกับทางสาขา ($\bar{X}$= 3.85, S.D.= 1.03) เนื่องจากโครงสร้างผู้เรียนเป็นผู้สูงอายุมีความเกรงใจ ประกอบกับเกิดภาวะล้าหน้าจอ (Zoom Fatigue) จากการนั่งจ้องจอเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้มีความต้องการสนับสนุนทางสังคมเชิงรุกอย่างมาก

2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4 โดยภาพรวมส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนในระดับมากที่สุด ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความศรัทธาและความเคารพในคำสอนของครูบาอาจารย์ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) ซึ่งจัดอยู่ในมิติของฉันทะ รองลงมาคือ ความพอใจและมองเห็นคุณค่าระยะยาวของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อการดำเนินชีวิต ($\bar{X}$= 4.61, ค่า S.D.= 0.55) มิติด้านการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 4.21, ค่า S.D.= 0.60) ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติด้วยสหสัมพันธ์ของเพียร์สันระบุว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา หลักอิทธิบาท 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับพฤติกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ระหว่างตัวแปร

ตัวแปร	1. ความพร้อม/ต้องการ	2. พุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท 4)	3. การกำกับตนเอง (SRL)	4. ความสำเร็จในการเรียน
1. ความพร้อม/ต้องการ	1			
2. พุทธจิตวิทยา	0.489	1		
3. การกำกับตนเอง (SRL)	0.475	0.866	1	
4. ความสำเร็จในการเรียน	0.511	0.741	0.829	1

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับการกำกับตนเอง r = 0.866 ข้อมูลนี้สอดคล้องอย่างสมบูรณ์กับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุชัดเจนว่า อิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือบริหารจัดการตนเอง โดยมี ฉันทะ เป็น

แรงเริ่มต้น และพบว่า ฉันทะ หรือความพอใจและมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่เรียน ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในส่วนลึกของจิตใจที่ทรงพลังที่สุด เป็นประตูด่านแรกที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความเพียรพยายาม (วิริยะ) ความจดจ่อมุ่งมั่น (จิตตะ) และการคิดค้นปรับปรุงตนเอง (วิมังสา) นำไปสู่การปรับตัวและยอมรับระบบเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แม้ผู้เรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคทางกายภาพหรือความล้าสะสมจากการเรียนออนไลน์ก็ตาม

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ศรัทธาและฉันทะ ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) ซึ่งผู้สัมภาษณ์ยืนยันว่าทำให้เกิด วิริยะ (ความเพียรต่อสู้ความท้อถอย) จิตตะ (การตั้งมั่นจดจ่อ) และวิมังสา (การไตร่ตรอง) ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ควบคุมตนเอง คือ มีเป้าหมายชัดเจนเพื่อสะสมพลังจิต ($\bar{X}$= 4.60, S.D.= 0.59) ตัวแปรเรื่อง การสอบถามเมื่อมีข้อสงสัย มีคะแนนต่ำที่สุด ($\bar{X}$= 3.85, S.D.= 1.03) ผลสัมฤทธิ์และความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรสมาธิออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ r= 0.829 ชี้ให้เห็นว่า อิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนส่วนลึกทางจิตใจส่งผ่านกลไกพฤติกรรมการกำกับตนเองอันเป็นวินัยภายนอกมีผลให้การเรียนสำเร็จ

3. แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

จากการวิเคราะห์ผลสถิติและข้อเสนอแนะเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ 15 คน ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และนำเสนอแนวทางบูรณาการเชิงระบบประกอบด้วยการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยา โดยนำหลักอิทธิบาท 4 ร่วมกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ระบบสนับสนุนทางสังคมและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยแบบจำลองกัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธเกิดจากปัญหาที่พบจริง ได้แก่ ความโดดเดี่ยวในการเรียนออนไลน์และการขาดวินัยในการปฏิบัติสมาธิ มีผลโดยตรงกับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ผลจากการวิจัยพบว่า ศรัทธาเป็นแรงขับภายในควบคู่กับระบบกัลยาณมิตรหรือพี่เลี้ยงที่ทำหน้าที่สนับสนุน คอยติดตามเป็นการเสริมแรงในระยะเริ่มต้น รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และเลือกใช้เทคโนโลยีที่เข้าถึงได้ง่าย ช่วยสร้างวินัยในการเรียนมากกว่ามุ่งเน้นความทันสมัยของระบบ

แบบจำลองดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง โดยชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการกำกับตนเองจำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากกัลยาณมิตรในช่วงเริ่มต้นและสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ที่ทำหน้าที่เป็นกระบวนการบริหารจัดการตนเอง ตั้งแต่การสร้างฉันทะ การลงมือปฏิบัติ การมีจิตจดจ่อและการพิจารณาทบทวนผลการปฏิบัติ จึงกล่าวได้ว่า ความยั่งยืนของการเรียนออนไลน์เกิดจากการประสานระหว่างหลักพุทธจิตวิทยา

ความสัมพันธ์เชิงกัลยาณมิตรและการใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมการเรียนรู้มากกว่าการพึ่งพาเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว

โมเดลดังกล่าวได้ตรวจสอบแบบสามเส้าผ่านการเปรียบเทียบและสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างผลการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง การตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและกรอบแนวคิดการวิจัย ก่อนสรุปเป็นองค์ความรู้และแนวทางเชิงปฏิบัติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$= 4.41, S.D.= 0.55) โดยมีศรัทธาเป็นแรงบันดาลใจสำคัญให้เรียนจนจบ ($\bar{x}$= 4.74, S.D.= 0.57) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า พลังศรัทธาเหนือกว่าข้อจำกัดทางเทคโนโลยี ศรัทธาและฉันทะเป็นประตูบานแรกที่ทรงพลังในทางพุทธจิตวิทยา ขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุยอมรับและปรับตัวเข้ากับระบบดิจิทัลได้ ข้อมูลเชิงปริมาณโดยมีผลคะแนนศรัทธาสูงมาก ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) แต่คะแนนวินัยปฏิบัติที่บ้านต่ำกว่า ($\bar{X}$= 3.91, S.D.= 0.87) อภิปรายได้ว่าความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์มีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยพระมหาจักรพล ได้ระบุว่าอิทธิบาท 4 สัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงกับพฤติกรรมการกำกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดในวารสารธรรมเพื่อชีวิตที่อธิบายว่า การเจริญอิทธิบาท 4 ที่มี ฉันทะ เป็นตัวนำ จะทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในจิตใจที่ช่วยลดความเบื่อหน่ายและความเครียดสะสมจากการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับการเรียนรู้วิถีใหม่ได้อย่างยั่งยืน

ในทางตรงกันข้าม ปัญหาการออกกลางคันที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้สอดคล้องกับปัญหาด้านความรู้ทางเทคโนโลยี แต่เกิดจากสภาวะขาดวินัยและการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บาร์นาร์ด บราก และคณะ (Barnard-Brak et al., 2010) ที่ยืนยันว่า การกำกับตนเองเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถผลักดันให้การเรียนออนไลน์มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจน จากบทความสถาบันเบรนฟิต สตูดิโอ (BrainFit Studio, 2568) ระบุว่า ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ต้องพึ่งพาการจัดระเบียบโครงสร้างและการควบคุมสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ซึ่งช่วยเพิ่มสมาธิและความจำเพื่อใช้งาน การจัดการตนเองผ่านการทำตารางเวลาที่ชัดเจนและการมีส่วนร่วมเชิงรุกมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียนในบริบทดิจิทัล ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของผู้เรียน โดยเฉพาะศรัทธา แรงจูงใจ ความเพียรและความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถนำไปสร้างนโยบายและประยุกต์ใช้ได้จริง ไม่เพียงแต่ในหลักสูตรทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับใช้กับการจัดการศึกษาออนไลน์ในระดับอุดมศึกษาหรือองค์กรทั่วไปได้ โดยการออกแบบหลักสูตรที่เกิดจากแรงศรัทธาในคุณค่าของสิ่งที่เรียน ควบคู่ไปกับการมีระบบพี่เลี้ยงเชิงรุก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นสนับสนุนผู้เรียน ลดอัตราการออกกลางคัน ผลลัพธ์สูงสุดที่ผู้วิจัยค้นพบจากงานวิจัยนี้ ความสำเร็จไม่ได้จำกัดเพียงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่หลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์กำหนดครบ 200 ชั่วโมง นอกจากความรู้ด้านทฤษฎีและยังได้ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สะสมพลังจิตจำนวน 6,240 นาที (104 ชม.) ตลอดระยะเวลาที่เรียน 10 เดือน รวมถึง การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและการสะสมพลังจิต เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องผู้เรียนจะพบเกิดประโยชน์ 12 ประการคือ 1. ทำให้หลับสบายคลายกังวล จิตใจได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง นอนหลับสนิทและตื่นมาด้วยความสดชื่น 2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ พลังจิตที่เข้มแข็งจะช่วยฟื้นฟูเซลล์ที่อ่อนแอและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายดีขึ้น 3. ทำให้สมองปัญญาดี เมื่อจิตสงบ สมองจะปลอดโปร่ง ความจำแม่นยำและคิดอ่านแก้ไขปัญหาได้เฉียบคม 4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ช่วยให้มีสติยับยั้งชั่งใจ ลดความผิดพลาดในการตัดสินใจและการทำงาน 5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ ช่วยลดอารมณ์ฉุนเฉียว ความโกรธและความก้าวร้าวในใจลงได้ 6. บรรเทาความเครียด ช่วยผ่อนคลายความกดดันทางจิตใจ ลดความวิตกกังวลจากเรื่องรอบตัว 7. มีความสุขพิเศษได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน (สุขสงบ) ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีต 8. ทำให้จิตอ่อนโยน จิตใจจะมีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 9. กลับใจได้ สามารถรู้เท่าทันความผิดชอบชั่วดี นำไปสู่การละทิ้งความชั่วและหันมาทำความดี 10. เวลาจะสิ้นลมพบทางดี จิตที่ฝึกมาดีจะไม่หวั่นไหวหรือตื่นตระหนกในวาระสุดท้ายของชีวิต 11. เป็นการสั่งสมบุญบารมีและเพิ่มพูนคุณงามความดีให้แก่ชีวิต 12. เป็นกุศล การทำสมาธิถือเป็นการทำบุญที่ละเอียดในทางพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ที่ได้นี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสงบและมีพลังในการวิเคราะห์การตัดสินใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตในชีวิต เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างยั้งยืนต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบพุทธจิตวิทยาเริ่มต้นจากความศรัทธาสู่ความสำเร็จ โดยมีรูปแบบการพัฒนาพลังภายในสู่ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ดังนี้

1. พลังภายใน จุดเริ่มต้นเกิดจากความศรัทธา ทั้งในคำสอนและในตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าจนเกิด ฉันทะและมีแรงจูงใจภายใน ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนให้เอาชนะอุปสรรคทางกายภาพและเทคโนโลยี

2. การปฏิบัติ เมื่อมีแรงจูงใจจะนำไปสู่การลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ โดยบูรณาการการเรียนเข้ากับวิถีชีวิต ใช้ วิริยะ เพื่อก้าวข้ามความขี้เกียจ และใช้จิตตะเพื่อจดจ่อมุ่งมั่นท่ามกลางสิ่งเร้าต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนที่ต่อเนื่อง

3. การกำกับตนเอง เกิดจากการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ผู้เรียนจะมีวินัย ควบคุมอารมณ์และรู้เท่าทันนิวรณ์ (อุปสรรคขัดขวางจิต) โดยมีวิมังสา ทำหน้าที่ติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงการเรียนของตนเองอย่างเป็นระบบ

4. การสนับสนุน ระบบกัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธ เป็นแรงเสริมทางสังคมที่ช่วยประคับประคองผู้เรียนให้มีความต่อเนื่อง ประกอบไปด้วย ระบบพี่เลี้ยง ชุมชนการเรียนรู้และเทคโนโลยี ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการเรียนควบคู่กับการใช้ชีวิตประจำวัน

5. ความสำเร็จ คือ ผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืนซึ่งครอบคลุม 2 มิติ ได้แก่

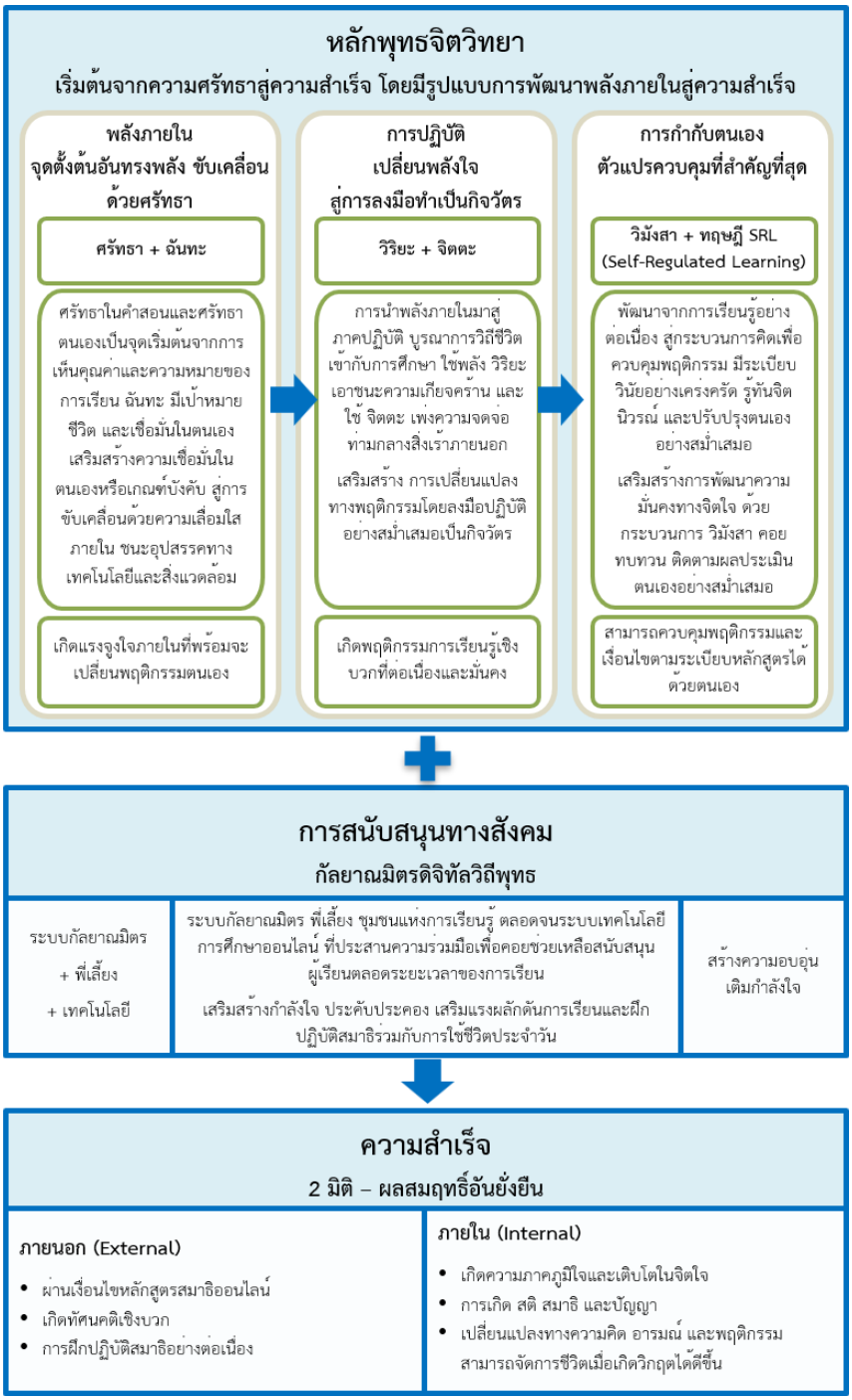
มิติภายนอก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจบหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ตามเกณฑ์ ทัศนคติเชิงบวก การฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง

มิติภายใน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง การเติบโตภายในจิตใจ การมี สติ สมาธิ ปัญญา ความสงบสุข การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถจัดการชีวิตเมื่อเกิดวิกฤตได้ดีขึ้น

การผสานพลังภายในตามหลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ที่เกิดจากความศรัทธาในคำสอนและศรัทธาตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นจากการเห็นคุณค่า และความหมายของการเรียน ที่ทำให้เกิด ฉันทะ การมีตั้งเป้าหมายในชีวิต เสริมความเชื่อมั่นใน ให้กลายเป็นการขับเคลื่อนด้วยความเลื่อมใส ที่สำคัญในการชนะอุปสรรคทางกายภาพและเทคโนโลยี เมื่อผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นในการเรียน และการปฏิบัติ เมื่อผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในแล้ว จะนำเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ การบูรณาการวิถีชีวิตเข้ากับการเรียน ด้วยการนำ วิริยะ มาเสริมเพื่อก้าวข้ามความขี้เกียจ และการสร้าง จิตตะ ที่จดจ่อท่ามกลางสิ่งเร้าต่างๆระหว่างเรียน เมื่อผู้เรียนมีพลังภายในจะเริ่มเปลี่ยนเป็นการลงมือปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มั่นคงจดจ่อได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนี้ผู้เรียนจะมีพฤติกรรมเชิงบวกทำให้สามารถเรียนได้อย่างต่อเนื่อง

การกำกับตนเองและระบบสนับสนุน เป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ขั้นตอนนี้เกิดจากการปฏิบัติต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอเมื่อรวมกันกับระบบความคิดทำให้เกิดคุณลักษณะส่วนบุคคลในการเรียนรู้ที่จะกำกับตนเอง ผู้เรียนจะเกิดวินัยในตนเองอย่างเคร่งครัด สามารถควบคุมอารมณ์ อุปสรรค เกิดความภาคภูมิใจจากการบรรลุเป้าหมายเล็กๆในแต่ละวันได้ พฤติกรรมนี้ แสดงถึงความมั่นคงทางจิตใจ การควบคุมตนเอง โดยให้วิมังสาทำหน้าที่ติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงตนเองอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนสามารถควบคุมตนเองในการเรียนตามระเบียบและเงื่อนไขที่หลักสูตรกำหนดได้ และเมื่อได้รับการสนับสนุน จากระบบกัลยาณมิตร ระบบพี่เลี้ยง ชุมชนการเรียนรู้ เทคโนโลยีทุกระบบจะทำหน้าที่สนับสนุนประคับประคองและเสริมแรงให้ผู้เรียนสามารถรักษาความต่อเนื่องในการเรียนรู้ ควบคู่กับการปฏิบัติสมาธิร่วมกับการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้ผู้เรียน มีกำลังใจและแรงเสริมทางสังคม

ชุดความรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาพลังภายในผ่านหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อผสานกับกระบวนการกำกับตนเอง และระบบสนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสม จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังโครงสร้างระบบที่แสดงในแผนภาพชุดความรู้ด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ด้านการออกแบบการสอน ควรใช้รูปแบบไมโครเลิร์นนิ่ง (Micro-learning) ย่อยคลิปเสียงบรรยายให้สั้นกระชับ (15-20 นาที) สลับกิจกรรมเพื่อลดความล้าหน้าจอและเพิ่มการสอนแบบสด (Real-time) เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม

2) ด้านเทคโนโลยี ควรใช้ระบบแจ้งเตือน (Notification) และปฏิทินเวลาเป็นเพื่อนเตือนสติในการปฏิบัติสมาธิ พร้อมทำคู่มือฉบับง่ายสำหรับผู้สูงวัย

3) ด้านระบบดูแล ควรจัดตั้งระบบพี่เลี้ยงเชิงรุก (Proactive Mentors) ในอัตราส่วนกลุ่มเล็ก 1:4 หรือ 1:5 เพื่อติดตามอย่างใกล้ชิด นำศิษย์เก่ามาร่วมเป็นแรงบันดาลใจ (Ambassador) และใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy System) เพื่อสร้างพื้นที่สัปปายะในการปฏิบัติธรรมที่บ้าน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยเชิงทดลอง เกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคงทนของวินัย ในการปฏิบัติสมาธิหลังจบหลักสูตรแล้ว

2) ด้านระบบการดูแล เรียนรู้ร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยา พัฒนานวัตกรรมหรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ที่ผสมผสานเทคโนโลยีการศึกษาเข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา

3) การศึกษาขยายกลุ่มตัวอย่างในบริบทที่หลากหลายนักศึกษาในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ หรือผู้เรียนในหลักสูตรออนไลน์สาขาอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลความสำเร็จรูปแบบในการเรียนออนไลน์

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นโยบายบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการเรียนออนไลน์ สถาบันและผู้บริหารควรมีนโยบายส่งเสริมการนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจภายในและการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนควบคู่กับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ

2) นโยบายระบบการเรียนรู้ การพัฒนาระบบพี่เลี้ยงและกัลยาณมิตร การออกแบบระบบสนับสนุนการเรียนออนไลน์ที่เสริมสร้าง การมีส่วนร่วม และการปฏิสัมพันธ์ เช่น การเรียนแบบ Real-time สร้างชุมชนการเรียนรู้ ระบบติดตามพฤติกรรมการเรียน

3) นโยบายสนับสนุน การประเมินผลความสำเร็จแบบองค์รวมพัฒนาและสนับสนุนเทคโนโลยีที่ไม่เพียงแต่ใช้ในการถ่ายทอดเนื้อหา แต่สามารถช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น ระบบแจ้งเตือน ระบบย้อนกลับ (Feedback) อัตโนมัติ ระบบวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียน เป็นต้น

รายการอ้างอิง

กนกวรรณ สุภาราญ. (2564). การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ส่งเสริมทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 1*(2), 1–12.

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรออนไลน์. (2567). *รายงานผลการดำเนินงานและการติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์หลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ รุ่นที่ 1–8*. กรุงเทพฯ : สำนักงานใหญ่สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และวิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. (2567). หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 10*(1), 227–240.

ปวีณ์สุดา งาเนียม. (2567). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ .

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2541). *หลักสูตรครูสมาธิ* (เล่ม 2). กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

Barnard-Brak, L., Paton, V. O., & Lan, W. Y. (2010). Profiles in self-regulated learning in the online learning environment. *The International Review of Research in Open and Distance Learning, 11*(1), 61–80. https://doi.org/10.19173/irrodl.v11i1.769

Brainfit Thailand. (2568, 30 สิงหาคม). 9 เทคนิค เรียนออนไลน์ ให้ประสบความสำเร็จ! [บล็อก]. สืบค้นเมื่อ 31 สิงหาคม 2568, จาก https://brainfit.co.th/blog/9-เทคนิค-เรียนออนไลน์-ให้ประสบความสำเร็จ/

Cellini, S. R., & Grueso, H. (2021). *Student learning in online college programs* (NBER Working Paper No. 28552). Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. Retrieved from https://www.nber.org/papers/w28552

Charoenporn, V., Hanvivattanakul, S., Jongmekwamsuk, K., Lenavat, R., Hanvivattanakul, K., & Charernboon, T. (2024). Zoom fatigue related to online learning among medical students in Thailand: Prevalence, predictors, and association with depression [version 2; peer review: 2 approved, 1 approved with reservations]. *F1000Research, 13*, 617. https://doi.org/10.12688/f1000research.146084.2

การเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

An Enhancement of the Moral Virtue of Honesty and Integrity Based on Buddhist Psychology for Students at Rajamangala University of Technology

Received: June 26, 2026
Revised: September 12, 2026
Accepted: September 14, 2026

สุนันทา ดาราศร[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Sununta Darasorn[1] and **Witchuda Thitichotirattana**[2]
(supisarad@yahoo.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 2. ศึกษาระดับคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษา และ 3. นำเสนอองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษา การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา และกฎหมาย ซึ่งเลือกแบบเจาะจง จำนวน 18 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C QDAT ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1–4 ปีการศึกษา 2568 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งหนึ่ง จำนวน 356 คน จากประชากร 3,200 คน กำหนดขนาดด้วยสูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ

[1] พุทธศาสตรฤษฎีบัณฑิต สาขาชาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสศาสทร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

95 และสุ่มแบบแบ่งชั้นตามชั้นปีร่วมกับการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือคือแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่า IOC ระหว่าง 0.60–1.00 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.903 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แปลผลตามเกณฑ์ของ Best จากนั้น ยืนยันองค์ความรู้ด้วยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหามี 6 ด้าน ได้แก่ โครงสร้างและกฎหมายการศึกษา ค่านิยมทางสังคม สื่อและเทคโนโลยี ปัจเจกบุคคลและครอบครัว ส่วนองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตมี 4 ด้าน ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พฤติกรรมและการแสดงออก และปัจจัยสนับสนุน 2. ระดับคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02, S.D. = 0.60) โดยด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.09) และด้านปัจจัยสนับสนุนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.94) และ 3. องค์ความรู้ที่ได้คือ “D-SIM Model” ซึ่งบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 มิติที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกันอย่างเป็นพลวัต ได้แก่ D (Discernment) สติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการ S (Spiritual Immunity) หิริโอตตัปปะและฆราวาสธรรม 4 I (Integrity) สัปปุริสธรรม 7 และสันโดษ และ M (Milieu) กัลยาณมิตร โดยผลจากมิติ M ย้อนกลับไปเสริมแรงมิติ D และ S จนพัฒนาเป็นคุณลักษณะประจำตนของนักศึกษาและวัฒนธรรมร่วมขององค์กร

คำสำคัญ : คุณธรรม, ซื่อสัตย์สุจริต, พุทธจิตวิทยา, นักศึกษา

Abstract

This research aimed to 1. study the problems and components of the virtue of honesty and integrity based on Buddhist psychology among students of Rajamangala University of Technology, 2. examine its level, and 3. propose Buddhist psychological knowledge for enhancing it. A two-phase mixed-methods design was employed. Phase 1 (qualitative) comprised documentary research and in-depth interviews with 18 purposively selected monastic and lay experts in Buddhism, psychology and law, analysed using the 6'C QDAT technique. In Phase 2 (quantitative), 356 undergraduates (years 1–4, academic

year 2025) were drawn from a population of 3,200 at a Rajamangala University of Technology, using Taro Yamane's formula (95% confidence) and stratified random sampling by year of study combined with simple random sampling. The five-point rating-scale questionnaire had IOC values of 0.60–1.00 and a reliability of 0.903. Data were analysed using percentage, mean and standard deviation, interpreted by Best's criteria. The resulting knowledge was verified by a focus group of seven experts.

The findings were: 1. problems arose in six areas: structural and legal, educational, social values, media and technology, individual, and family; the virtue comprised four components: self-awareness and analytical thinking, spiritual immunity, behaviour and expression, and supporting factors; 2. the overall level was high ($\bar{X}$ = 4.02, S.D. = 0.60), with spiritual immunity highest ($\bar{X}$ = 4.09) and supporting factors lowest ($\bar{X}$ = 3.94); and 3. the derived D-SIM Model integrates Buddhist principles with psychological concepts into four dynamically interdependent dimensions: D (Discernment): mindfulness and clear comprehension (sati-sampajañña) and wise attention (yoniso-manasikāra); S (Spiritual Immunity): moral shame and dread (hiri-ottappa) and the four householder virtues (gharāvāsa-dhamma); I (Integrity): the seven qualities of the virtuous (sappurisa-dhamma) and contentment (santuṭṭhi); and M (Milieu): good friendship (kalyāṇamittatā). Feedback from M reinforces D and S, making integrity students' personal character and a shared organisational culture.

Keywords: Moral Virtue, Honesty and Integrity, Buddhist Psychology, Students

บทนำ

นับตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงการปกครองในปีพุทธศักราช 2475 ประเทศไทยได้ประกาศใช้รัฐธรรมนูญรวม 20 ฉบับ ควบคู่กับการขับเคลื่อนประเทศผ่านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติต่อเนื่องกว่า 6 ทศวรรษ แม้โครงสร้างพื้นฐานและคุณภาพชีวิต

ของประชาชนจะดีขึ้นในหลายมิติ แต่ปัญหาการทุจริตกลับยังคงเป็นสภาวะย้อนแย้งที่น่าวิตก ดัชนีการรับรู้การทุจริตของ Transparency International (2025) สะท้อนว่า คะแนนของประเทศไทยมีแนวโน้มลดลงจาก 37 คะแนนในปี 2560 มาอยู่ที่ 33 คะแนน ในการรายงานล่าสุด ทั้งที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ได้กำหนดหน้าที่ของปวงชนชาวไทยในมาตรา 50 (10) ให้ไม่ร่วมมือหรือสนับสนุนการทุจริตทุกรูปแบบ กำหนดหน้าที่ของรัฐในมาตรา 63 ให้ส่งเสริมและให้ความรู้แก่ประชาชนถึงอันตรายของการทุจริต และวางแนวนโยบายแห่งรัฐไว้ในมาตรา 78 ข้อเท็จจริงดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า กลไกทางกฎหมายเพียงลำพังยังไม่เพียงพอต่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน

ที่น่ากังวลยิ่งกว่านั้นคือ ปัญหาการทุจริตมิได้จำกัดอยู่เฉพาะภาคการเมือง ภาครัฐ หรือภาคธุรกิจ หากแต่ได้แทรกซึมเข้าสู่สถาบันการศึกษาในรูปของการทุจริตทางวิชาการ ซึ่งองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD, 2018) ระบุว่าเป็นจุดตั้งต้นของพฤติกรรมที่อาจพัฒนาไปสู่การทุจริตในระดับวิชาชีพและระดับสังคมในอนาคต สอดคล้องกับการศึกษาของ ทรงสิริ วิชิรานนท์ (2553) ที่พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมขาดความซื่อสัตย์ในการเรียนมากที่สุดในด้านการทำแบบฝึกหัด รองลงมาคือ การสอบ การทำรายงานและการปลอมแปลงข้อมูล และสอดคล้องกับ สุรเดช อะสิพงษ์ (2566) ที่พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ปัญหาการทุจริตอยู่ในระดับสูง แต่ทัศนคติต่อการทุจริตกลับอยู่ในระดับปานกลาง ในทำนองเดียวกัน รายงานประจำปีของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ (2566) และรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมที่ยึดมั่นความซื่อสัตย์สุจริตของเด็กและเยาวชนไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2566) ต่างชี้ตรงกันว่า แม้ระดับความรู้ความเข้าใจเรื่องความซื่อสัตย์สุจริตจะอยู่ในเกณฑ์สูง แต่การนำไปปฏิบัติจริงยังผันแปรไปตามบริบทของสถานการณ์ สะท้อนว่า ความรู้เกี่ยวกับความถูกต้องเพียงอย่างเดียวไม่อาจรับประกันการปฏิบัติที่ถูกต้องได้เสมอไป

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นพื้นที่วิจัยที่มีความสำคัญเชิงยุทธศาสตร์ต่อประเด็นดังกล่าวเป็นพิเศษ ด้วยเหตุผลสามประการ ประการแรก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นกลุ่มมหาวิทยาลัยของรัฐ 9 แห่งทั่วประเทศ สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ซึ่งมีพันธกิจเฉพาะในการผลิต “บัณฑิตนักปฏิบัติ” ที่รู้ทฤษฎี

และเชี่ยวชาญการปฏิบัติ ทำให้บัณฑิตเข้าสู่ตลาดแรงงานสายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและอุตสาหกรรมโดยตรงในจำนวนมาก ความซื่อสัตย์สุจริตของบัณฑิตกลุ่มนี้จึงส่งผลต่อคุณภาพและความปลอดภัยของงานวิชาชีพในวงกว้าง ประการที่สอง ลักษณะการเรียนการสอนที่เน้นการฝึกปฏิบัติ การทำโครงงานและสหกิจศึกษา เปิดโอกาสให้เกิดสถานการณ์ทดสอบความซื่อสัตย์ในเชิงประจักษ์มากกว่าการเรียนเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว เช่น การรายงานผลการทดลอง การใช้ผลงานของผู้อื่น การเบิกจ่ายวัสดุอุปกรณ์ เป็นต้น ประการที่สาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดำเนินนโยบายและกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมอย่างต่อเนื่องภายใต้โครงการ “วัยใสใจสะอาด” ซึ่งช่วยสร้างการรับรู้ได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ปรากฏกลไกเชิงระบบที่เชื่อมโยงการให้ความรู้เข้ากับการพัฒนาภายในจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พื้นที่นี้จึงเป็นบริบทที่เหมาะสมต่อการทดสอบแนวทางการพัฒนาคุณธรรมจากภายในควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมภายนอก

เมื่อทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมามีจุดเน้นที่แตกต่างกันและยังเหลือช่องว่างทางวิชาการที่ชัดเจน กลุ่มที่หนึ่งเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจและเชิงองค์ประกอบ เช่น ประสาร ศรีพงษ์เพลิด (2568) ที่วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการต่อต้านการทุจริตของนักศึกษา 1,041 คน และพบ 3 องค์ประกอบ คือ การคิดแยกแยะผลประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม ความละอายและไม่ทนต่อการทุจริต และการมีจิตพอเพียงต้านทุจริต งานกลุ่มนี้อธิบายโครงสร้างของตัวแปรได้ดี แต่ยังไม่ได้เสนอกระบวนการพัฒนาที่นำไปปฏิบัติได้ กลุ่มที่สองเป็นงานวิจัยเชิงพัฒนากิจกรรม เช่น ปรีชา ธนะวิบูลย์ และคณะ (2566) ที่พัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตและพบว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้ เจตคติ เหตุผลเชิงคุณธรรมและพฤติกรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และ สิริรัตน์ ชูรักษ์ (2568) ที่ศึกษาการมีส่วนร่วมพัฒนาหลักสูตรต้านทุจริตศึกษา งานกลุ่มนี้ให้ผลเชิงปฏิบัติ แต่ตั้งอยู่บนฐานคิดทางจิตวิทยาการศึกษาเป็นหลัก และกลุ่มที่สามเป็นงานวิจัยเชิงพุทธ เช่น วันชัย เมธาอภินันท์ (2563) ที่วิเคราะห์การทุจริตในพระพุทธศาสนาว่ามีรากจากโลภะ โทสะ โมหะและเสนอหิริโอตตัปปะ สติสัมปชัญญะ สันโดษและขันติเป็นเครื่องป้องกัน และ มงคลชัย สมศรี และคณะ (2565) ที่เสนอรูปแบบการต่อต้านทุจริตโดยใช้กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา งานกลุ่มนี้ให้ฐานคิดเชิงคุณค่าที่ลึกซึ้ง แต่ยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์เชิงปริมาณมารองรับ

จากการสังเคราะห์ข้างต้นจะเห็นว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ยังแยกส่วนระหว่างมิติทางจิตวิทยากับมิติทางพระพุทธศาสนาและมีจำนวนน้อยที่บูรณาการทั้งสองศาสตร์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบจนได้เป็นกระบวนการพัฒนาที่อธิบายได้ว่า ปัญญา จิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมเชื่อมโยงเป็นเหตุปัจจัยแก่กันอย่างไร โดยเฉพาะในบริบทของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านจากการปฏิบัติตามกฎเพราะแรงกดดันภายนอกไปสู่การยึดมั่นในหลักการและคุณค่าภายในตนเองตามแนวคิดพัฒนาการทางศีลธรรมของโคลห์เบิร์ก (Kohlberg, 1981) และเป็นช่วงวัยที่ตัวแบบและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลสูงตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อปิดช่องว่างดังกล่าวและพัฒนาองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสถาบันอุดมศึกษา

เมื่อพิจารณาทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นฐานคิดในการวิจัยครั้งนี้โดยรวม จะเห็นได้ว่า ทั้งสองศาสตร์มีจุดที่เสริมกันและจุดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ในด้านที่เสริมกัน ทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมของโคลห์เบิร์กและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ต่างยืนยันร่วมกับหลักพุทธธรรมว่าคุณธรรมมิใช่คุณสมบัติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หากแต่เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การฝึกฝนและการได้รับแรงเสริมจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งสองศาสตร์ยังเห็นตรงกันว่า การพัฒนาคุณธรรมที่ยั่งยืนต้องเคลื่อนจากการพึ่งพาแรงควบคุมภายนอกไปสู่การยึดมั่นในหลักการภายในตัวบุคคล

อย่างไรก็ตาม ในด้านที่แตกต่างกัน ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกทั้งสองมุ่งอธิบาย “กลไก” ของการพัฒนาและการเรียนรู้พฤติกรรมเป็นสำคัญ แต่มิได้กำหนด “ทิศทาง” หรือ “เป้าหมายสูงสุด” ของการพัฒนานั้นไว้อย่างชัดเจน ในขณะที่หลักพุทธธรรม ไม่ว่าจะเป็นสติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ หิริโอตตัปปะ ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 และสันโดษทำหน้าที่กำหนดทั้งเป้าหมายและมาตรฐานภายในว่าบุคคลผู้มีความซื่อสัตย์สุจริตที่แท้จริงควรมีลักษณะอย่างไร รวมถึง ระบุแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นไว้อย่างละเอียด แต่ขาดการอธิบายกลไกเชิงจิตวิทยาที่จะทำให้บุคคลเคลื่อนจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งได้อย่างเป็นระบบ

ช่องว่างระหว่างสองศาสตร์ดังกล่าวนี้เอง ที่เป็นเหตุผลสำคัญในการพัฒนา D-SIM Model กล่าวคือ โมเดลนี้นำหลักพุทธธรรมมาทำหน้าที่กำหนดเป้าหมายและคุณค่าที่พึงประสงค์ในแต่ละมิติ ขณะที่ทฤษฎีของโคลห์เบิร์กทำหน้าที่อธิบายเส้นทางพัฒนาการทางศีลธรรมที่บุคคลจะต้องผ่าน และทฤษฎีของแบนดูราทำหน้าที่อธิบายกลไกการเรียนรู้ผ่านตัวแบบและสภาพแวดล้อมที่จะเร่งให้กระบวนการพัฒนานั้นเกิดขึ้นได้จริงในบริบทของสถาบันการศึกษา การบูรณาการดังกล่าว จึงมิใช่การนำสองศาสตร์มาเรียงต่อกัน หากแต่เป็นการหลอมรวมเชิงหน้าที่ที่แต่ละศาสตร์ทำในสิ่งที่อีกศาสตร์ไม่อาจทำได้ จนเกิดเป็นกรอบแนวคิดที่สมบูรณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
3. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยออกแบบการดำเนินงานเป็น 2 ระยะที่ต่อเนื่องกัน เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ กล่าวคือ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย ส่วนระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แล้วจึงสังเคราะห์ผลจากทั้งสองระยะเป็นองค์ความรู้และนำไปยืนยันด้วยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ในระยะแรก ผู้วิจัยเริ่มจากการวิจัยเอกสาร โดยศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์กรอบแนวคิดจากหลักพุทธธรรม 7 ประการ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ หิริโอตตัปปะ ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 สันโดษ และกัลยาณมิตร ร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมของโคลห์เบิกร์กและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา จากนั้น จึงเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 18 คน แบ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 5 คน ด้านจิตวิทยา 5 คน และด้านกฎหมาย 8 คน โดยกำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ 4 ประการ คือ มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เด่นชัดในประเด็นที่วิจัย มีความเต็มใจและพร้อมให้ข้อมูล มีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับในวิชาชีพและมีความเป็นกลาง สามารถให้ข้อมูลเชิงวิชาการได้อย่างตรงไปตรงมา แบบสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ก่อนนำไปใช้จริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิค 6’C ซึ่งประกอบด้วยการกำหนดมโนทัศน์ การสรุปประเด็นสำคัญ การจำแนกกลุ่มเนื้อหา การจัดกลุ่มความสัมพันธ์ใหม่ การจัดทำกรอบระบบความคิดและการตีความสรุปเป็นความรู้ใหม่

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณและการยืนยันองค์ความรู้

ประชากรในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2568 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งหนึ่ง จำนวน 3,200 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 356 คน จากการแทนค่า $n = 3,200 / [1 + 3,200(0.05)^2] = 355.56$ ปัดขึ้นเป็น 356 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยใช้ชั้นปีที่ศึกษาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งชั้น คำนวณจำนวนตัวอย่างแต่ละชั้นปีตามสัดส่วนของประชากร แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายภายในแต่ละชั้นปี ทั้งนี้ เพื่อป้องกันปัญหาการตอบกลับที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามเกินจำนวนที่คำนวณได้ประมาณร้อยละ 11 เพื่อสำรองกรณีตอบกลับไม่สมบูรณ์รวมทั้งสิ้น 395 ฉบับ เมื่อตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลแล้ว พบแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบถ้วนหรือมีความคลาดเคลื่อนจำนวน 39 ฉบับ จึงคัดออกและคงเหลือแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่นำมา

วิเคราะห์จำนวน 356 ฉบับ คิดเป็นอัตราการตอบกลับที่สมบูรณ์ร้อยละ 90.13 ซึ่งเท่ากับขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์วรรณกรรมร่วมกับผลการสัมภาษณ์ในระยะที่ 1 แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบ ส่วนที่ 2 แบบวัดคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริต 4 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ รวม 40 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) และส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงแต่มิใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.903 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึงระดับน้อยที่สุด 1.81-2.60 ระดับน้อย 2.61-3.40 ระดับปานกลาง 3.41-4.20 ระดับมาก และ 4.21-5.00 ระดับมากที่สุด

ในขั้นตอนสุดท้ายของระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำผลจากการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและผลเชิงปริมาณมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ แล้วนำไปตรวจสอบและรับรองด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 2 คน ด้านจิตวิทยา 3 คน และด้านกฎหมาย 2 คน โดยประยุกต์ใช้กรอบการประเมินแบบซิปปา โมเดล (CIPP Model) ของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam, 2001) ใน 4 ด้าน คือ ด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการและด้านผลผลิต

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

กระบวนการวิจัยทั้งหมดผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 199/2569 ผู้ให้ข้อมูลทุกรายลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และไม่มีการเก็บข้อมูลที่ระบุตัวตนของนักศึกษาในแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

1. ศึกษาระดับคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตจำแนกรายด้านและภาพรวม (n = 356)

ที่	องค์ประกอบคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริต	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์	4.04	0.70	มาก
2	ด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	4.09	0.79	มาก
3	ด้านพฤติกรรมและการแสดงออก	4.01	0.80	มาก
4	ด้านปัจจัยสนับสนุน	3.94	0.75	มาก
	ภาพรวม	**4.02**	**0.60**	**มาก**

จากตารางที่ 1 นักศึกษามีคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.09) รองลงมาคือด้านความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์ ($\bar{X}$ = 4.04) และด้านพฤติกรรมและการแสดงออก ($\bar{X}$ = 4.01) ส่วนด้านปัจจัยสนับสนุนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.94) แม้ทุกด้านจะอยู่ในระดับมาก แต่ลำดับดังกล่าวชี้ว่าปัจจัยภายในของนักศึกษาเข้มแข็งกว่าปัจจัยแวดล้อมที่สถาบันจัดให้เมื่อวิเคราะห์รายข้อภายในแต่ละด้าน พบข้อที่เป็นจุดแข็งและข้อที่ควรเร่งพัฒนา ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและต่ำสุดในแต่ละองค์ประกอบ (n = 356)

องค์ประกอบ	ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด	ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด
ความตระหนักรู้และการคิดวิเคราะห์	ควบคุมอารมณ์และความกดดันได้เมื่อเผชิญสถานการณ์ล่อแหลม และทบทวนความซื่อตรงของตนเองทุกวัน ($\bar{X}$ = 4.15)	ให้ความสำคัญกับความรู้ที่ได้รับมากกว่าเกรดที่ได้มาจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ($\bar{X}$ = 3.87)
ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	กังวลต่อชื่อเสียงของครอบครัวหากกระทำทุจริต ($\bar{X}$ = 4.34, ระดับมากที่สุด)	ไม่ทำผิดศีลธรรมเพื่อให้พ้นความลำบากชั่วคราว และมองวินัยเป็นการฝึกจิต ($\bar{X}$ = 4.04)

ตารางที่ 2 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและต่ำสุดในแต่ละองค์ประกอบ *(ต่อ)*

องค์ประกอบ	ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด	ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด
พฤติกรรมและการแสดงออก	ไม่แอบอ้างผลงานหรือความคิดของผู้อื่นเป็นของตนเอง ($\bar{X}$ = 4.44, ระดับมากที่สุด)	ไม่ใช้ช่องว่างทางระเบียบเพื่อเอาเปรียบเพื่อนในทุกกรณี ($\bar{X}$ = 3.89)
ปัจจัยสนับสนุน	กลุ่มเพื่อนสนิทมีค่านิยมร่วมกันในการไม่ยอมรับการโกงทุกรูปแบบ ($\bar{X}$ = 4.22, ระดับมากที่สุด)	ได้รับแรงบันดาลใจจากอาจารย์ที่แสดงออกถึงความโปร่งใสและยุติธรรม ($\bar{X}$ = 3.82)

จากตารางที่ 2 จุดแข็งของนักศึกษาอยู่ที่การเคารพทรัพย์สินทางปัญญาและพลังของหิริโอตตัปปะที่ผูกโยงกับเกียรติของครอบครัว ส่วนจุดที่ควรเร่งพัฒนามี 3 ประการที่สัมพันธ์กัน คือ แรงกดดันจากระบบวัดผลด้วยเกรด การแสวงหาประโยชน์จากช่องว่างของกฎระเบียบและบทบาทของอาจารย์ในฐานะต้นแบบด้านความโปร่งใส ซึ่งข้อสุดท้ายมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในภาพรวมทั้งฉบับ

2. ศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 18 คน เมื่อวิเคราะห์ด้วยเทคนิค 6’C สามารถจำแนกสภาพปัญหาคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาได้ 6 ด้าน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สภาพปัญหาคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษา 6 ด้าน (n = 18)

ด้านของปัญหา	สาระสำคัญที่ผู้ทรงคุณวุฒิสะท้อน
1) โครงสร้างและกฎหมาย	การบังคับใช้ที่ไม่เสมอภาคและระบบตรวจสอบที่ไม่โปร่งใส ก่อความรู้สึกไม่เป็นธรรมและลดความเชื่อมั่นต่อกฎเกณฑ์
2) การศึกษา	การจัดการเรียนรู้เน้นทฤษฎีและผลสัมฤทธิ์ มากกว่าการฝึกคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง และการตัดสินใจเชิงศีลธรรมในสถานการณ์จริง
3) ค่านิยมและบรรทัดฐานทางสังคม	การยกย่องผลลัพธ์มากกว่าวิธีการ ทำให้การเอาเปรียบหรือการใช้ทางลัดถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติในบางบริบท
4) สื่อและเทคโนโลยี	ความสะดวกของเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ ทำให้เข้าถึงช่องทางทุจริตได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

ตารางที่ 3 *สภาพปัญหาคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษา (ต่อ)*

ด้านของปัญหา	สาระสำคัญที่ผู้ทรงคุณวุฒิสะท้อน
5) ปัจเจกบุคคล	การขาดความตระหนักรู้เท่าทันความคิดและแรงจูงใจของตนเอง ทำให้เลือกประโยชน์เฉพาะหน้ามากกว่าความถูกต้อง
6) สถาบันครอบครัว	การขาดแบบอย่างที่ดีและการปลูกฝังที่ไม่ต่อเนื่อง ประกอบกับการนิ่งเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคนรอบข้าง

จากตารางที่ 3 ปัญหาทั้ง 6 ด้านมิได้เกิดขึ้นอย่างเป็นเอกเทศ หากแต่เชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ กล่าวคือ ปัจจัยเชิงโครงสร้างและค่านิยมทางสังคมหล่อหลอมทัศนคติของนักศึกษา ขณะที่ระบบการศึกษาและครอบครัวไม่ได้เติมเต็มกระบวนการฝึกฝนภายใน เมื่อมีสื่อและเทคโนโลยีเป็นตัวเร่ง จึงส่งผลให้ปัจเจกบุคคลขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการยับยั้งชั่งใจ ผู้ทรงคุณวุฒิจึงเห็นตรงกันว่าการแก้ปัญหาไม่อาจพึ่งพากฎหมายและกฎระเบียบซึ่งเป็นเพียงบรรทัดฐานขั้นต่ำของสังคม แต่ต้องสร้าง “บรรทัดฐานทางจิตใจ” ควบคู่กันไป

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์ นำไปสู่การกำหนดองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา 4 ด้าน ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับทฤษฎีจิตวิทยา ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 องค์ประกอบคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา

องค์ประกอบ	หลักพุทธธรรม	แนวคิดทางจิตวิทยา	ผลลัพธ์ที่มุ่งหวัง
1) ความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์	สติสัมปชัญญะ, โยนิโสมนสิการ	พัฒนาการทางศีลธรรม (Kohlberg)	รู้เท่าทันความคิดและแรงจูงใจ แยกแยะประโยชน์ส่วนตนกับส่วนรวม
2) ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	หิริโอตตัปปะ, ฆราวาสธรรม 4	การกำกับตนเอง (Self-Regulation)	ยับยั้งชั่งใจและยืนหยัดในความถูกต้องแม้ไม่มีการควบคุมจากภายนอก
3) พฤติกรรมและการแสดงออก	สัปปุริสธรรม 7, สันโดษ	ความสอดคล้องระหว่างความคิดกับการกระทำ	กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริตที่สม่ำเสมอและตรวจสอบได้

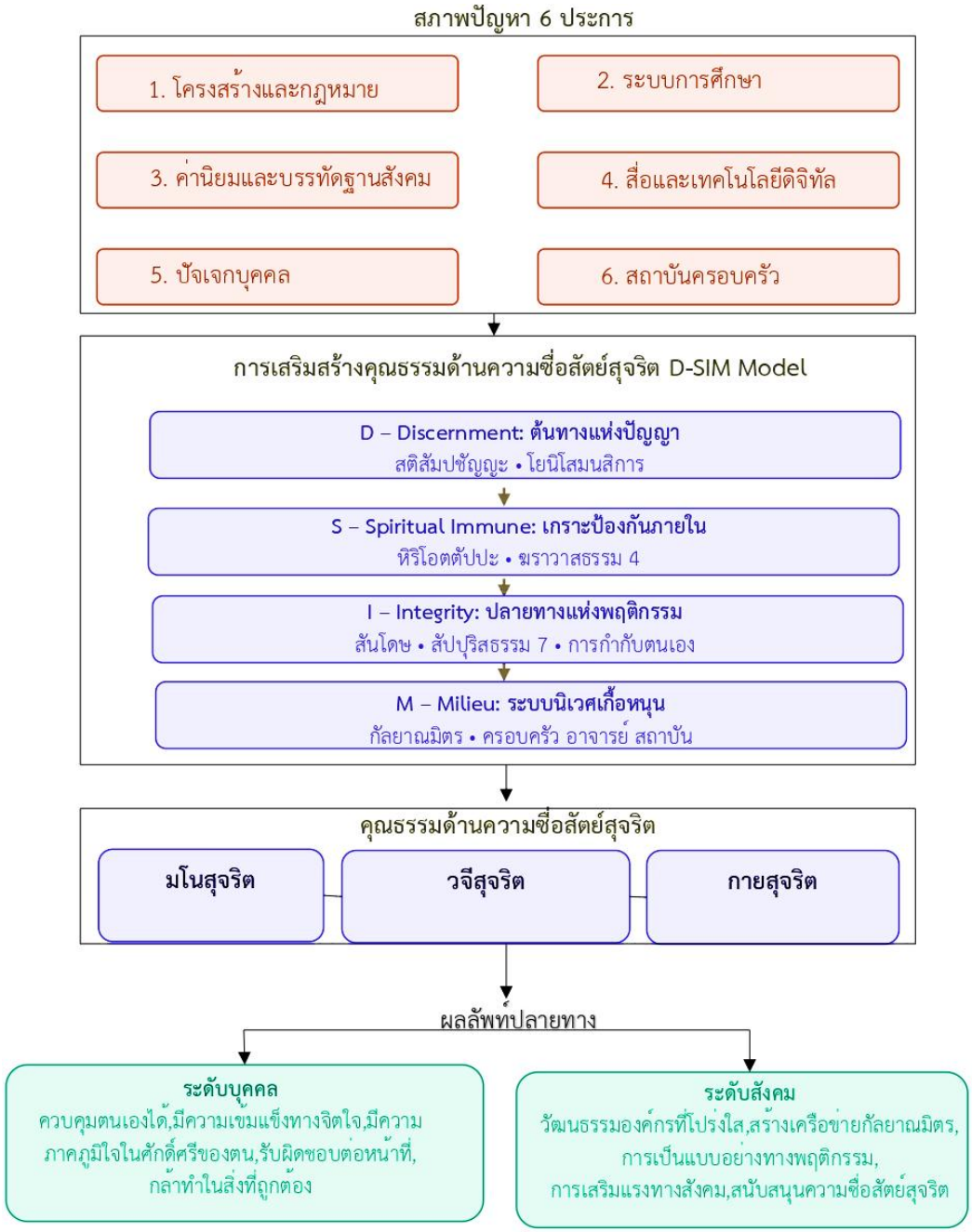
ตารางที่ 4 องค์ประกอบคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

องค์ประกอบ	หลักพุทธธรรม	แนวคิดทางจิตวิทยา	ผลลัพธ์ที่มุ่งหวัง
4) ปัจจัยสนับสนุน	กัลยาณมิตร	การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Bandura)	ระบบนิเวศของครอบครัว อาจารย์ เพื่อน และสถาบันที่เกื้อหนุนความถูกต้อง

จากตารางที่ 4 องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการภายในจิตใจไปจนถึงปัจจัยภายนอก โดยแต่ละด้านมีหลักพุทธธรรมเป็นแกนของคุณค่าและมีทฤษฎีจิตวิทยาเป็นกลไกอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลง จึงมิใช่การนำสองศาสตร์มาวางเรียงกัน แต่เป็นการเสริมกันในลักษณะที่หลักพุทธธรรมกำหนด เป้าหมายและมาตรฐานภายในขณะที่ทฤษฎีจิตวิทยาอธิบายเส้นทางการพัฒนาไปสู่เป้าหมายนั้น

3. นำเสนอองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การสังเคราะห์ผลจากทั้งสองระยะนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ที่ผู้วิจัยเรียกว่า โมเดล D-SIM ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยา ตั้งอยู่บนฐานความเชื่อว่าความซื่อสัตย์สุจริตมิได้เกิดจากการควบคุมภายนอก หากแต่เกิดจากการพัฒนาปัญญา จิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมให้ประสานกันอย่างสมดุล โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการที่เป็นเหตุปัจจัยแก่กันอย่างเป็นระบบ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดล D-SIM: ความสัมพันธ์เชิงระบบจากสภาพปัญหา 6 ประการ สู่องค์ประกอบ 4 ด้าน และผลลัพธ์ในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากภาพที่ 1 แผนภาพแบ่งออกเป็น 3 แถบ ได้แก่ แถบต้นทาง คือ สภาพปัญหา 6 ประการที่พบจากการวิจัยระยะที่ 1 แถบกลาง คือ องค์ประกอบ 4 ด้านของโมเดลพร้อมหลักพุทธธรรมที่กำกับอยู่ใต้แต่ละมิติและแถบปลายทาง คือ ผลลัพธ์ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม ลูกศรทึบแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยที่ส่งต่อกันตามลำดับ ส่วนลูกศรประแสดงการป้อนกลับจากผลลัพธ์และปัจจัยแวดล้อมกลับสู่ระบบคิดและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สะท้อนว่าองค์ประกอบทั้งหมดต่างค้ำจุนแกนกลางคือคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตที่ยั่งยืน กลไกของโมเดลอธิบายได้ดังนี้

มิติที่ 1 D–Discernment (ต้นทางแห่งปัญญา) เป็นจุดเริ่มต้นที่ใช้สติสัมปชัญญะเป็นกลไกเฝ้าระวังภายในให้หยุดยั้งปฏิกิริยาตอบสนองเบื้องต้นเมื่อเผชิญสถานการณ์ล่อแหลมและใช้โยนิโสมนสิการสืบสาวเหตุปัจจัยและผลกระทบของการกระทำ ทำให้นักศึกษาแยกแยะประโยชน์ส่วนตนออกจากส่วนรวม แยกความถูกต้องออกจากความต้องการเฉพาะหน้าและเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์สุจริตในฐานะคุณค่าภายใน มิใช่เพียงการหลีกเลี่ยงบทลงโทษ

มิติที่ 2 S–Spiritual Immune (เกราะป้องกันภายใน) เมื่อปัญญาแยกแยะถูกผิดได้ชัดเจน ความรู้ความเข้าใจจะถูกแปรเป็นพลังกำกับตนเอง โดยหิริโอตตัปปะทำหน้าที่เป็น "ตัวเบรก" ที่ยับยั้งอกุศลตั้งแต่ระดับความคิด และฆราวาสธรรม 4 คือ สัจจะ ทมะ ขันติและจาคะ เป็นแนวปฏิบัติในการฝึกความจริงใจ การข่มใจและความอดทนต่อแรงกดดัน ภูมิคุ้มกันนี้จึงมิใช่การปฏิเสธการทุจริตเพราะกลัวผลเสีย แต่เป็นสภาวะจิตที่ตั้งมั่นแม้ปราศจากการควบคุมจากภายนอก

มิติที่ 3 I–Integrity (ปลายทางแห่งพฤติกรรม) เป็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่คุณธรรมภายในปรากฏเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับความคิดและคำพูด โดยมีสันโดษเป็นฐานของความพอเพียงซึ่งลดแรงขับจากความโลภอันเป็นสาเหตุสำคัญของการทุจริตและมีสัปปุริสธรรม 7 เป็นแนวทางกำกับการวางตนให้เหมาะสมตามเหตุ ผล ตน ประมาณ กาล ชุมชนและบุคคล เมื่อทำงานร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา จึงเกิดความสม่ำเสมอของพฤติกรรมที่ตรวจสอบได้

มิติที่ 4 M–Milieu (ระบบนิเวศเกื้อหนุน) เป็นการขยายผลจากระดับบุคคลสู่ระดับสังคม โดยมีกัลยาณมิตรซึ่งครอบคลุมครอบครัว อาจารย์ เพื่อนและสถาบันการศึกษาทำหน้าที่เป็นทั้งต้นแบบและเครื่องดึงสติ ร่วมกับวัฒนธรรมองค์กรที่โปร่งใสเป็นแรงหนุนเชิงโครงสร้าง ระบบนี้เปลี่ยนพลวัตของกลุ่มจากการแข่งขันและการชักชวนกันใช้ทางลัด ไปสู่การเกื้อกูลกันทางปัญญาและการตรวจสอบกันอย่างสร้างสรรค์

ประเด็นสำคัญที่สุดของโมเดลนี้ คือ องค์ประกอบทั้ง 4 มิได้ทำงานเป็นเส้นตรงที่สิ้นสุดลง หากแต่เป็นวงจรพลวัตที่เสริมพลังกัน เมื่อปัจจัยแวดล้อมช่วยธำรงรักษาพฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตไว้ได้ ประสบการณ์ความสำเร็จดังกล่าวย่อมย้อนกลับไปเสริมความมั่นคงให้แก่ระบบคิดและภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น สอดคล้องกับโคลห์เบิร์ก ที่อธิบายว่าพัฒนาการทางศีลธรรมค่อย ๆ ซึมลึกผ่านประสบการณ์ซ้ำ และแบนดูราที่อธิบายว่า บุคคล พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลจำนวนมากผ่านกระบวนการนี้ คุณลักษณะระดับปัจเจกจะสะสมเป็นบรรทัดฐานร่วมของกลุ่ม จนขยายกลายเป็นวัฒนธรรมความซื่อสัตย์สุจริตในระดับสถาบันและสังคมอย่างยั่งยืน

ผลการตรวจสอบและรับรองโมเดลโดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน ตามกรอบ CIPP สรุปได้ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการรับรองโมเดล D-SIM โดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิตามกรอบCIPP (n = 7)

ด้านการประเมิน	สาระสำคัญของผลการรับรอง
ด้านบริบท (Context)	โมเดลสอดคล้องกับสภาพปัญหาจริงของนักศึกษาในยุคดิจิทัล เพราะครอบคลุมทั้งปัจจัยภายในและภายนอก มิใช่มองว่าปัญหาเกิดจากตัวบุคคลเพียงลำพัง
ด้านปัจจัยนำเข้า (Input)	องค์ประกอบและฐานแนวคิดเหมาะสมตามหลักวิชาการ เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ
ด้านกระบวนการ (Process)	กลไกของโมเดลเชื่อมโยงกันเป็นลำดับและเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน จาก D สู่ S สู่ I โดยมี M เป็นแรงเสริมทางสังคมที่ทำให้กระบวนการดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง
ด้านผลผลิต (Product)	โมเดลมีความสมบูรณ์ ครอบคลุม และเหมาะสมในระดับมากที่สุด สามารถใช้เป็นกรอบแนวทางเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม

จากตารางที่ 5 ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 คน เห็นสอดคล้องกันว่าโมเดล D-SIM มีเนื้อหาครอบคลุมและเหมาะสม สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความซื่อสัตย์สุจริตได้อย่างชัดเจนและมีความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในสถาบันอุดมศึกษา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาและองค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบสภาพปัญหา 6 ด้าน ได้แก่ 1) การแยกแยะประโยชน์ส่วนตนกับส่วนรวมไม่ชัดเจน 2) การมองความซื่อสัตย์เป็นเพียงการหลีกเลี่ยงบทลงโทษ 3) การขาดความละอายและเกรงกลัวต่อการทุจริต 4) ความอดทนต่อแรงกดดันและสิ่งล่อใจต่ำ 5) ความคิด คำพูด และการกระทำไม่สอดคล้องกัน และ 6) ค่านิยมกลุ่มและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ทางลัด ปัญหาทั้งหกด้านเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ ตั้งแต่ระดับการรับรู้และการคิดแยกแยะ การกำกับตนเอง การแสดงออกเป็นพฤติกรรม ไปจนถึงสภาพแวดล้อมของสถาบัน ปัญหาจึงมีลักษณะเชิงระบบมากกว่าเป็นความบกพร่องเฉพาะตัวของปัจเจกบุคคล ผลดังกล่าวนำไปสู่องค์ประกอบของคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริต 4 ด้าน ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พฤติกรรมและการแสดงออก และปัจจัยสนับสนุน ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการภายในจิตใจถึงปัจจัยแวดล้อมภายนอก โดยแต่ละองค์ประกอบจัดวางหลักพุทธธรรมคู่กับแนวคิดทางจิตวิทยาอย่างสอดรับกัน การเพิ่มองค์ประกอบด้านปัจจัยสนับสนุนนี้ขยายจากกรอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน 3 องค์ประกอบของ ประสาร ศรีพงษ์เพลิด (2568) คือ การคิดแยกแยะผลประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม ความละอายและไม่ทนต่อการทุจริตและการมีจิตพอเพียงต้านทุจริต ซึ่งยังอธิบายความซื่อสัตย์สุจริตในฐานะคุณลักษณะเฉพาะบุคคลเป็นหลัก ทั้งยังสอดคล้องกับ OECD (2018) ที่เสนอให้พัฒนาบุคคลควบคู่กับการออกแบบสถาบัน

2. ระดับคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษา

นักศึกษามีคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02) โดยด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้านความตระหนักรู้ในตนเองและการคิดวิเคราะห์ ด้านพฤติกรรมและการแสดงออก และด้านปัจจัยสนับสนุนซึ่งต่ำที่สุด ลำดับที่ลดหลั่นจากมิติภายในลงสู่การแสดงออกและปัจจัยแวดล้อมนี้สะท้อนช่องว่างระหว่าง "รู้" กับ "ปฏิบัติ" และสอดคล้องกับผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (2566) ที่พบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 12–24 ปีทั่วประเทศร้อยละ 89.6 มีพฤติกรรมยึดมั่นความซื่อสัตย์สุจริตในระดับมากถึงมากที่สุด กล่าวคือเยาวชนไทยมีพื้นฐานคุณธรรมสูง แต่การแปรเปลี่ยนคุณธรรมเป็นพฤติกรรมที่สม่ำเสมอยังเป็นประเด็นสำคัญ การพัฒนาจึงควรมุ่งทั้งการเสริมสร้างคุณธรรมภายใน การฝึกปฏิบัติจริงและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความซื่อสัตย์สุจริต ผลรายข้อมีประเด็นสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก ในด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ข้อที่สูงที่สุดคือ ความกังวลต่อชื่อเสียงของครอบครัวหากกระทำทุจริต สะท้อนว่าโอตตัปปะในบริบทสังคมไทยยังผูกโยงกับเกียรติของครอบครัว สอดรับกับ วันชัย เมธาอภินันท์ (2563) ที่เสนอว่า หิริโอตตัปปะเป็นกลไกป้องกันการทุจริตที่สำคัญที่สุดตามแนวพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ภูมิคุ้มกันที่อิงสายตาบุคคลภายนอกเป็นหลักชี้ว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งยังอยู่ในขั้นจริยธรรมตามเกณฑ์สังคมตามทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมของโคลห์เบิร์ก มากกว่าขั้นที่ยึดหลักการภายใน การพัฒนาต่อไปจึงควรเปลี่ยนฐานของความละอายจากการกลัวเสียชื่อเสียงไปสู่การเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง อันเป็นหิริในความหมายที่แท้

ประการที่สอง ในด้านพฤติกรรมและการแสดงออกปรากฏความย้อนแย้งภายใน คือ นักศึกษาประเมินการไม่แอบอ้างผลงานของผู้อื่นสูงที่สุดของแบบสอบถามทั้งฉบับ แต่ประเมินการไม่ใช้ช่องว่างทางระเบียบเพื่อเอาเปรียบเพื่อนต่ำที่สุดในด้านเดียวกัน แสดงว่า นักศึกษาแยกแยะระหว่างการละเมิดที่มีผู้เสียหายชัดเจนกับการฉวยโอกาสจากความไม่รัดกุมของกฎเกณฑ์ที่ไม่มีผู้เสียหายปรากฏชัด ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิดการปลดเปลื้องพันธะทางศีลธรรม (Moral disengagement) ของแบนดูราที่ว่า บุคคลใช้กลไกทาง

ปัญญาลดทอนความรู้สึกผิดเมื่อผลเสียกระจายตัวและมองไม่เห็นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง ข้อค้นพบนี้ขยายผลจาก ทรงสิริ วิชิรานนท์ (2553) ที่พบว่า พฤติกรรมขาดความซื่อสัตย์เกิดมากที่สุดในงานประจำวันอย่างการทำแบบฝึกหัดมากกว่าการสอบซึ่งมีบทลงโทษชัดเจนและพบว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงกับเจตคติต่อพฤติกรรมไม่ซื่อสัตย์สัมพันธ์กับพฤติกรรมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ มาตรการควบคุมภายนอกเพียงลำพังจึงไม่เพียงพอ เพราะกฎเกณฑ์ย่อมมีช่องว่างเสมอ

ประการที่สาม ในด้านปัจจัยสนับสนุน ข้อที่ต่ำที่สุดของทั้งฉบับคือการได้รับแรงบันดาลใจจากอาจารย์ผู้แสดงออกถึงความโปร่งใสและยุติธรรม ขณะที่ค่านิยมร่วมของกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับมากที่สุด บ่งชี้ว่า ระบบนิเวศแห่งความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาขับเคลื่อนโดยกลุ่มเพื่อนมากกว่ากลไกของสถาบัน อธิบายได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูราที่ให้ความสำคัญกับตัวแบบที่ผู้เรียนรับรู้ว่าใกล้ตัวและคล้ายคลึงกับตน เมื่อนักศึกษาไม่ได้เห็นความโปร่งใสของอาจารย์และระบบบริหารอย่างเป็นรูปธรรมและสม่ำเสมอ อิทธิพลของตัวแบบระดับสถาบันย่อมอ่อนกว่าตัวแบบระดับกลุ่มเพื่อน ผลนี้สอดคล้องกับ สิริรัตน์ ชูรักษ์ (2568) ที่พบว่า อุปสรรคของหลักสูตรต้านทุจริตศึกษาอยู่ที่การประชาสัมพันธ์และการเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมตัดสินใจ มิใช่ความไม่เพียงพอของเนื้อหา และสอดคล้องกับ OECD (2018) มาตรการที่คุ้มค่าที่สุดจึงอาจมิใช่การเพิ่มกิจกรรมอบรม แต่คือการทำให้อาจารย์และระบบบริหารเป็นตัวแบบเชิงประจักษ์ของความโปร่งใสและเสริมพลังเครือข่ายเพื่อนที่มีค่านิยมต่อต้านการโกงอยู่แล้วให้เป็นกลไกทางการของมหาวิทยาลัย

3. องค์ความรู้การเสริมสร้างคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวพุทธจิตวิทยา: โมเดล D-SIM

องค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นคือโมเดล D-SIM ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ มิติ D (Discernment) ต้นทางแห่งปัญญา มิติ S (Spiritual Immune) เกราะป้องกันภายใน มิติ I (Integrity) ปลายทางแห่งพฤติกรรมและมิติ M (Milieu) ระบบนิเวศเกื้อหนุน หลักพุทธธรรมแต่ละหมวดทำหน้าที่เฉพาะในตำแหน่งต่างกันของกระบวนการ ได้แก่ สติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการในมิติ D ระดับการรับรู้และการคิดแยกแยะ (ต้นน้ำ) หิริโอตตัปปะและฆราวาสธรรม 4 ในมิติ S ระดับการตัดสินใจ (กลางน้ำ) สันโดษ สัปปุริสธรรม 7 และ

การกำกับตนเองในมิติ I ระดับการแสดงออก (ปลายน้ำ) และกัลยาณมิตรร่วมกับครอบครัว อาจารย์ และสถาบันในมิติ M ซึ่งเป็นบริบทที่โอบรับทั้งกระบวนการ ทั้งสี่มิติเป็นเหตุปัจจัยแก่กันในลักษณะวงจรพลวัต มิใช่ลำดับขั้นเชิงเส้นที่สิ้นสุดที่มิติใดมิติหนึ่ง ผลลัพธ์ปรากฏ 2 ระดับ คือ ระดับบุคคลในรูปคุณลักษณะประจำตัวที่ยั่งยืน และระดับสังคมในรูปวัฒนธรรมองค์กรที่โปร่งใส ซึ่งป้อนกลับไปเสริมความเข้มแข็งแก่มิติ D และ S อีกทอดหนึ่ง ผลการรับรองโดยผู้ทรงคุณวุฒิตามกรอบ CIPP พบว่า โมเดลมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด และผู้ทรงคุณวุฒิเห็นสอดคล้องกันว่าโมเดลอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและภายนอกได้ครอบคลุมและประยุกต์ใช้ได้จริง

เมื่อพิจารณาเทียบกับทฤษฎีของ Bandura (1986) ในด้านความสอดคล้องลักษณะวงจรพลวัตของ D-SIM ตรงกับหลักการกำหนดซึ่งกันและกันแบบสามทาง ที่ปัจจัยด้านบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อมิติ M ช่วยธำรงพฤติกรรมความซื่อสัตย์ไว้ได้ ประสบการณ์ความสำเร็จย่อมย้อนกลับไปเสริมระบบคิดและภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Kohlberg (1981) ที่ว่าพัฒนาการทางศีลธรรมมิได้ก้าวกระโดดข้ามขั้น แต่ค่อย ๆ ซึมลึกผ่านประสบการณ์ซ้ำ ส่วนการจัดวางกัลยาณมิตรเป็นบริบทที่โอบรับทั้งกระบวนการก็คือการให้น้ำหนักแก่การเรียนรู้ผ่านตัวแบบตามที่ Bandura เสนอ ในด้านความแตกต่าง ทฤษฎีของ Bandura เป็นทฤษฎีเชิงกลไกที่เป็นกลางทางคุณค่า อธิบายว่าบุคคลเรียนรู้พฤติกรรมอย่างไรแต่มิได้กำหนดเนื้อหาของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ขณะที่ D-SIM ใช้หลักพุทธธรรมกำหนดเป้าหมายและมาตรฐานภายใน แล้วอาศัยทฤษฎีของ Bandura และ Kohlberg อธิบายเส้นทางและกลไกที่นำไปสู่มาตรฐานนั้น จึงเป็นการเสริมกันเชิงหน้าที่มิใช่การเรียงต่อกันของสองศาสตร์ และปิดช่องว่างของวันชัย เมธาอภินันท์ (2563) ที่วางฐานคิดเชิงพุทธไว้แต่ยังมิได้อธิบายกลไกทางจิตวิทยา นอกจากนี้ D-SIM ยังระบุตำแหน่งการทำงานของหลักธรรมตามลำดับต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ อันเป็นมิติเชิงลำดับเวลาที่กรอบของ Bandura มิได้ระบุไว้เป็นการเฉพาะ คุณูปการของโมเดลจึงอยู่ที่การเติมคำอธิบายเชิงกลไกให้แก่งานวิจัยเชิงทดลองที่ผ่านมา ได้แก่ ปรีชา ธนะวิบูลย์ และคณะ (2566) และ มงคลชัย สมศรี และคณะ (2565) ซึ่งแสดงว่ากิจกรรมเชิงพุทธเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญแต่ยังมิได้อธิบายว่าเหตุใดจึง

เปลี่ยน D-SIM จึงใช้เป็นกรอบออกแบบและประเมินได้ว่ากิจกรรมใดพัฒนามิติใดของกระบวนการ ทั้งนี้ ลำดับค่าเฉลี่ยที่ลดหลั่นจากมิติภายในลงสู่ปัจจัยแวดล้อมซึ่งต่ำที่สุดยังยืนยันความจำเป็นของมิติ M และสอดคล้องกับแบนดูราที่เห็นว่า สภาพแวดล้อมเป็นเงื่อนไขจำเป็นของการคงอยู่ของพฤติกรรม มิใช่เพียงปัจจัยเสริม เมื่อบุคคลจำนวนมากผ่านกระบวนการนี้ คุณลักษณะระดับปัจเจกย่อมสะสมเป็นบรรทัดฐานร่วมของกลุ่มและวัฒนธรรมองค์กรในที่สุด

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากข้อค้นพบข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญ 3 ระดับ ในระดับนโยบายกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) สถาบันการศึกษาควรทบทวนกฎระเบียบและระบบวัดผลเพื่อลดช่องว่างที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาฉวยโอกาสโดยไม่มีผู้เสียหายปรากฏชัด เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีแนวโน้มใช้กลไกการปลดเปลื้องพันธะทางศีลธรรม ในสถานการณ์ที่กฎระเบียบไม่รัดกุม ซึ่งสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนามิติ D ควบคู่กับการออกแบบระบบที่ลดโอกาสการทุจริต

2) สถาบันการศึกษาควรพัฒนาอาจารย์ให้เป็นตัวแบบเชิงประจักษ์ด้านความโปร่งใสและความยุติธรรม เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดทั้งฉบับคือ การได้รับแรงบันดาลใจจากอาจารย์ผู้แสดงออกถึงความโปร่งใส ขณะที่กลุ่มเพื่อนกลับมีอิทธิพลสูงกว่า การเสริมพลังเครือข่ายเพื่อนที่มีค่านิยมต่อต้านการทุจริตให้เป็นกลไกทางการของมหาวิทยาลัยจึงเป็นมาตรการที่ให้ผลคุ้มค่ากว่าการเพิ่มกิจกรรมอบรม ตามนัยของมิติ M ในโมเดล D-SIM

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรดำเนินการวิจัยเชิง เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามโมเดล D-SIM พร้อมติดตามผลระยะยาวอย่างน้อย 3-6 เดือนภายหลังการทดลอง เพื่อทดสอบความคงทนของพฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะในมิติ I ที่ต้องการหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้จริงและยั่งยืน

2) ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการภายในจิตใจของนักศึกษาที่เปลี่ยนผ่านจากการยึดกฎเกณฑ์ภายนอก ไปสู่การยึดหลักการภายใน (Post-conventional Level) ตามทฤษฎีของโคลห์เบิร์ก อันจะช่วยให้การออกแบบโปรแกรมพัฒนาตามมิติ D และ S ของโมเดล D-SIM มีความละเอียดและตรงจุดยิ่งขึ้นในอนาคต

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ควรกำหนดให้การเสริมสร้างความซื่อสัตย์สุจริตตามกรอบโมเดล D-SIM เป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดคุณภาพสถาบันอุดมศึกษา โดยครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ การพัฒนาปัญญา ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พฤติกรรมและระบบนิเวศสนับสนุน มิใช่เพียงการจัดกิจกรรมอบรมคุณธรรมทั่วไป

2) สถาบันอุดมศึกษาควรพัฒนาระบบนิเวศแห่งความซื่อสัตย์สุจริต โดยบูรณาการความร่วมมือระหว่างครอบครัว สถานศึกษาและชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม เนื่องจากผลการวิจัยชี้ชัดว่ามิติ M มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในบรรดาองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน และเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการพัฒนาปัจเจกบุคคลเพียงอย่างเดียว

รายการอ้างอิง

ทรงสิริ วิชิรานนท์. (2553). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการขาดคุณธรรมความซื่อสัตย์ในการเรียนของนักศึกษา. *วารสารวิชาการและวิจัย มทร. พระนคร, 4*(2), 97-104.

นภัทร์ แก้วนาค. (2569). *เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ*. สืบค้น 9 กุมภาพันธ์ 2569, จาก https://pubhtml5.com/xens/urnf/basic/

ประสาร ศรีพงษ์เพลิด. (2568). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการต่อต้านการทุจริตของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. *วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ, 15*(1), 1-13.

ปรีชา ธนะวิบูลย์, และคณะ. (2566). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริต สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. *วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม, 9*(1), 1-16.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มงคลชัย สมศรี, และคณะ. (2565). รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งในการต่อต้านทุจริตโดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 7*(12), 13-26.

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

ยุทธ ไกยวรรณ์. (2545). *พื้นฐานการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. (2560, 6 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา, 134*(40 ก), 1-90.

วันชัย เมธาอภินันท์. (2563). การศึกษาวิเคราะห์เรื่องการทุจริตในพระพุทธศาสนา. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒน์, 2*(2), 29-40.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 52). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ. (2566). *รายงานประจำปี 2566*. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมที่ยึดมั่นความซื่อสัตย์สุจริตของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

สิริรัตน์ ชูรักษ์. (2568). การมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรต้านทุจริตศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 19*(1), 83-125.

สุรเดช อะสิพงษ์. (2566). การศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้และทัศนคติการทุจริตทางวิชาการในความเป็นพลเมืองของนักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. *วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้และการศึกษาทั่วไป, 1*(1), 32-34.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Best, J. W. (1977). *Research in education* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

International Center for Academic Integrity. (n.d.). *The fundamental values of academic integrity*. Retrieved February 9, 2026, from https://academicintegrity.org/resources/fundamental-values

Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development: Vol. 1. The philosophy of moral development*. San Francisco, CA: Harper & Row.

Macmillan, T. (1971, May). *The Delphi technique*. Paper presented at the Annual Meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development, Monterey, CA.

Merton, R. K., Fiske, M., & Kendall, P. L. (1956). *The focused interview: A manual of problems and procedures*. New York, NY: Free Press.

OECD. (2018). *Education for integrity: Academic integrity*. Paris, France: OECD Publishing.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch, 2*(2), 49-60.

Stufflebeam, D. L. (2001). The metaevaluation imperative. *American Journal of Evaluation, 22*(2), 183-209.

Transparency International. (2025). *Corruption perceptions index 2024*. Berlin, Germany: Author.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.

ประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียน อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

Administration Effectiveness According to Buddhadhamma of Mae Charim District Registration Bureau Nan Province

Received: July 08, 2026
Revised: September 23, 2026
Accepted: September 25, 2026

พัสกร แย้มลังกา[1], **ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล**[2] และ **ธิติวุฒิ หมั่นมี**[3]
Phatsakon Yaemlangka[1], **Theeratas Rojkitjakul**[2] and **Thitiwut Munmee**[3]
(few2838928389@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน และ 3. นำเสนอแนวทางการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 365 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.53) 2. หลักอิทธิบาทธรรมมี

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

ISSN: 3056-9834

ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับประสิทธิผลการบริหารงานโดยภาพรวม (R = 0.739) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย และ 3. แนวทางการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย (1) ฉันทะ ให้ความสำคัญกับการมีใจรักในงานบริการ แสดงออกผ่านการช่วยเหลือและให้คำแนะนำแก่ประชาชนผู้มารับบริการ (2) วิริยะ ให้ความสำคัญกับความสำเร็จในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ซึ่งเกิดจากความพยายาม ความอดทน และความไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค (3) จิตตะ ให้ความสำคัญกับการมีจิตใจแห่งการบริการ มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง และ (4) วิมังสา ให้ความสำคัญกับการใช้ปัญญาไตร่ตรองและปฏิบัติงานทุกขั้นตอนด้วยความรอบคอบ

คำสำคัญ : ประสิทธิผลการบริหารงาน, อิทธิบาท, หลักพุทธธรรม, สำนักทะเบียนอำเภอ

Abstract

This research aimed to 1. study the level of administrative effectiveness of the Mae Charim District Registration Office, Nan Province; 2. examine the relationship between the Iddhipada Dhamma (the Four Bases of Success) and the administrative effectiveness of the Office; and 3. propose guidelines for developing administrative effectiveness based on Buddhist principles. A mixed-methods design was employed, with a sample of 365 participants. Quantitative data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. For the qualitative component, in-depth interviews were conducted with 10 key informants using an interview guide, and the data were analyzed through descriptive content analysis.

The findings revealed that: 1. the overall level of administrative effectiveness of the Office was high ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.53); 2. the Iddhipada Dhamma was positively correlated with overall administrative effectiveness at a moderate level (R = 0.739), with statistical significance at the .01 level, thus

supporting the research hypothesis; and 3. the guidelines for developing administrative effectiveness based on Buddhist principles comprised four elements: (i) Chanda (aspiration), emphasizing a genuine love for service, expressed through assisting and advising members of the public who receive services; (ii) Viriya (diligence), emphasizing officials' achievement in performing their duties, which stems from effort, patience, and perseverance in the face of problems and obstacles; (iii) Citta (dedicated mindfulness), emphasizing a service-minded spirit that sincerely aims to benefit the public as a whole; and (iv) Vīmaṃsā (investigation), emphasizing the use of wisdom in careful reflection and in performing every step of work with prudence.

Keywords: Administrative Effectiveness, Iddhipada Dhamma, Buddhist Principles, District Registration Office

บทนำ

การจัดระเบียบการปกครองของรัฐ หรือเรียกว่า การจัดระเบียบบริหารราชการของประเทศต่าง ๆ จะเป็นไปในรูปแบบใดมีปัจจัยมาจากสภาพการณ์ของประเทศในช่วงระยะเวลานั้น ซึ่งตามธรรมดามักจะเกี่ยวกับสถานการณ์ทางการเมืองและขีดความรู้ความสามารถของพลเมืองในการที่จะปกครองตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้ อาจจะมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปกครองมาจากรูปแบบดั้งเดิมตามประเพณีการปกครองของประเทศนั้น ๆ การปกครองในสมัยสุโขทัยเป็นไปตามคติดั้งเดิมตามประเพณีของชนชาติไทย โดยยึดถือครอบครัวเป็นหลักสำคัญในการปกครอง วิธีการปกครองนำเอาลักษณะการปกครองสกุลมาเป็นแนวทางการปกครองในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยพระบรมไตรโลกนาถราวปี พ.ศ.1991 ได้มีการปรับปรุงลักษณะการปกครองโดยแยกกิจการฝ่ายทหารและกิจการฝ่ายพลเรือนออกจากกัน การปกครองในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ปีพุทธศักราช 2435 พระองค์ทรงมองเห็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขระบบบริหารราชการแผ่นดินให้เหมาะสมแก่กาลสมัย จึงได้มีพระบรมราชโองการประกาศตั้ง

กระทรวงแบบใหม่ สำหรับการปกครองส่วนกลางจัดสรรอำนาจและหน้าที่ความรับผิดชอบของกระทรวงให้เป็นส่วนสัด สำหรับวิธีการปกครองอาณาเขตกำหนดให้อยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงมหาดไทย ดำเนินการจัดรูปแบบการปครองในส่วนภูมิภาคเรียกว่า “เทศาภิบาล” โดยจัดแบ่งหัวเมืองออกเป็นมณฑล เมืองและอำเภอในเขตท้องที่จัดการปกครองท้องที่คล้ายคลึงกับรูปแบบที่มีมาแต่โบราณ คือ ตำบล หมู่บ้าน โครงสร้างการบริหารราชการที่ได้จัดวางขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 ยังคงใช้กันเรื่อยมาโดยมีการเปลี่ยนแปลงบ้างเพียงเล็กน้อย จนกระทั่งปีพุทธศักราช 2475 ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชมาเป็นระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ซึ่งได้มีการปรับปรุงระเบียบบริหารราชการให้เหมาะสมกับสภาพสังคม โดยได้มีการออกกฎหมายมาเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดระเบียบบริหารราชการเสียใหม่ ปัจจุบันแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ 1. อำนาจในการอำนวยการปกครอง คือ อำนาจของคณะรัฐมนตรีในการกำหนดแนวนโยบายต่าง ๆ 2. อำนาจในการดำเนินการปกครอง คือ อำนาจของกระทรวง ทบวง กรม ที่จะดำเนินการปฏิบัติหรือบริหารให้เป็นไปตามนโยบายที่รัฐบาลหรือคณะรัฐมนตรี (สำนักบริหารการปกครองท้องที่, 2556)

กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2559 ลงวันที่ 13 มกราคม 2559 ได้กำหนดให้กรมการปกครองมีภารกิจหลักเกี่ยวกับการรักษาความสงบเรียบร้อยและความมั่นคงภายในประเทศ การอำนวยความเป็นธรรม การปกครองท้องที่ การอาสารักษาดินแดน และการทะเบียน มีหน้าที่ดำเนินการและพัฒนาระบบงานทะเบียนราษฎร งานบัตรประจำตัวประชาชนและงานทะเบียนอื่น รวมทั้ง การบริหารจัดการฐานข้อมูลกลาง เพื่อการใช้ประโยชน์ร่วมกันทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้ประชาชนมีความมั่นคงปลอดภัยได้รับบริการที่สะดวก รวดเร็วและให้เกิดความสงบสุขในสังคมอย่างยั่งยืน (กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมการปกครอง, 2559)

งานทะเบียนและบัตรประจำตัวประชาชนเป็นงานที่เกี่ยวกับการแจ้ง การรับแจ้ง การจดและการบันทึกรายการต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานะของราษฎรซึ่งจะนำไปสู่สิทธิและหน้าที่ที่แต่ละบุคคลพึงมีพึงได้ กล่าวคือ งานทะเบียนมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่การรับแจ้งการเกิด เปลี่ยนชื่อตัวบุคคล ชื่อสกุล ทำบัตรประจำตัวประชาชน การจดทะเบียนสมรส การรับแจ้งการตาย เป็นต้น งานทะเบียนมีความสำคัญในหลายด้านและถูกนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านการบริหารราชการแผ่นดิน ในแง่

ของการเป็นฐานข้อมูลในการวางแผนพัฒนาประเทศในทุกด้าน เนื่องด้วยทะเบียนราษฎรเป็นการบันทึกรายการข้อมูล ด้านกฎหมาย งานทะเบียนราษฎรเป็นหลักฐานเอกสารทางกฎหมายที่เป็นประโยชน์ในการรักษาสิทธิและหน้าที่ของประชาชน ด้านการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของชาติ งานทะเบียนราษฎรใช้เป็นหลักฐาน การพิสูจน์ตัวบุคคลในการจัดทำบัตรประจำตัวประชาชนและใช้เป็นหลักฐานในการแยกตัวบุคคลต่างด้าว ด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม งานทะเบียนราษฎรใช้เป็นหลักฐานในการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ด้านการศึกษา งานทะเบียนราษฎรใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนจัดสรรงบประมาณเพื่อการศึกษาด้านการปกครอง การทะเบียนราษฎร มีส่วนสำคัญในการเป็นข้อมูลประกอบการจัดตั้งจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน จากสภาพการณ์ปัจจุบัน โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สภาวะดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อภารกิจงานทะเบียนและบัตรประชาชนของกรมการปกครองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุง แก้ไขวิธีการบริหารงานและการปฏิบัติงานทะเบียนและบัตรประชาชนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในยุคปัจจุบัน รวมถึง การรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (วารุณี กันทะวัง, 2564)

สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน เป็นหน่วยงานในสังกัดที่ทำการปกครองอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ซึ่งเป็นราชการบริหารส่วนภูมิภาค รับผิดชอบ 5 ตำบล ประชากรทั้งสิ้น 16,422 คน มีอำนาจหน้าที่ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร บัตรประจำตัวประชาชนและการทะเบียนอื่นที่อยู่ในความรับผิดชอบของกรมการปกครองและปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย (สำนักบริหารการทะเบียน, 2567) สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่านได้ดำเนินการพัฒนา ปรับปรุง การบริหารงานเพื่อให้เป็นไปตามตัวชี้วัดของสำนักทะเบียนทะเบียนกลางในการสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้กับประชาชนผู้มารับบริการ (สำนักทะเบียนกลาง, 2565) จากการดำเนินงานที่ผ่านมาของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ปีงบประมาณ พ.ศ.2567-2568 พบว่า มีประชาชนผู้มารับบริการได้แสดงความคิดเห็นหลังจากรับบริการ จำนวน 4 เรื่องหลัก ได้แก่ การให้บริการของเจ้าหน้าที่ ความล่าช้าขั้นตอนการรับบริการ การสื่อสารของเจ้าหน้าที่ จึงมีความจำเป็นต้องดำเนินการแก้ไขปรับปรุงเร่งด่วน (สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน, 2568)

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา อันเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จ (พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2555) นอกจากนี้ การพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานควรยึดหลักการประเมินผลการปฏิบัติงานที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเงิน ด้านผู้รับบริการ ด้านกระบวนการภายใน ด้านการเรียนรู้และการพัฒนา (Robert Kaplan & David Norton, 1973) ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานของสำนักทะเบียนอำเภอตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนตามหลักธรรมาภิบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

สมมติฐานการวิจัย

หลักอิทธิบาทธรรมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ประชากร ได้แก่ ประชาชนผู้มารับบริการสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ปีงบประมาณ พ.ศ.2567 จำนวน 4,180 คน (ข้อมูลจากแบบสถิติรวมผู้รับบริการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน, 2567) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 365 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 แบบสอบถามแบบปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้โปรดระบุปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาด้วยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (Content Validity) มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 ถือว่าผ่านเกณฑ์นำไปใช้ได้และนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนผู้มารับบริการในสำนักทะเบียนอำเภอใกล้เคียงที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) (สิน พันธุ์พินิจ, 2567) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.942 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

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

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ศึกษาข้อมูลทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก) และทุติยภูมิ (งานวิจัยและทฤษฎีต่าง ๆ) ที่เกี่ยวข้องกับหลักอิทธิบาทธรรม และทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัย จำนวน 10 คน ประกอบด้วยกลุ่มผู้บริหาร 2 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน 2 คน กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ 2 คน และกลุ่มประชาชนผู้มารับบริการ 2 คน เพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลายและครอบคลุมโจทย์การวิจัย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครน่าน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2569 ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด โดยดำเนินการดังนี้

1. การชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบอย่างชัดเจน

2. การขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 คน

3. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบใด ๆ

4. การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวตน

5. การนำเสนอผลการวิจัย เป็นการนำเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น หลีกเลี่ยงการเปิดเผยชื่อหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวตน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียน อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม

ประสิทธิผลการบริหารงานตามอิทธิบาทธรรม	ระดับการปฏิบัติ (n=365)		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านฉันทะ คือ ความพอใจ	4.33	0.52	มาก
2. ด้านวิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียร	4.77	0.38	มาก
3. ด้านจิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในงาน	4.72	0.40	มาก
4. ด้านวิมังสา คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง	4.65	0.44	มาก
รวม	**4.62**	**0.44**	**มาก**

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.62,S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด พบว่า ด้านวิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียร ($\bar{X}$ = 4.77, S.D. = 0.38) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านจิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในงาน ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.40) ถัดมา ด้านวิมังสา คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง ($\bar{X}$ = 4.65,S.D. = 0.44) และน้อยที่สุด คือ ด้านฉันทะ คือ ความพอใจ ($\bar{X}$ = 4.33, S.D. = 0.52) ตามลำดับ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่าสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีการนำหลักอิทธิบาทธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบริหารงานในระดับที่ดี โดยเฉพาะด้านวิริยะความขยันหมั่นเพียรส่วนด้านจิตตะความเอาใจใส่ในงานและด้านวิมังสาการใช้ปัญญาไตร่ตรอง ด้านฉันทะความพอใจนั้น ควรได้รับการปรับปรุง ส่งเสริม พัฒนาทักษะการปฏิบัติงานของบุคลากรเพื่อให้บริการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน โดยภาพรวม

ประสิทธิผลการบริหารงาน	ระดับการปฏิบัติ (n=365)		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านการเงิน	4.53	0.44	มาก
2. ด้านผู้รับบริการ	4.51	0.49	มาก
3. ด้านกระบวนการภายใน	4.17	0.69	มาก
4. ด้านการเรียนรู้และพัฒนา	4.46	0.51	มาก
รวม	**4.42**	**0.53**	**มาก**

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.53) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด พบว่า ด้านการการเงิน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ =4.53, S.D.=0.44) รองลงมาคือ ด้านผู้รับบริการ ($\bar{X}$ = 4.51, S.D. = 0.49) ถัดมา คือ ด้านการเรียนรู้และพัฒนา ($\bar{X}$ = 4.46, S.D. = 0.51) และน้อยที่สุด คือ ด้านกระบวนการภายใน ($\bar{X}$ = 4.17,S.D. = 0.69) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีการให้บริการประชาชนในระดับที่ดีโดยเฉพาะด้านการการเงินแต่ก็ควรพัฒนาในด้านการเรียนรู้และพัฒนาและด้านกระบวนการภายใน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	ค่าสหสัมพันธ์	ค่า P	ระดับความสัมพันธ์	ผลการศึกษา	
						ยอมรับ	ปฏิเสธ
1.	อิทธิบาทธรรม	ประสิทธิผลการบริหารงาน	0.739**	0.01	ปานกลาง	√	
2.	ฉันทะ		0.536**	0.01	ปานกลาง	√	
3.	วิริยะ		0.547**	0.01	ปานกลาง	√	
4.	จิตตะ		0.649**	0.01	ปานกลาง	√	
5.	วิมังสา		0.654**	0.01	ปานกลาง	√	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ พบว่า หลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง (R= 0.739)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน สามารถประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรมในการยกระดับการบริหารงานได้อย่างเหมาะสม โดยหลักฉันทะ ให้ความสำคัญกับการมีใจรักในงานบริการ ซึ่งแสดงออกผ่านการช่วยเหลือ ให้ความรู้คำแนะนำกับประชาชนผู้มารับบริการแสดงออกถึงการบริการที่เต็มไปด้วยความเต็มใจ พูดจาสุภาพ หลักวิริยะ เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสำเร็จในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ปัจจัยสำคัญมาจากความพยายาม ความอดทนอดกลั้นไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคของเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือประชาชน หลักจิตตะ มุ่งเน้นถึงการที่เจ้าหน้าที่ต้องมีจิตใจแห่งการบริการมุ่งทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมอย่างแท้จริงแสดงออกผ่านความตั้งใจ เอาใจใส่ ทุ่มเทเสียสละต่องานที่ตนเองรับผิดชอบ ส่วนหลักวิมังสา มุ่งเน้นการใช้ปัญญาในการคิด พิจารณาไตร่ตรองการปฏิบัติงานในแต่ละขั้นตอนด้วยความรอบคอบเพื่อเป็นหลักประกันในการปฏิบัติงานและบังเกิดผลสัมฤทธิ์ รวมถึง การประเมินผลการปฏิบัติในแต่ละปีงบประมาณเพื่อนำมาเป็นบทเรียนในการปรับปรุง การปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นการสร้างความเชื่อมั่น ความไว้วางใจและความพึงพอใจให้กับประชาชนผู้มารับบริการอย่างยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

ประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบุคลากรในสำนักงานมีใจรักในการบริการ พร้อมให้คำแนะนำ รวมทั้ง แก้ปัญหาของงานนั้น ๆ ด้วยความเต็มใจ

บุคลากรในสำนักงานมีความมุ่งมั่นจะปฏิบัติงานให้บรรลุสำเร็จ บุคลากรในสำนักงานมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานอยู่เสมอ บุคลากรในสำนักงานเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ บุคลากรในสำนักงานมีการค้นหาสาเหตุของการปฏิบัติงานที่ไม่ประสบผลสำเร็จ บุคลากรในสำนักงานศึกษาวิทยาการใหม่ ๆ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ บวร ปุยะติ (2562) ที่พบว่า การบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 ในการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ 1. ด้านการบริหารตามหลักฉันทะ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนมีใจรักในการพัฒนาการเรียนการสอนและมีการจัดฝึกอบรม 2. ด้านการบริหารตามหลักวิริยะ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนมีความเพียรพยายามในการพัฒนาการเรียนการสอน 3. ด้านการบริหารตามหลักจิตตะ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนมีความเอาใจฝักใฝ่ในการพัฒนาการเรียนการสอน 4. ด้านการบริหารตามหลักวิมังสา ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนควรพิจารณาไตร่ตรอง ตรวจสอบพัฒนาการเรียนการสอน ตลอดถึง การสร้างขวัญกำลังใจให้กับบุคลากรในสถานศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดอนุวัติ ธมฺมวโร (ทำนา), (2562) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นของบุคลากรในเทศบาล ตำบลบ้านเวียง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านฉันทะ บุคลากรยังขาดความรู้ความเข้าใจในงานที่ทำ จนทำให้มีความพอใจในงานที่ทำน้อย และภารกิจในงานที่ทำมีมาก ด้านวิริยะ บุคลากรมีความเพียรน้อย ขาดเป้าหมายในการทำงาน ไม่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ด้านจิตตะ บุคลากรขาดสติในการทำงาน ไม่มีจิตตั้งมั่นในงานที่ทำ เหม่อลอย ด้านวิมังสา การมองความผิดพลาดของคนอื่น แต่ไม่ตรวจสอบตนเองและพัฒนาที่ตนเองก่อน ทำให้เกิดความขัดแย้งในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในองค์กรและยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิเศษ กนฺตธมฺโม (มั่งคั่ง) (2564) พบว่า ประสิทธิผลการบริหารงานของเทศบาลเมืองในจังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ 1. การบริหารงานและแรงจูงใจในการบริหารงานผ่านหลักอิทธิบาท 4 ส่งผลต่อประสิทธิผลการบริหารงานโดยรวมและรูปแบบพุทธบูรณาการ

เพื่อการพัฒนาประสิทธิผลของเทศบาลมีปัจจัยพื้นฐาน 2 อย่าง คือ แรงจูงใจในการบริหารงานและการบริหารสมัยใหม่โดยประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 มาใช้เพื่อเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดประสิทธิผลการบริหารงานมากยิ่งขึ้น และยังสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ พระจำเริญ อุตฺตเตโช (นวน) (2561) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่พบว่า บุคลากรมีความพอใจรักใคร่ในสิ่งงานที่ทำ มีความหมั่นสอดส่องข้อบกพร่อง ผิดพลาดจากงานที่ปฏิบัติและมีความพากเพียรในงานที่ตนรับผิดชอบให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ด้านประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก สำนักงานมีการนำเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์มาใช้ซึ่งเพียงพอต่อการปฏิบัติงานบุคลากรด้านการเงินมีจำนวนเพียงพอต่อการปฏิบัติงาน สำนักงานมีการบริหารจัดการทรัพยากรอย่างคุ้มค่าเกิดผลสัมฤทธิ์และการบริหารงบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ ประหยัด โปร่งใส คุ้มค่าในเชิงภารกิจแห่งรัฐ บุคลากรมีความรู้ ความสามารถในการให้บริการ เช่น การตอบคำถาม ชี้แจงข้อสงสัย สำนักงานจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสบายแก่ประชาชนที่มาติดต่อราชการเป็นอย่างดี สำนักงานมีการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองตามความสนใจของบุคลากร เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงของสำนักงานที่อาจจะเกิดขึ้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ศิริพงศ์ ไชยเลิศ (2565) พบว่า ระดับประสิทธิผลการให้บริการประชาชนของสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขานาน้อย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ 1. ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างสูง 2. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการและด้านสถานที่ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ ชัชวาลย์ คะโน (2565) ที่พบว่า ระดับการบริหารงานของบุคลากรสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขาเชียงกลาง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก หลักสังคหวัตถุธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงาน ของบุคลากรสำนักงานที่ดิน จังหวัดน่าน สาขาเชียงกลาง โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียนรู้และพัฒนามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างสูง ด้านการเงิน ด้านผู้รับบริการ ด้านกระบวนการภายในมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียน อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง กล่าวคือ เมื่อสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่านได้มีการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรมกับการบริหารงานจะส่งผลให้ประชาชนได้รับการบริการที่ดี มีประสิทธิภาพ เกิดความพึงพอใจในการรับบริการเพิ่มมากขึ้น จึงยอมรับสมมติฐาน ซึ่งผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ ขนิษฐ ชีวะประไพ (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การบริหารจัดการขยะโดยใช้พลังงานทางเลือกขององค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะนาว อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี” พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการบริหารจัดการปัจจัยอิทธิบาท 4 กับการบริหารจัดการขยะโดยใช้พลังงานทางเลือกขององค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะนาว อำเภอชัยบาล จังหวัดลพบุรี ในภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 สามารถเพิ่มประสิทธิผลในการบริหารจัดการขยะได้ รวมถึงเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ อนุสรณ์ โอดเฮิง (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับภาวะผู้นำของผู้ปกครองท้องที่ในการป้องปรามการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในตำบลทุ่งศรี อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่” พบว่า โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักพุทธธรรมของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

การพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ตามหลักพุทธธรรม พบว่า เจ้าหน้าที่ของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือประชาชนผู้มารับบริการ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีเป้าหมายในปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบและความรอบคอบกับงานที่ทำ การใช้ปัญญาในคิด พิจารณา ไตร่ตรองขณะปฏิบัติหน้าที่ เพื่อเป็นหลักประกันในการปฏิบัติงานและบังเกิดผลสัมฤทธิ์

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สันติ แป้นอ่ำ (2564) ที่พบว่า กรมพัฒนาธุรกิจการค้ามีแนวทางการเพิ่มประสิทธิผลการบริหารทรัพยากรมนุษย์ โดยการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้ การวางแผน การทำงานเพื่อรองรับกับภาระงานในอนาคต การสื่อสารภายในสำนักงานเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า นอกจากนี้ยังปรากฏผลทำนองเดียวกับงานวิจัยของ อัจฉรา ปัญโญใหญ่ (2565) ที่พบว่า ผู้นำท้องที่ ตำบลห้วยยาบ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน มีแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิผลการปฏิบัติงาน โดยการมีจิตสาธารณะปฏิบัติงานเพื่อส่วนรวม การวางแผนในการปฏิบัติงาน ร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน การใช้สติ ปัญญา ความรอบคอบในการปฏิบัติงานเพื่อผลสำเร็จของงาน ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความน่าเชื่อถือในการทำงานในชุมชน

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย
สร้างโดย AI ชนิด Generative AI โปรแกรม ChatGPT เวอร์ชัน GPT-6
เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2569

จากภาพอธิบายได้ว่า หลักอิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดประสิทธิผลในการบริหารงานในองค์กร ภาพดังกล่าวจะเชื่อมโยงหลักอิทธิบาท 4 กับกระบวนการในการบริหารงาน ได้แก่ ฉันทะช่วยสร้างความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน วิริยะช่วยผลักดันให้เกิดความเพียรพยายามในการปฏิบัติงาน จิตตะช่วยให้เกิดความเอาใจใส่และความ

รับผิดชอบและวิมังสาช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ ตรวจสอบและปรับปรุงการปฏิบัติงาน อย่างเป็นระบบ เมื่อองค์ประกอบทั้งสี่ประการทำงานร่วมกันย่อมสร้างเงื่อนไขให้การบริหารงานมีความต่อเนื่อง มีคุณภาพ ใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสมและสามารถปรับปรุงการดำเนินงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร ทั้งนี้ ความเชื่อมโยงระหว่างหลักอิทธิบาท 4 กับกระบวนการในการบริหารงาน ทำให้เกิดผลลัพธ์ 5 ด้าน ได้แก่ การบรรลุเป้าหมาย คุณภาพของงาน ประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ และการพัฒนาองค์กร จึงกล่าวได้ว่า “อิทธิบาท 4 เป็นพลังภายใน นำไปสู่การบริหารงานที่มีประสิทธิผล”

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรให้คำแนะนำขั้นตอน ในงานบริการด้านต่างๆแก่ผู้มารับบริการอย่างเป็นขั้นตอนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่เป็นทางการหรือซับซ้อนจนเกินไป สามารถแก้ไขปัญหาให้กับประชาชนได้อย่างทันท่วงทีและควรให้บริการด้วยความรวดเร็ว ลดขั้นตอนการให้บริการที่ไม่จำเป็น

2) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรใช้วาจาด้วยความไพเราะ สุภาพ อ่อนหวาน ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่แสดงออกไม่ว่าจะเจอสถานการณ์การปฏิบัติงานใด ๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อวาจาหรือพฤติการณ์ที่สร้างความไม่ประทับใจในการให้บริการแก่ประชาชนได้

3) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรมีความกระตือรือร้นในการให้ความช่วยเหลือประชาชนมากขึ้น คอยบริการให้คำแนะนำต่างๆแก่ผู้มารับบริการ โดยเฉพาะผู้มารับบริการที่เป็นผู้สูงอายุ ในด้านเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานบริการประเภทนั้นๆซึ่งผู้มารับบริการ อาจเกิดความสับสนและอาจทำให้เกิดความล่าช้าเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในการรับบริการ จากภาครัฐซึ่งเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของภาครัฐในสายตาประชาชน

4) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรให้บริการประชาชนด้วยความเสมอภาคเท่าเทียมกันทุกคน ให้เกียรติผู้มารับบริการดุจญาติมิตรของตนเองซึ่งแสดงออกถึงการมีใจรักในการปฏิบัติงานบริการ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยในการบริหารงานเพื่อเสริมสร้างการบริหารงานที่มีคุณภาพและสามารถแก้ไขปัญหาในการบริหารงานในบางกรณีได้อย่างมีประสิทธิผล

2) ควรมีการนำหลักธรรมอื่นมาประยุกต์ใช้สำหรับการบริหารงาน เช่น หลักอิทธิบาท 4 หลักพรหมวิหาร 4 และหลักสุจริต 3 เป็นต้น เพื่อให้เกิดรูปแบบการบริหารงานที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

3) ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริหารงานเพื่อเสริมสร้างประสิทธิผลการบริหารงานที่สามารถให้บริการประชาชนจนสร้างความประทับใจในการรับบริการได้อย่างยั่งยืน ซึ่งจะเป็นการสร้างบรรทัดฐานในการปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่านในอนาคตได้อีกด้วย

4) ควรศึกษาวิจัยผลสัมฤทธิ์ในระยะยาวหลังจากนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ในการให้บริการประชาชน เช่น ความพึงพอใจต่อการรับบริการของประชาชน ประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรในสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน หรือภาพลักษณ์ของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน เป็นต้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานอื่น ๆ ในอนาคตต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการให้บริการประชาชนตามระเบียบแบบแผนของทางราชการหรือขั้นตอนเพื่อให้การให้บริการประชาชนเป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว ช่วยลดขั้นตอนการให้บริการหรือเอกสาร หลักฐานที่เกี่ยวข้อง เพื่อการบริการที่รวดเร็วมากยิ่งขึ้น

2) สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรจัดการอบรมส่งเสริมคุณลักษณะของบุคลากรด้านการพัฒนาจิตใจของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะทักษะในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับงานบริการประชาชนอาจแสดงออกมาด้วยความเป็นกันเอง การพูดคุยด้วยวาจา สุภาพอ่อนหวาน ให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ

3) สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรสร้างจิตสำนึกให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสมอภาคและเท่าเทียมกัน วาจาสุภาพอ่อนหวานและปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ

4) สำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ควรส่งเสริมให้มีการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรมในการบริหารงานมากยิ่งขึ้นเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการบริหารงานของสำนักทะเบียนอำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มากที่สุด

รายการอ้างอิง

กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2559. (2559, 18 มกราคม). *ราชกิจจานุเบกษา, 133*(6 ก), 26-32.

ขนิษฐ ชีวะประไพ. (2564). *การบริหารจัดการขยะโดยใช้พลังงานทางเลือกขององค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะนาว อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

ชัชวาลย์ คะโน. (2565). *ประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักสังคหวัตถุธรรมของบุคลากรสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขาเชียงกลาง* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

บวร ปุยะติ. (2562). *การบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 ในการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 4* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พระครูปลัดอนุวัติธมฺมวโร (ทำนา). (2562). *ศึกษาการใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบางเตย เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พระจำเริญ อุตฺตเตโช (นวน). (2561). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาวิเศษ กนฺตธมฺโม (มั่งคั่ง). (2564). *พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาประสิทธิผลการบริหารงานของเทศบาลเมืองในจังหวัดชลบุรี* (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

วารุณี กันทะวัง. (2564). *ข้อเสนอเชิงนโยบายด้านการพัฒนาการให้บริการงานทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ศิริพงศ์ ไชยเลิศ. (2565). *ประสิทธิผลการให้บริการประชาชนของสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขานาน้อย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

ส่วนบริหารงานกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สำนักบริหารการปกครองท้องที่. (2556). *คู่มือปฏิบัติงานสำหรับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาสารักษาดินแดน.

สมใจ ลักษณะ. (2552). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

สันติ แป้นอ่ำ. (2564). *ประสิทธิภาพการบริหารทรัพยากรมนุษย์ของกรมพัฒนาธุรกิจการค้า* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

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

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2568). *ข้อมูลจากแบบสถิติรวมผู้รับบริการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568*. น่าน : อำเภอแม่จริม.

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2568). *จำนวนหมู่บ้าน ตำบล และประชากร 15 อำเภอในจังหวัดน่าน ปี 2568*. สืบค้น 7 ตุลาคม 2568, จาก http://www.bora.dopa.go.th/index.php/th/vision

อนุสรณ์ โอดเฮิง. (2565). *ภาวะผู้นำของผู้ปกครองท้องที่ในการป้องปรามการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในตำบลทุ่งศรี อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

อัจฉรา ปัญโญใหญ่. (2565). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิผลการปฏิบัติงานของผู้นำท้องที่ ตำบลห้วยยาบ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

Best, J. W. (1981). *Research in education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cronbach, L. J. (1971). *Essentials of psychological testing*. New York, NY: Harper & Row.

Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (1973). *The strategy-focused organization*. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.

หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

Buddhist and Psychological Principles for Promoting Personnel Happiness in the Nakhon Ratchasima Provincial Administrative Organization

Received: May 30, 2026
Revised: October 09, 2026
Accepted: October 11, 2026

พสิษฐ์ สิทธิวงศ์ศิริ[1] และ **พุทธชาติ แผนสมบูรณ์**[2]
Pasit Sithiwongsiri[1] and **Phutthachat Phaensomboon**[2]
(sithiwongsiripasit@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุข 2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมและจิตวิทยากับความสุข และ 3. นำเสนอแนวปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุข ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วยการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 12 คน และการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จากประชากร 4,115 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ได้ 204 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม 41 ข้อที่สร้างตามกรอบแนวคิดการวิจัย มีค่า IOC เท่ากับ 0.99 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุข ได้แก่ อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง การรับรู้ความสามารถของ

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program in Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ตนเอง ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี) และคุณลักษณะ 6 ประการ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน สมาธิ ปัญญา ทัศนคติเชิงบวก ความมั่นคงทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง การส่งเสริมความสุขมี 6 แนวทาง ได้แก่ อิทธิบาท 4 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาตนเอง การเสริมแรงทางบวก ความสัมพันธ์ที่ดี และกิจกรรม ส่วนแนวปฏิบัติมี 5 ข้อ ได้แก่ การพัฒนาจิตและการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ทางสายกลาง กิจกรรมผ่อนคลาย การมีจิตใจเชิงบวก และเมตตา 2. อิทธิบาท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3. แนวปฏิบัติส่งเสริมความสุขมี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ บุคลากร อิทธิบาท 4 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ไตรสิกขา ความสุข 4 ด้าน การส่งเสริมความสุข และแนวปฏิบัติส่งเสริมความสุข โดยมีหลักการ กระบวนการ คู่มือ และสามารถวัดผลได้

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, อิทธิบาท 4, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, ความสุขของบุคลากร, อบจ.นครราชสีมา

Abstract

This research aimed to 1. study Buddhist principles and psychological concepts that promote happiness, 2. analyze the relationships between Buddhist principles, psychological concepts and happiness, and 3. propose practical guidelines based on Buddhist principles and psychology for promoting happiness. A mixed-methods design was employed, comprising documentary research, interviews with 12 experts, and a questionnaire survey of personnel of the Nakhon Ratchasima Provincial Administrative Organization. From a population of 4,115, a sample of 204 was determined using G*Power. The 41-item questionnaire, developed from the research conceptual framework, had an index of item–objective congruence (IOC) of 0.99 and a Cronbach's alpha coefficient of 0.97. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient.

The findings revealed that: 1. the Buddhist principles and psychological concepts promoting happiness comprised the four bases of success (iddhipāda: chanda, viriya, citta, and vīmaṃsā), positive psychological capital (hope, self-efficacy, resilience, and optimism), and six characteristics: intrinsic motivation, concentration, wisdom, positive attitude, emotional stability, and self-worth. Happiness could be promoted through six approaches: the four bases of success, positive psychological capital, self-development, positive reinforcement, good relationships, and activities. The five practices were mental development with observance of the Five or Eight Precepts, the Middle Way, relaxation activities, a positive mindset, and loving-kindness (mettā); 2. the four bases of success and positive psychological capital were significantly correlated with personnel happiness at the .01 level; and 3. the practical guidelines for promoting happiness comprised seven components: personnel, the four bases of success, positive psychological capital, the threefold training (tisikkhā), four dimensions of happiness, happiness promotion, and practices for promoting happiness. The guidelines include principles, processes, a manual, and measurable outcomes.

Keywords: Buddhist Principles, Iddhipada IV, Positive Psychological Capital, Personnel Happiness, Nakhon Ratchasima Provincial Administrative Organization

บทนำ

ปัจจุบัน “ความสุข” ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญในระดับนานาชาติและระดับประเทศ เนื่องจากเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณภาพชีวิต สุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของประชาชน โดยรายงานความสุขโลก พบว่า ประเทศไทยมีคะแนนความสุขเฉลี่ย 6.22 คะแนน อยู่ในอันดับที่ 49 ของโลก แม้มีแนวโน้มดีขึ้นจากปีก่อน แต่ประชาชนวัยทำงานยังเผชิญปัญหาด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง โดยผลการประเมินสุขภาพจิตของประชาชนวัยทำงานในปี 2567 จำนวน 58,802 ราย พบว่า ร้อยละ 9.53 มีความเครียดสูง ร้อยละ 11.14 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 6.08 มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งปัจจัยสำคัญ

เกี่ยวข้องกับปัญหาความสัมพันธ์ เศรษฐกิจและการปรับตัว (กรมสุขภาพจิต, 2568) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมความสุขและสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กรอย่างเป็นระบบ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมาเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจและปริมาณงานหลากหลาย โดยมีบุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับภารกิจขององค์กร จึงมีความจำเป็นต้องบริหารอัตรากำลังให้เหมาะสมกับภาระงาน พัฒนาความรู้ ทักษะและสมรรถนะของบุคลากร รวมถึงสร้างแรงจูงใจและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีความสุข (องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา, 2568) ดังนั้น การศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จึงมีความสำคัญต่อบริบทขององค์กรและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ความสำคัญการพัฒนาหัวใจบุคลากรให้มีความสุขภายในตนเองสามารถปรับตัวได้ มีความพร้อมในการในการทำงานและใช้ชีวิต โดยนำหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนเพื่อบรรลุถึงความสุขในชีวิต 1) ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ มันจะทำให้มีแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นในการทำงานนั้น ๆ นำไปสู่ความสำเร็จและความสุขที่เกิดจากการทำในสิ่งที่รักและชอบ 2) วิริยะ ความพยายามอย่างต่อเนื่องและความไม่ย่อท้อ แม้ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก 3) จิตตะ การมีความตั้งใจที่มั่นคง การตั้งใจในสิ่งที่ทำจะทำให้การกระทำต่าง ๆ เกิดผลสำเร็จ สามารถดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ดีและมีความสุข 4) วิมังสา การใช้สติและปัญญาในการพิจารณาว่าสิ่งที่เราทำ พิจารณาอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้เราเลือกทางเดินในชีวิตได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความสุขในระยะยาว

นอกจากนี้ ได้นำหลักพุทธธรรมข้างต้นมาศึกษาร่วมกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ซึ่งประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ 2) ความหวัง ช่วยสร้างแรงจูงใจและมุ่งสู่เป้าหมายในอนาคต 3) การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้บุคคลมองสถานการณ์ในทางสร้างสรรค์และรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น และ 4) ความยืดหยุ่น ช่วยให้สามารถฟื้นตัวและปรับตัวต่ออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) ทั้ง 4 ด้านเป็นทรัพยากรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถพัฒนาได้และมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจและผลการปฏิบัติงานของบุคลากร

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขและสุขภาพจิตของบุคลากร เสริมสร้างพลังบวก ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคลากรและองค์กรอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

1.1 ศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม จิตวิทยาเชิงบวก และความสุขของบุคลากรในองค์กร เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

1.2 สร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามตามกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์และตัวแปรที่ศึกษา จากนั้น ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 คนและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.3 แบบสัมภาษณ์มีจำนวน 7 ข้อ ส่วนแบบสอบถามมีจำนวน 41 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 2 ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา จำนวน 24 ข้อ และตอนที่ 3 ความสุขของบุคลากร จำนวน 12 ข้อ โดยใช้มาตรประมาณค่า 5 ระดับ

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4,115 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยใช้การวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 อำนาจการทดสอบ .95 และขนาดอิทธิพลระดับกลาง (Effect Size) .15 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 204 คน

2.2 การสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยแบ่งประชากรตามหน่วยงานที่ปฏิบัติงานและจัดสรรกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละหน่วยงานด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) จากนั้นสุ่มบุคลากรในแต่ละหน่วยงานตามจำนวนที่จัดสรรได้ โดยคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหน่วยงาน

2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) กำหนดเกณฑ์การยอมรับตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยแบบสอบถามมีค่า IOC โดยรวมเท่ากับ 0.99 จากนั้น นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ 0.70 ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามและพิจารณาความซ้ำซ้อนของข้อคำถามก่อนนำเครื่องมือไปใช้เก็บข้อมูลจริง

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พร้อมตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 204 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation)

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาแนวทางส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

3.1 นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณจากขั้นตอนที่ 2 มาสังเคราะห์เป็นชุดความรู้เกี่ยวกับหลักพุทธธรรม จิตวิทยาและความสุขของบุคลากร

3.2 จัดทำกรอบแนวทางการส่งเสริมความสุขของบุคลากร โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาให้สอดคล้องกับบริบทขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

3.3 พัฒนาแนวปฏิบัติการส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา โดยกำหนดหลักการ กระบวนการ แนวทางปฏิบัติและการวัดผล เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปตาม 3 วัตถุประสงค์ ได้ข้อค้นพบมีดังต่อไปนี้

1. ผลศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ผลการศึกษาวรรณกรรม (Documentary Analysis) พบว่า ความสุขของบุคลากร ในองค์การบริหารส่วนจังหวัดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพและคุณภาพของการให้บริการสาธารณะ การส่งเสริมความสุขจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยทางจิตใจซึ่งเป็นฐานภายในของบุคลากร โดยเฉพาะปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ อิทธิบาท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ช่วยหล่อหลอมให้บุคลากรมีความสุขที่แท้จริงจากการส่งเสริมความสุข และผลวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ (In-Depth Interview) ได้ประเด็นคุณลักษณะส่งเสริมให้เกิดความสุข ได้แก่ 1. ด้านแรงจูงใจภายใน 2. มีสมาธิ 3. มีปัญญา 4. ทัศนคติดี 5. มั่นคงทางอารมณ์ 6. ภาคภูมิใจเห็นคุณค่าตนเอง และประเด็น การส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ 1. หลักธรรมอิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง รับรู้ตนเอง ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี 3. การพัฒนาตนเอง เปิดโอกาสเรียนรู้ ทักษะ เติบโตในสายอาชีพ 4. การเสริมแรงทางบวก การชื่นชม ให้รางวัล พูดสร้างแรงบันดาลใจ 5. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี วัฒนธรรมดี สังคมเอื้อเฟื้อ และ 6. กิจกรรมส่งเสริมความสุข พื้นที่แห่งประสบการณ์ที่มีคุณค่า

2. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สันปัจจัยพุทธจิตวิทยาและความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

(n= 204)

ตัวแปร	Y	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8
Y	1								
X1	.684**	1							
X2	.665**	.715**	1						
X3	.699**	.661**	.701**	1					
X4	.707**	.623**	.682**	.761**	1				
X5	.730**	.704**	.744**	.249**	.782**	1			
X6	.667**	.630**	.620**	.654**	.680**	.747**	1		
X7	.776**	.606**	.678**	.620**	.691**	.711**	.706**	1	
X8	.801**	.656**	.655**	.633**	.679**	.751**	.710**	.792**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยพุทธจิตวิทยา (X1, X2, X3, X4, X5, X6, X7 และ X8) กับตัวแปรตาม คือ ความสุขของบุคลากร (Y) พบว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความสุขของบุคลากร โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) อยู่ระหว่าง 0.664–0.801 ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

3. ผลการนำเสนอแนวปฏิบัติหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ผลการนำเสนอแนวปฏิบัติหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ได้จากการบูรณาการข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 คน โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content

Analysis) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) จากนั้น นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมาพิจารณาร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณ และสังเคราะห์เป็นแนวทางในขั้นตอนที่ 3 เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาสรุปเป็น 7 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 บุคลากร บุคลากรเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการส่งเสริมความสุข โดยจากการศึกษาเอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า การส่งเสริมความสุขควรคำนึงถึงความแตกต่างของบุคลากรทุกระดับ ตั้งแต่ผู้บริหาร หัวหน้างาน ข้าราชการ พนักงานจ้างและลูกจ้างในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา โดยผู้บริหารควรมีบทบาทเป็นแบบอย่างและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศและวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อความสุขของบุคลากร

องค์ประกอบที่ 2 อิทธิบาท 4 อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อส่งเสริมความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบ ความเพียรและการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่ความสำเร็จและความสุขของบุคลากร

องค์ประกอบที่ 3 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital: PsyCap) ผลการวิจัยได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อรวบรวมการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและแนวคิดงานวิจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่ช่วยให้บุคลากรเกิดความมั่นใจ มีแรงจูงใจ สามารถปรับตัวเผชิญอุปสรรคได้

องค์ประกอบที่ 4 ไตรสิกขา 3 ไตรสิกขา 3 เป็นองค์ประกอบที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารร่วมกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า ประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา โดยศีลช่วยให้บุคลากรประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสมและไม่เบียดเบียนผู้อื่น สมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมั่นคงและปัญญาช่วยให้เข้าใจปัญหาตามความเป็นจริงและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่ความสงบและความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

องค์ประกอบที่ 5 ความสุข 4 ด้าน เป็นองค์ประกอบจากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสุขจากเอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผ่านการตรวจสอบแบบสามเส้า ประกอบด้วย 1) ความสุขทางอารมณ์ 2) ความสุขทางจิตวิญญาณหรือความหมายใน

ชีวิต 3) ความสุขทางสังคม และ 4) ความสุขทางร่างกาย สะท้อนแนวคิดความสุขในมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ ความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาวะทางกายอย่างเป็นองค์รวม

องค์ประกอบที่ 6 การส่งเสริมความสุข เป็นองค์ประกอบจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร ผลการวิจัยเชิงปริมาณและข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผ่านการตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า พบปัจจัยกุญแจแห่งความสำเร็จ (Key Success Factors) 5 ประการ ได้แก่ 1) การพัฒนาจิตใจด้วยศีล 5 หรือศีล 8 2) การดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) 3) การจัดกิจกรรมผ่อนคลายและฟื้นฟูจิตใจ เช่น การสวดมนต์ ภาวนา ฝึกสมาธิและกิจกรรมศึกษาดูงานที่สร้างความประทับใจและความหมาย 4) การฝึกทักษะด้านจิตใจเชิงบวก เพื่อพัฒนามุมมองและทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ และ 5) การส่งเสริมความเมตตา เพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากร

องค์ประกอบที่ 7 แนวปฏิบัติหลักธรรมและจิตวิทยาส่งเสริมความสุข เพื่อส่งเสริมคนมีความสุข องค์กรแห่งความสุข มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจภายใน ควบคู่กับส่งเสริมความสุขด้วยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลครั้งนี้ผู้วิจัยทำการอภิปรายเฉพาะประเด็นสำคัญผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ประเด็นแนวคิดหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมความสุข ได้แก่ อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา ส่วนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น ผลดังกล่าวสะท้อนว่า การส่งเสริมความสุขของบุคลากรควรพัฒนาทั้งแรงจูงใจและคุณลักษณะภายในของบุคคลควบคู่กัน สอดคล้องกับ พระครูปลัดสิทธิศักดิ์ ฐิจสกฺโข (2562) ที่นำเสนอกระบวนการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมประสิทธิผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สำนักงาน

กรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับ พระมหาบรรจง ติสรโณ (ศรีสุข) (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรม 4 ในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนปริยัติคุณรสวิทยา อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า อิทธิบาทธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น การปฏิบัติธรรม การทำงาน การจัดการเรียนการสอนหนังสือหรือในการดำเนินชีวิต เป็นต้น ขณะเดียวกัน ธนศวรรณ ยิ่งยง (2568) อธิบายว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น ซึ่งสามารถนำมาใช้ส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตในการทำงานได้ ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยที่ผ่านมา โดยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมความสุขของบุคลากร

2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่า อิทธิบาท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรที่มีฉันทะ คือ ความพึงพอใจและความรักในงาน มีวิริยะในการปฏิบัติงาน มีจิตตะ คือ ความเอาใจใส่และจดจ่อกับงาน และมีวิมังสา คือ การพิจารณาไตร่ตรองและปรับปรุงการทำงาน ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความสุขและความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ขณะเดียวกัน การมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น ช่วยให้บุคลากรสามารถเผชิญปัญหา ปรับตัวต่อสถานการณ์และมองเห็นเป้าหมายในการทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ชยพล มั่นจิต (2563) ซึ่งศึกษาการใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมความสุขและการคิดบวกของบุคลากรสายอาชีพช่างและพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมความสุขในการทำงานได้ สอดคล้องกับ เทพรัตน์ เหมโลหะ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัท ฮานาไมโครอิเล็กโทรนิกส์ จำกัด (มหาชน) สาขาจังหวัดลำพูน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ พงศ์ชัย ณัฏฐโสภณ (2566) ที่ได้ศึกษาความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบางละมุง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากเจ้าหน้าที่เทศบาล

ตำบลบางละมุง พบว่า ความสุขในการทำงาน ปัจจัยจูงใจและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่าปัจจัยด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ความสำเร็จในงาน การได้รับการยอมรับ และลักษณะงานที่สร้างสรรค์และท้าทาย มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นว่า ความสุขและปัจจัยจูงใจในการทำงานมีความสำคัญต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร

ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสะท้อนว่า การส่งเสริมความสุขของบุคลากรควรดำเนินควบคู่ทั้งด้านการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจตามหลักอิทธิบาท 4 และการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพและเกิดความยั่งยืนในการทำงาน

3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

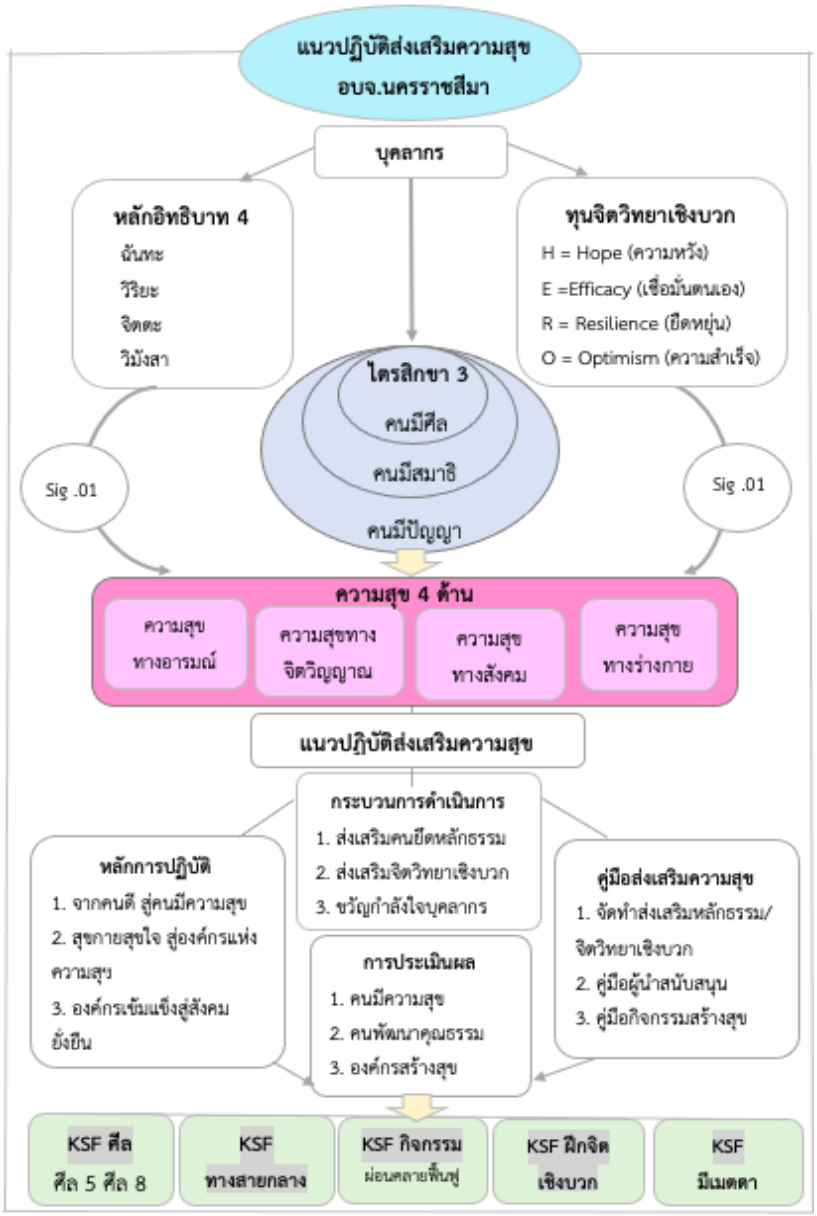
ผลการวิจัยพบว่า แนวปฏิบัติหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) บุคลากร 2) อิทธิบาท 4 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4) หลักไตรสิกขา 3 5) ความสุข 4 ด้าน 6) การส่งเสริมความสุข และ 7) แนวปฏิบัติส่งเสริมความสุข ผลการสังเคราะห์พบว่า หลักไตรสิกขา 3 ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของบุคลากร ขณะที่ความสุข 4 ด้าน ได้แก่ ความสุขทางอารมณ์ จิตวิญญาณหรือความหมายในชีวิต สังคมและร่างกาย ช่วยให้การส่งเสริมความสุขมีลักษณะเป็นองค์รวม นอกจากนี้ ผลจากการสัมภาษณ์ยังสะท้อนแนวทางสำคัญในการส่งเสริมความสุข ได้แก่ การพัฒนาจิต การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง การจัดกิจกรรมผ่อนคลายและฟื้นฟูจิตใจ การฝึกทักษะด้านจิตใจเชิงบวกและการส่งเสริมความเมตตา ทั้งนี้ แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นจึงเป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวก โดยมุ่งพัฒนาทั้งบุคลากรและสภาพแวดล้อมขององค์กรให้เอื้อต่อความสุข ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ อโณทัย ธีระทีป (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติและนิสัยในการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนและมีปัจจัยหลายด้านที่สามารถร่วมทำนายความสุขในการเรียนได้ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ความสุขเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมและแนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความสุขของบุคลากรได้ สอดคล้องกับ ปทิตตา วิเศษบุปผากุล (2567) ที่เสนอว่า การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการทำงาน

และบุคลากร และสอดคล้องกับ ฉัฐวีณ์ ฉายสุวรรณ์ (2564) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขในการทำงานของพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาคันทรง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับคือ ด้านความกระตือรือร้นในการทำงาน ด้านความรื่นรมย์ในงานและด้านความพึงพอใจในงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขในการทำงาน ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในงาน ด้านความรักในงาน ด้านความสำเร็จในงาน และด้านการเป็นที่ยอมรับ มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานและเป็นแนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นมีศักยภาพที่นำไปประยุกต์ ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขของบุคลากรในองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

องค์ความรู้จากการวิจัย

ความสำคัญของแนวปฏิบัติหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา แนวปฏิบัตินี้พัฒนาจากแนวคิดพุทธจิตวิทยา โดยใช้อิทธิบาท 4 เป็นแกนหลักและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกรอบแนวคิด เพื่อส่งเสริมความสุขของบุคลากร ประกอบด้วย 7 ประการ ดังนี้ 1) บุคลากร มุ่งแก้ปัญหาความไม่สมดุลทางจิตใจที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการทำงาน โดยใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกควบคู่กับอิทธิบาท 4 คนขาดความสุข ส่งเสริมด้วยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อฟื้นฟูความหวัง ความเชื่อมั่นและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ลดความเครียดและภาวะหมดไฟ คนสร้างความสุข ส่งเสริมด้วยอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรักในงาน ความเพียร ความใส่ใจและการพัฒนาตนเอง นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน 2) อิทธิบาท 4 หลักธรรมแห่งความสำเร็จและความสุขในการทำงาน ประกอบด้วย ฉันทะ ความพอใจในงาน ทำงานด้วยความเต็มใจและเห็นคุณค่าในตนเอง วิริยะ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จ จิตตะ ความเอาใจใส่และจดจ่อ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความพึงพอใจในงาน วิมังสา การวิเคราะห์และปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การพัฒนาอย่างมีเหตุผล 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นทรัพยากรทางจิตใจที่ช่วยพัฒนาศักยภาพ การเผชิญปัญหาและความสำเร็จในการทำงาน ประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 4) องค์ธรรมไตรสิกขา 3 ศีล สมาธิ ปัญญา 5) ความสุข 4 ด้าน ความสุขทางอารมณ์ ความสุขทางจิตวิญญาณ ความสุขทางสังคม ความสุขทางร่างกาย 6) การส่งเสริมความสุข ปัจจัยกุญแจแห่งความสำเร็จ 5 ประการ ได้แก่ ศีลพัฒนาจิตใจ หลักทางสายกลาง กิจกรรมผ่อนคลายและฟื้นฟูจิตใจ การฝึกทักษะจิตวิทยา

เชิงบวกและความเมตตา 7) แนวปฏิบัติหลักธรรมและจิตวิทยาส่งเสริมความสุข 4 ขั้นตอนที่ 1 คู่มือส่งเสริมความสุขขั้นตอนที่ 2 หลักการปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 3 กระบวนการดำเนินการ ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล องค์ความรู้จากผลการวิเคราะห์ศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวปฏิบัติพุทธธรรมและจิตวิทยาส่งเสริมความสุขบุคลากร

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) การส่งเสริมปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา เช่น อิทธิบาท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสร้างความสุขและแรงจูงใจให้บุคลากร เหมาะสมต่อการพัฒนาสื่อฝึกอบรมที่ปรับตามระดับบุคลากรและหน่วยงาน

2) ผลการวิจัยสามารถต่อยอดไปใช้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมาเป็นตัวแทนภูมิภาค สามารถนำไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมความสุขของบุคลากร เพิ่มประสิทธิภาพบุคลากรและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดี

3) การนำผลการศึกษามาประยุกต์ช่วยให้ผู้นำผู้บริหารหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลากรตระหนักถึงทฤษฎีและองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยา สนับสนุนการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน เพิ่มความเข้มแข็งและความสุขของบุคลากร พร้อมบรรลุเป้าหมายขององค์กร

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีผลต่อ ความสุขของบุคลากรอย่างละเอียด เพื่อทำความเข้าใจว่าปัจจัยใดช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ความพึงพอใจและความผาสุกในการทำงานของบุคลากร

2) ควรทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบสภาพการทำงาน ปัญหาและอุปสรรคของบุคลากรในแต่ละหน่วยงาน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากลยุทธ์และแนวทางส่งเสริมความสุขและประสิทธิภาพในการทำงานอย่างเหมาะสม

3) ควรใช้การวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับเชิงปริมาณ หรือพัฒนาการวิจัยกึ่งทดลอง เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ การทดลองและการวิเคราะห์กรณีศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับองค์ประกอบและปัจจัยด้านพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขของบุคลากร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ด้านการขับเคลื่อนงานด้วยความสุขของบุคลากร ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการสื่อสารและสร้างแรงจูงใจ สามารถส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุข มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพ ปริมาณงานครบถ้วนและตรงตามเวลาที่กำหนด

2) ด้านการพัฒนาจิตใจและความสุขของบุคลากร ควรกำหนดนโยบายพัฒนาจิตใจบุคลากรตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา เพื่อส่งเสริมความสุขในการทำงาน ความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร

3) ด้านการพัฒนาศักยภาพบุคลากรเชิงบวก ควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอย่างต่อเนื่อง โดยจัดสรรงบประมาณและเวลาในการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจเชิงบวก

รายการอ้างอิง

กรมประชาสัมพันธ์. (2568). *ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 49 ของรายงานความสุขโลก ประจำปี 2025*. กรุงเทพฯ : ผู้แต่ง.

กรมสุขภาพจิต. (2568). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ฉัฐวีณ์ ฉายสุวรรณ์. (2564). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขในการทำงานของพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาคันทรง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ชยพล มั่นจิต. (2563). *โปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมความสุขการคิดบวกบุคลากรสายอาชีพช่าง* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

เทพรัตน์ เหมโลหะ. (2561). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัท ฮานา ไมโครอิเล็กโทรนิกส์ จำกัด (มหาชน) สาขาจังหวัดลำพูน* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ธนศวรรณ ยิ่งยง. (2566). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคลากรทางการแพทย์แผนไทย* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พงศ์ชัย ณัฏฐโสภณ. (2566). *ความสุขในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบางละมุง* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองและการจัดการสำหรับนักบริหาร). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พระครูปลัดสิทธิศักดิ์ ฐิจสกฺโข. (2562). *กระบวนการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมประสิทธิผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สำนักงานกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พระมหาบรรจง ติสรโณ (ศรีสุข). (2560). *ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาทธรรม 4 ในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนปริยัติคุณรสวิทยา อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา, กองการเจ้าหน้าที่. (2568). *แผนการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568*. นครราชสีมา.

อโณทัย ธีระทีป. (2561). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

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

การพัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทย

The Development and Evaluation of an Innovation to Enhance Human Capital Potential in the Ministry of Interior's News Operations Center

เอกนันท์ ลีลายุทธ[1], **บุษกร วัฒนบุตร**[2] และ **ตระกูล จิตวัฒนากร**[3]
Akanan Leelayudth[1], **Busakorn Watthanabut**[2] และ
Trakul Chitwattanakorn[3]
(narudee.ch@northbkk.ac.th)

Received: March 03, 2026
Revised: April 08, 2026
Accepted: April 11, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ (SKS Model) ในการพัฒนาสมรรถนะด้านการวิเคราะห์ข้อมูล การสื่อสารภาวะวิกฤต และการบริหารความปลอดภัยของข้อมูลของเจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติการข่าว กระทรวงมหาดไทย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest–Posttest Design) กลุ่มทดลองเป็นบุคลากรศูนย์ปฏิบัติการข่าว จำนวน 18 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินประสิทธิภาพการปฏิบัติงานและแบบประเมินความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม ซึ่งมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.85 และค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.84 ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 2 วัน ครอบคลุม 3 มิติ ได้แก่ Smart Knowledge, Strategic Skill และ Sustainable Mindset วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

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

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นจาก 44.88 (SD = 6.40) ก่อนการฝึก เป็น 52.98 (SD = 5.72) หลังการฝึก เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 8.10 คะแนน หรือร้อยละ 18.08 โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ความพึงพอใจต่อเนื้อหา กระบวนการฝึกอบรมและวิทยากรอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวม $\bar{X}$ = 4.75 จาก 5.00) นอกจากนี้ ยังพบการปรับปรุงเชิงคุณภาพด้านระยะเวลาการจัดทำรายงานและความถูกต้องของรายงาน อย่างไรก็ตาม การวิจัยมีข้อจำกัดด้านขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เล็กและระยะเวลาติดตามผลที่สั้น

คำสำคัญ : ศูนย์ปฏิบัติการข่าว, การพัฒนาทุนมนุษย์, การฝึกอบรม, ประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน

Abstract

Objectives: This study aimed to implement and evaluate the SKS Model, an innovative human capital development program designed to enhance the competencies of personnel at the News Operations Center, Ministry of Interior, in data analysis, crisis communication, and information security management. Methods: A quasi-experimental study using a one-group pretest–posttest design was conducted with 18 personnel from the News Operations Center. The research instruments consisted of a work performance assessment and a training satisfaction questionnaire. The instruments demonstrated content validity with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 0.85 and reliability with a Cronbach's alpha coefficient of 0.84. The two-day intervention covered three dimensions: Smart Knowledge, Strategic Skill, and Sustainable Mindset. Data were analyzed using descriptive statistics and tests of differences between pretest and posttest scores.

Findings: The mean ($\bar{X}$) work performance score increased from 44.88 (SD = 6.40) before training to 52.98 (SD = 5.72) after training, representing a mean increase of 8.10 points (18.08%). The difference was statistically significant

(p< .001). Participants reported a high level of satisfaction with the training content, process, and instructors (overall $\bar{X}$ = 4.75 out of 5.00). Qualitative findings also indicated improvements in report preparation time and report accuracy. However, the study was limited by its small sample size and short follow-up period.

Keywords: News Operations Center, Human Capital Development, Training, Work Performance

บทนำ

การสื่อสารเป็นกระบวนการหลักของการปฏิสัมพันธ์ในระดับบุคคล กลุ่มและองค์กร โดยมีบทบาทในการสร้างความเข้าใจร่วมกัน ถ่ายทอดความรู้และขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย การสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์และการจัดการสารสนเทศจึงเป็นสมรรถนะสำคัญของศูนย์ปฏิบัติการข่าว ทั้งในด้านการตัดสินใจภายในองค์กรและการสื่อสารต่อสาธารณะ (Adler et al., 2018; Robbins & Judge, 2022; World Economic Forum, 2020) ในบริบทการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (HRD) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการพัฒนาทักษะเชิงเทคนิคกับทักษะอ่อน (soft skills) มีความจำเป็นต่อการยกระดับสมรรถนะของบุคลากรในศตวรรษที่ 21 (Kolb, 2015; Noe, 2020)

เจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติการข่าวของหน่วยงานภาครัฐต้องเผชิญปัญหาหลักหลายประการ ได้แก่ ปริมาณข้อมูลและความซับซ้อนของข้อมูล (Big Data) ที่เพิ่มขึ้น, การแพร่กระจายของข้อมูลเท็จ (Misinformation) ความเสี่ยงด้านความมั่นคงไซเบอร์ ข้อจำกัดด้านกำลังคนและภาระงานต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่ความคลาดเคลื่อนของการวิเคราะห์ การรายงานที่ล่าช้าและแรงกดดันต่อการตัดสินใจเชิงนโยบาย นอกจากนี้ พบช่องว่างด้านทักษะเฉพาะงาน เช่น การวิเคราะห์เชิงลึก การใช้เครื่องมือดิจิทัล การสื่อสารภาวะวิกฤตและการจัดการความปลอดภัยของข้อมูล ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานและความพร้อมเชิงองค์กร (ลัดดาวรรณ โชติมุณี, 2568) แม้มีการวิจัยด้าน HRD และการสื่อสารองค์กรทั่วไป แต่ยังขาดงานวิจัยเชิงบริบทที่ระบุสมรรถนะจำเพาะและนวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์สำหรับศูนย์ปฏิบัติการข่าวภาครัฐอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการออกแบบและประเมิน

นวัตกรรมการฝึกอบรมที่ผสานทักษะวิเคราะห์ข้อมูล การสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์และการบริหารความมั่นคงข้อมูล ดังนั้น จึงยังไม่มีหลักฐานเชิงระบบที่ชี้แนะแนวทางพัฒนาทุนมนุษย์ที่สอดคล้องกับภารกิจและบริบทปฏิบัติการของศูนย์ข่าวภาครัฐ

การพัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์สำหรับศูนย์ปฏิบัติการข่าวเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อ 1) ยกระดับความสามารถในการวิเคราะห์และรายงานข้อมูลอย่างแม่นยำและทันเวลา 2) เพิ่มความสามารถในการจัดการภาวะวิกฤตและการสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์ 3) ลดความเสี่ยงจากการละเมิดข้อมูลและภัยคุกคามไซเบอร์ และ 4) เสริมสร้างความยั่งยืนของการปฏิบัติงานภาครัฐตามนโยบายรัฐบาลดิจิทัล ผลจากการศึกษาจะช่วยชี้แนะแนวทางฝึกอบรม รูปแบบการทำงานและมาตรการสนับสนุนบุคลากรที่สอดคล้องกับบริบทภาครัฐ การเลือกศูนย์ปฏิบัติการข่าวของกระทรวงมหาดไทยเป็นพื้นที่ทดลองมีเหตุผลสำคัญดังนี้ ศูนย์ดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลระดับชาติ จึงเป็นตัวแทนบริบทการปฏิบัติการข่าวภาครัฐที่มีความซับซ้อนทั้งด้านข้อมูลและการประสานงาน เผชิญปัญหาที่สะท้อนบริบทของหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ เช่น ปริมาณงานสูง ข้อจำกัดกำลังคน และความเสี่ยงด้านข้อมูล เป็นต้น และมีความจำเป็นเชิงนโยบายที่รองรับการพัฒนารัฐบาลดิจิทัล จึงเหมาะสมต่อการทดสอบนวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ที่คาดว่าจะขยายผลไปยังหน่วยงานอื่นได้

จากปัญหาและช่องว่างดังกล่าวจึงมีความจำเป็นในการพัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ เพื่อยกระดับการวิเคราะห์และการสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์ ลดความเสี่ยงด้านข้อมูล และสนับสนุนนโยบายรัฐบาลดิจิทัล การเลือกศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทยเป็นพื้นที่ทดลองมีความเหมาะสม เพราะเป็นตัวแทนบริบทภาครัฐที่มีความซับซ้อนทั้งด้านข้อมูล การประสานงานและความท้าทายในเชิงนโยบาย ทำให้ผลการทดลองมีศักยภาพขยายผลไปยังหน่วยงานอื่นได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดลองใช้นวัตกรรมประเมินผลการทดลองใช้นวัตกรรมในศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest–Posttest Design) ประชากร ได้แก่ บุคลากรศูนย์ปฏิบัติการข่าว กระทรวงมหาดไทย จำนวน 18 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ เป็นข้าราชการที่ปฏิบัติงานในศูนย์ปฏิบัติการข่าวมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างครบจำนวน 18 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในศูนย์ปฏิบัติการข่าว กระทรวงมหาดไทย (SKS Model) และคู่มือประกอบการฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการของบุคลากร โดยใช้แบบสอบถามและการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนานวัตกรรม คู่มือประกอบด้วย 4 กิจกรรม ภายใต้ 3 มิติ ได้แก่ 1) Smart Knowledge 2) Strategic Skill และ 3) Sustainable Mindset จากนั้น นำผลการพิจารณามาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้เป็นระยะเวลา 2 วัน 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบประเมินประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และ 2) แบบประเมินความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ด้วยดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item–Objective Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.85 จากนั้น นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับบุคลากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient) ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ณ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ โดยแบ่งขั้นตอนเป็น 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง : ผู้วิจัยประสานงานและขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ระยะที่ 2 ระหว่างการทดลอง : ดำเนินกิจกรรมตามนวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ (SKS

Model) เป็นระยะเวลา 2 วัน ครอบคลุม 3 มิติ ได้แก่ Smart Knowledge, Strategic Skill และ Sustainable Mindset โดยเน้นการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติที่สอดคล้องกับภารกิจของบุคลากรศูนย์ปฏิบัติการข่าว และระยะที่ 3 หลังการทดลอง : เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบประเมินประสิทธิภาพการปฏิบัติงานชุดเดียวกับก่อนการทดลอง และเก็บข้อมูลความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานและความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนประสิทธิภาพการปฏิบัติงานก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของคะแนนตามความเหมาะสมของลักษณะข้อมูล โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ LA08/2568 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมอย่างชัดเจน การเข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวได้โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิหรือประโยชน์ที่พึงได้รับ ข้อมูลส่วนบุคคลได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม โดยใช้ข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางวิชาการและการวิจัยเท่านั้น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ นวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทย พบว่า คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 52.98 คะแนน (S.D. = 5.72) ผลการทดลองใช้พบว่า คะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรศูนย์ปฏิบัติการข่าวหลังการฝึกอบรม ($\bar{X}$ = 52.98, S.D. = 5.72) สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม ($\bar{X}$ = 44.88, S.D. = 6.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ, $p < .001$ โดยมีค่าความแตกต่างเฉลี่ย 8.10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 18.08 ของคะแนนก่อนการฝึกอบรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพการปฏิบัติงานก่อนและหลัง

(N=18)

ช่วงเวลาในการประเมิน	N	$\overline{X}$	S.D.	ความแตกต่าง	ร้อยละ
ก่อนการฝึกอบรม (X_1)	18	44.88	6.40	8.10	18.08
หลังการฝึกอบรม (X_2)	18	52.98	5.72		

$p < .001$

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมการส่งเสริมศักยภาพทุนมนุษย์ในศูนย์ปฏิบัติการข่าวกระทรวงมหาดไทย

(N = 18)

ด้านการประเมิน	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. เนื้อหาและความสอดคล้องกับบริบทงาน	4.72	0.460	มากที่สุด
2. กระบวนการจัดกิจกรรมและรูปแบบการเรียนรู้	4.68	0.490	มากที่สุด
3. วิทยากรและการอำนวยความสะดวก	4.83	0.380	มากที่สุด
4. ประโยชน์และการนำไปใช้จริง	4.76	0.440	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	**4.75**	**0.410**	**มากที่สุด**

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ก่อนการทดลองเจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติการข่าวแสดงระดับสมรรถนะเฉลี่ยในมิติการวิเคราะห์ข้อมูล การสื่อสารภาวะวิกฤตและการบริหารความปลอดภัยของข้อมูล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง–ต่ำ ดัชนีเหล่านี้สะท้อนช่องว่างเชิงทักษะที่สอดคล้องกับความท้าทายของยุคข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) และการแพร่กระจายของข้อมูลเท็จ (Misinformation) ซึ่งเป็นปัญหาเชิงปฏิบัติการของหน่วยงานข่าวภาครัฐหลังการทดลองใช้นวัตกรรมการฝึกอบรม (ผสมสถานการณ์จำลองเชิงปฏิบัติ การฝึกทักษะดิจิทัล และแนวปฏิบัติด้านความมั่นคงข้อมูล) พบการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะด้านการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากหลายแหล่งได้แม่นยำและรวดเร็วขึ้น สมรรถนะการสื่อสารภาวะวิกฤตและการสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์ปรับปรุงขึ้น ผู้เข้าร่วมสามารถจัดลำดับสารสนเทศและสื่อสารข้อความเชิงนโยบายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และการบริหารความปลอดภัยข้อมูลได้รับการยกระดับ โดยมีแนวปฏิบัติที่เหมาะสมในการจัดการข้อมูลที่มีความเสี่ยงสูงและลดพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การละเมิดข้อมูล โดยผลวิเคราะห์เชิงสถิติชี้ว่า นวัตกรรมฝึกอบรมมีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) ซึ่งจากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ว่า การฝึกอบรมสามารถเพิ่มผลการเรียนหรือผลการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิผล (Salas et al., 2019) ผลการวิจัยสนับสนุนแนวคิด HRD ที่ระบุว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (Noe, 2020) และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ กอล์บ (Kolb, 2015) ที่เน้นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซาลัสและคณะ (Salas et al., 2019) ที่พบว่า การฝึกอบรมมีผลต่อผลการเรียนหรือผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ ผนวกกับกลไกการเปลี่ยนแปลง การผสานการฝึกทักษะเชิงเทคนิคกับสถานการณ์จำลองเชิงปฏิบัติจริง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้รวดเร็วและมั่นคงมากขึ้น นอกจากนี้ การสนับสนุนเชิงบริหารและความพร้อมของเทคโนโลยีเป็นปัจจัยหนุนสำคัญต่อการเกิดผลเชิงบวกด้วย

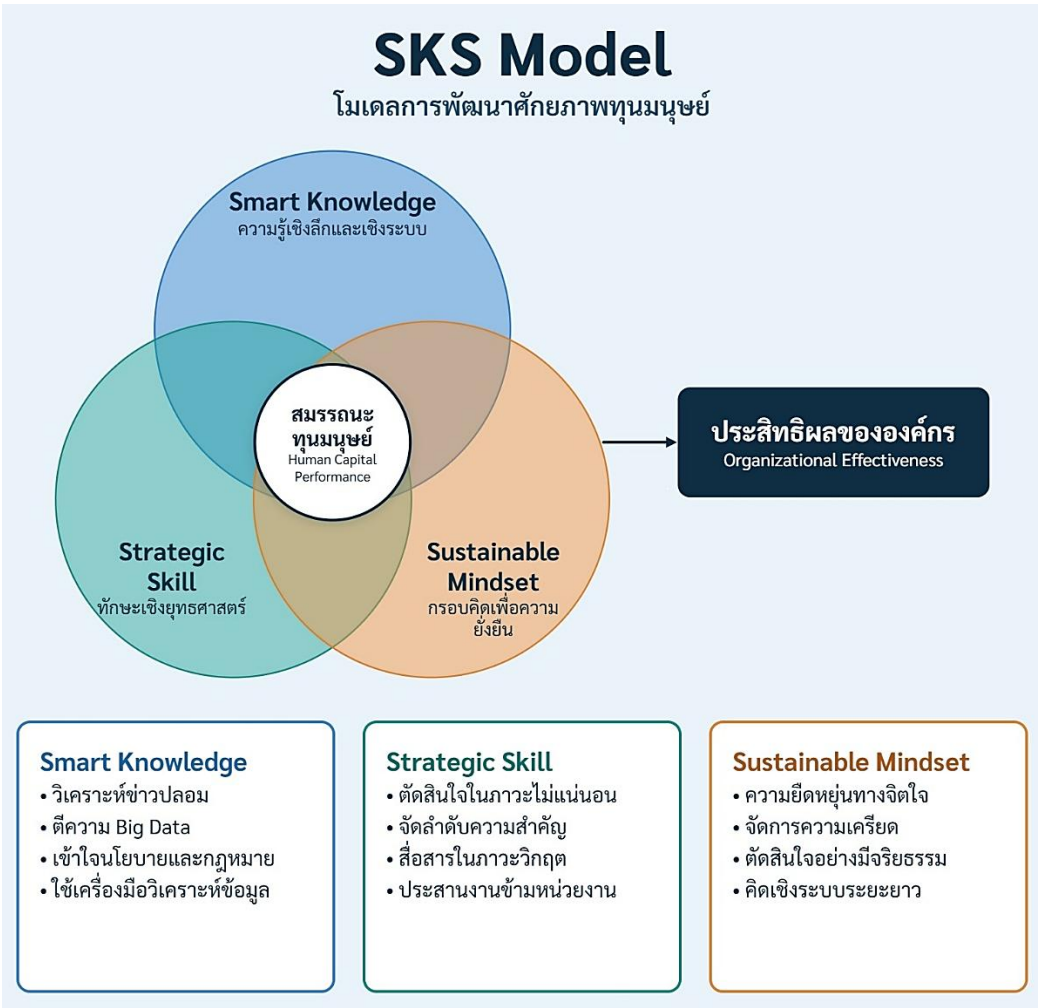
องค์ความรู้จากการวิจัย

SKS Model เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ (Human Capital Development) ที่บูรณาการ 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ Smart Knowledge (ความรู้เชิงลึกและเชิงระบบ) Strategic Skill (ทักษะเชิงยุทธศาสตร์) Sustainable Mindset (กรอบคิดเพื่อความยั่งยืน) โดยทั้ง 3 องค์ประกอบทำงานร่วมกันเพื่อยกระดับสมรรถนะทุนมนุษย์ (Human Capital Performance) และประสิทธิผลขององค์กร (Organizational Effectiveness) ดังนี้

1. Smart Knowledge หมายถึง ไม่ใช่การรับข้อมูลอย่างผิวเผิน แต่เป็นการเข้าใจบริบท การวิเคราะห์เชิงสาเหตุและการสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้เป็นความรู้ที่ใช้งานได้จริง องค์ประกอบสำคัญการตรวจจับและวิเคราะห์ข่าวปลอม (Misinformation detection), การสังเคราะห์และตีความ Big Data, ความเข้าใจบริบทเชิงนโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภาครัฐ, ทักษะการใช้เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล (Data visualization, Dashboard, Basic analytics) วิธีพัฒนาและตัวอย่างกิจกรรม การฝึกปฏิบัติด้วยชุดข้อมูลจริงและกรณีศึกษาจริงที่เน้นการสืบค้นแหล่งข้อมูล ตรวจสอบแหล่งที่มาและวิเคราะห์แนวโน้ม การเรียนรู้เชิงร่วมมือและการทำงานเพื่อสังเคราะห์ข้อมูลระหว่างหน่วยงาน สื่อการสอน คู่มือการวิเคราะห์แหล่งข้อมูล โครงร่างการประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าว

2. Strategic Skill หมายถึง ความสามารถในการนำความรู้และข้อมูลไปใช้เชิงยุทธศาสตร์เพื่อการตัดสินใจและการสื่อสารภาวะวิกฤตอย่างมีประสิทธิผล องค์ประกอบสำคัญ การตัดสินใจภายใต้ความไม่แน่นอน การวางลำดับความสำคัญของข้อมูล การสื่อสารเชิงนโยบายและภาวะวิกฤต การประสานงานข้ามหน่วยงานและการบริหารสตาร์บั๊ค วิธีพัฒนาและตัวอย่างกิจกรรม การฝึกสถานการณ์จำลอง ภาวะวิกฤตที่จำลองการตัดสินใจภายใต้เวลาจำกัดและข้อมูลไม่สมบูรณ์ การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) ที่ผสมทฤษฎีการสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์กับการปฏิบัติจริง การเป็นพี่เลี้ยง (Coaching mentoring) โดยผู้บริหารหรือผู้เชี่ยวชาญในการสื่อสารเชิงนโยบาย

3. Sustainable Mindset หมายถึง ทัศนคติ พฤติกรรมและสภาพจิตใจที่สนับสนุนการทำงานอย่างต่อเนื่องภายใต้ความกดดันและคำนึงถึงจริยธรรมความรับผิดชอบต่อสาธารณะ องค์ประกอบสำคัญ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) การจัดการความเครียดและป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) การตัดสินใจเชิงจริยธรรม การมองระยะยาวและคิดเชิงระบบเพื่อนำไปสู่ความยั่งยืน วิธีพัฒนาและตัวอย่างกิจกรรม โปรแกรมสร้างความยืดหยุ่นจิตใจ (Resilience training) เทคนิคการจัดการความเครียด การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาองค์กร การอบรมจริยธรรมข้อมูลและแนวปฏิบัติการเก็บ ใช้และเผยแพร่ข้อมูลอย่างมีความรับผิดชอบ การออกแบบสภาพแวดล้อมการทำงานที่ลดภาระงานซ้ำซ้อนและสนับสนุนการทำงานอย่างเหมาะสม



ภาพที่ 1 SKS Model องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 18 คน การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรใช้แบบแผนที่มีกลุ่มควบคุม เช่น การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม หรือการทดลองแบบสุ่ม และขยายขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนและยืนยันได้ชัดเจนขึ้นว่าผลที่เพิ่มขึ้นเกิดจาก SKS Model

2) ควรติดตามผลระยะยาว เช่น 3 เดือนและ 6 เดือนหลังการฝึกอบรม เพื่อศึกษาความคงทนของสมรรถนะและการถ่ายโอนการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติงานจริง (Transfer of training) เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ฝึกอบรมเพียง 2 วันและวัดผลทันทีหลังสิ้นสุดการอบรม นอกจากนี้ ควรวัดผลในระดับองค์กร เช่น ความแม่นยำและความทันเวลาของรายงาน หรือจำนวนเหตุการณ์ละเมิดข้อมูล ให้สอดคล้องกับเป้าหมายด้านประสิทธิผลขององค์กรของ SKS Model

3) ควรศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี โดยเพิ่มการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสังเกตการปฏิบัติงาน เพื่ออธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงในแต่ละมิติ และควรทดลองใช้ SKS Model ในศูนย์ปฏิบัติการข่าวของหน่วยงานภาครัฐอื่น หรือในระดับจังหวัด เพื่อตรวจสอบความสามารถในการขยายผลไปยังบริบทที่ต่างกัน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ศูนย์ปฏิบัติการข่าว กระทรวงมหาดไทย ควรนำ SKS Model และคู่มือประกอบการฝึกอบรมไปใช้เป็นหลักสูตรพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ทั้งสำหรับบุคลากรเข้าใหม่และการทบทวนประจำปี โดยปรับชุดข้อมูลและกรณีศึกษาให้ทันต่อสถานการณ์ข่าวสารและรูปแบบข้อมูลเท็จที่เปลี่ยนแปลงไป

2) ควรใช้การฝึกสถานการณ์จำลองภาวะวิกฤตเป็นกิจกรรมหลักในการพัฒนามิติ Strategic Skill และจัดระบบพี่เลี้ยงโดยผู้บริหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารเชิงนโยบาย เพื่อให้บุคลากรได้ฝึกตัดสินใจภายใต้เวลาจำกัดและข้อมูลไม่สมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ

3) ผู้บริหารควรให้ความสำคัญกับมิติ Sustainable Mindset ควบคู่กับการพัฒนาความรู้และทักษะ โดยจัดให้มีโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ การจัดการความเครียดและการป้องกันภาวะหมดไฟ รวมถึง ปรับลดภาระงานซ้ำซ้อน เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติงานภายใต้แรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงมหาดไทยควรกำหนดสมรรถนะตาม SKS Model ไว้ในกรอบสมรรถนะและแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลของหน่วยงานที่ปฏิบัติภารกิจด้านข่าวสารและการสื่อสารและเชื่อมโยงกับการประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อให้การพัฒนาทุนมนุษย์เป็นระบบและต่อเนื่อง

2) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับนโยบายรัฐบาลดิจิทัลควรสนับสนุนการขยายผล SKS Model ไปยังศูนย์ปฏิบัติการข่าวของหน่วยงานอื่นและในส่วนภูมิภาค พร้อมจัดสรรงบประมาณ เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล และโครงสร้างพื้นฐานด้านเทคโนโลยีที่จำเป็น

3) ควรกำหนดมาตรฐานและแนวปฏิบัติกลางด้านจริยธรรมข้อมูล ความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูลเท็จสำหรับหน่วยงานภาครัฐ โดยบรรจุเป็นหลักสูตรฝึกอบรมภาคบังคับสำหรับบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านข่าวสาร เพื่อลดความเสี่ยงจากการละเมิดข้อมูลและสร้างความน่าเชื่อถือของการสื่อสารภาครัฐ

รายการอ้างอิง

ปนิธดา ลิ้มเรืองรอง (2565). อิทธิพลของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงานโดยมีสมรรถนะของพนักงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(27), 75–86.

Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. II. (2018). *Interplay: The process of interpersonal communication* (14th ed.). Oxford University Press.

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.

Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson.

Noe, R. A. (2020). *Employee training and development* (8th ed.). McGraw-Hill.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.

Salas, E., Tannenbaum, S. I., Kraiger, K., & Smith-Jentsch, K. A. (2019). The science of training and development. *Psychological Science in the Public Interest, 13*(2), 74–101.

World Economic Forum. (2020). *The future of jobs report 2020*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23539.81441

รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืน ในภาคอุตสาหกรรมไทย

A Holistic Sales Team Competency Development Model Based on Buddhist Psychology for Sustainable Relationship Marketing in the Thai Industrial Sector

ณัฏฐอัชฌา ศรีเสริมทรัพย์[1], **มั่น เสือสูงเนิน**[2], **อภิษฎาช์ ศรีเครือดง**[3] และ **นภัทร แก้วนาค**[4]
Natthaatcha Srisermsup[1], **Man Suesungnoen**[2], **Apisada Srikhruedong**[3] and **Napat Kaewnak**[4]
(armstrongrubber2023@gmail.com)

Received: June 28, 2026
Revised: August 25, 2026
Accepted: August 26, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษา 2. วิเคราะห์และสร้าง และ 3. นำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

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

ISSN: 3056-9834

โดยเก็บรวบรวมข้อมูล 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การวิจัยเอกสารโดยใช้แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสาร ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ระยะที่ 3 การสนทนากลุ่มโดยใช้คำถามปลายเปิด และระยะที่ 4 การประเมินรูปแบบโดยใช้แบบประเมินมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิบางรายเข้าร่วมมากกว่า 1 ระยะ รวมผู้ทรงคุณวุฒิที่ไม่ซ้ำกันทั้งสิ้น 29 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์แบบเมทริกซ์ สังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C QDAT และตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีสามเส้า ส่วนการประเมินรูปแบบในระยะที่ 4 ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามเกณฑ์การประเมิน 4 ด้านของสตัฟเฟิลบีม

ผลการวิจัยพบว่า 1. สมรรถนะองค์รวมของทีมขายเกิดจากการบูรณาการ 3 มิติ ได้แก่ ความรู้ ทักษะการปฏิบัติงานและทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม โดยมีฐานคิดจากหลักพุทธธรรม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของสเปนเซอร์ และแนวคิดการตลาดเชิงสัมพันธ์ 2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นแบบจำลองระบบนิเวศตามโครงสร้างปัจจัยนำเข้า–กระบวนการ–ผลลัพธ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ภาวนา 4 อิทธิบาท 4 องค์ประกอบ 5 ประการของแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง ปัจจัยภายใน 5 ประการ ปัจจัยภายนอก 4 ประการ สมรรถนะเชิงพฤติกรรมของทีมขาย 5 ด้าน และผลลัพธ์การตลาดเชิงสัมพันธ์ 3 ประการ พร้อมวงจรป้อนกลับของตัวชี้วัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม และ 3. ผลการประเมินรูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.83, S.D. = 0.33) โดยมุ่งสู่ผลลัพธ์ปลายทาง 3 ประการ ได้แก่ งานบรรลุผลสำเร็จ บุคลากรมีความสุขและองค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : สมรรถนะองค์รวม, พุทธจิตวิทยา, การตลาดเชิงสัมพันธ์, ทีมขาย, ภาคอุตสาหกรรมไทย

Abstract

This study aimed to 1. investigate, 2. analyze and develop, and 3. present a holistic competency development model for sales teams based on Buddhist psychology to promote sustainable relationship marketing in the Thai industrial sector. A qualitative research approach was employed, with data

collected in four phases. Phase 1 involved documentary research using a document analysis form. Phase 2 consisted of in-depth interviews with experts using a semi-structured interview guide. Phase 3 involved focus group discussions using open-ended questions. Phase 4 entailed model evaluation using a five-point rating scale. Although some experts participated in more than one phase, the study involved 29 unique experts. Data were analyzed through content analysis and matrix analysis, synthesized using the 6'C QDAT technique, and verified through triangulation. The model was evaluated using the mean and standard deviation based on Stufflebeam's four evaluation standards.

The findings revealed that 1. holistic sales team competency integrated three dimensions: knowledge; practical skills; and attitudes, morality, and ethics, grounded in Buddhist principles, Spencer's Iceberg Model of Competency, and relationship marketing concepts; 2. the developed model was an ecosystem model structured around the Input–Process–Output framework, comprising eight key components: the Four Bases of Social Solidarity (Saṅgahavatthu 4), the Four Developments (Bhāvanā 4), the Four Paths to Accomplishment (Iddhipāda 4), the five components of Spencer's Iceberg Model, five internal factors, four external factors, five behavioral competencies of sales teams, and three relationship marketing outcomes, together with a feedback loop of ethical behavioral indicators; and 3. the model received the highest evaluation rating ($\bar{X}$ = 4.83, SD = 0.33). The model aimed to achieve three ultimate outcomes: successful work performance, employee happiness, and sustainable organizational growth.

Keywords: Holistic Competency, Buddhist Psychology, Relationship Marketing, Sales Team, Thai Industrial Sector

บทนำ

โลกธุรกิจในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจและพฤติกรรมของลูกค้า ภาคอุตสาหกรรมซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยต้องเผชิญกับการแข่งขันที่รุนแรงทั้งภายในและภายนอกประเทศ ข้อมูลของธนาคารแห่งประเทศไทยระบุว่า ภาคอุตสาหกรรมมีสัดส่วนประมาณร้อยละ 30 ของโครงสร้างเศรษฐกิจไทย (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2567) และสินค้าอุตสาหกรรม มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 79 ของมูลค่าส่งออกรวมในปี พ.ศ. 2567 (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า, 2567) สะท้อนบทบาทสำคัญของภาคอุตสาหกรรมต่อความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ธุรกิจส่วนใหญ่ในภาคอุตสาหกรรมไทยดำเนินการในลักษณะธุรกิจระหว่างองค์กร ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือจำนวนลูกค้าน้อยราย มูลค่าการซื้อขายสูงและกระบวนการตัดสินใจซับซ้อน (Hutt & Speh, 2017) ความสำเร็จขององค์กรจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณภาพสินค้าหรือราคาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าในระยะยาว ทีมขายจึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงองค์กรกับลูกค้าและเป็นปัจจัยชี้ขาดความสำเร็จของการดำเนินธุรกิจ

ทรัพยากรมนุษย์นับเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุดขององค์กร โดยเฉพาะทีมขายที่เป็นแนวหน้าในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า การพัฒนาทีมขายให้มีสมรรถนะที่เหมาะสมจึงเป็นภารกิจสำคัญของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ (อาภรณ์ ภู่วิทยพันธุ์, 2560) สเปนเซอร์และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ได้นำเสนอแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งอธิบายว่า สมรรถนะของบุคคลประกอบด้วยส่วนที่มองเห็นได้ คือ ความรู้และทักษะและส่วนที่อยู่ลึกลงไปซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แท้จริง คือ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง คุณลักษณะส่วนบุคคลและแรงจูงใจ ส่วนมอร์แกนและฮันต์ (Morgan & Hunt, 1994) ได้เสนอทฤษฎีความผูกพันและความไว้วางใจว่า ความไว้วางใจและความผูกพันเป็นหัวใจสำคัญของการตลาดเชิงสัมพันธ์ที่ยั่งยืน สอดคล้องกับ ครอสบี อีแวนส์ และคาวส์ (Crosby, Evans, & Cowles, 1990) ที่ชี้ว่าคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานขายกับลูกค้า มีผลต่อโอกาสในการรักษาความสัมพันธ์และการซื้อขายในอนาคต ด้วยเหตุนี้ ทีมขายในภาคอุตสาหกรรมจึงต้องสร้างผลลัพธ์สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ ความไว้วางใจ ความผูกพันและคุณภาพความสัมพันธ์ อันเป็นพื้นฐานของการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืน (Grönroos, 2007)

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาสมรรถนะของทีมขายในภาคอุตสาหกรรมไทยที่ผ่านมายังมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ในสินค้าและเทคนิคการขายเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญกับมิติด้านคุณธรรม จริยธรรมและเจตนาภายในไม่เพียงพอ จากรายงานการสำรวจของสมาคมการจัดการทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย (2566) พบว่า องค์กรในอุตสาหกรรมไทยร้อยละ 78.4 มุ่งเน้นการฝึกอบรมทักษะการขายเชิงเทคนิคเป็นหลัก ขณะที่เพียงร้อยละ 19.7 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและจิตสำนึกในการทำงาน ช่องว่างนี้ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตวิทยาของพนักงานขายก่อนจะลุกลามไปสู่ผลเสียทางธุรกิจ กล่าวคือ การถูกกำกับด้วยเป้ายอดขายระยะสั้นโดยขาดฐานคุณค่าภายใน ทำให้พนักงานขายเผชิญความขัดแย้งระหว่างค่านิยมส่วนตนกับเป้าหมายองค์กร เกิดความเครียดสะสมและสูญเสียแรงจูงใจในการทำงาน สอดคล้องกับ รายงานจากภาคธุรกิจที่ระบุว่า พนักงานขายมีอัตราการประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 43 ซึ่งสูงกว่าประชากรทั่วไป (Sales Drive, LLC, 2026) ในเชิงจิตวิทยา

ภาวะดังกล่าวสะท้อนความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ซึ่งเป็นผลจากการต้องแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกภายในอย่างต่อเนื่อง (Grandey et al., 2005) โดย ฮึลส์เฮเกอร์และคณะ (Hülsheger et al., 2013) พบว่า พนักงานที่มีระดับสติสูงมีความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ต่ำกว่าและมีความพึงพอใจในงานสูงกว่าผ่านกลไกการกำกับอารมณ์ สอดคล้องกับ เดนและบรัมเมิล (Dane & Brummel, 2014) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติในที่ทำงานกับผลการปฏิบัติงานและความตั้งใจลาออก ข้อค้นพบเหล่านี้ชี้ว่าการพัฒนาสมรรถนะด้านในของทีมขายมิใช่เพียงประเด็นทางจริยธรรม แต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะทางจิตใจและการคงอยู่ของบุคลากร ซึ่งสอดคล้องกับ ฮันนีคัตต์และคณะ (Honeycutt et al., 1999) ที่ชี้ว่า การมุ่งเน้นผลลัพธ์ระยะสั้นเพียงอย่างเดียว นำไปสู่พฤติกรรมการขายที่ไม่เป็นจริยธรรมและในระยะยาวจะทำลายความไว้วางใจของลูกค้า ในขณะที่หลักพุทธธรรม เป็นภูมิปัญญาที่สามารถเติมเต็มมิติด้านในของสมรรถนะได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 ที่เน้นการพัฒนาทั้งภายในและภายนอกของบุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

งานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาประเด็นเหล่านี้ไว้บางส่วนแล้ว เช่น จารุวรรณ เมืองเจริญ และคณะ (2565) ได้สังเคราะห์งานวิจัยด้านความสามารถในการพัฒนาสมรรถนะของพนักงาน

ขาย ขณะที่ ภาดาภัสสรณ์ ภาดาพิลาสธานันทร์ (2561) พบว่า การพัฒนาศักยภาพของพนักงานขายจำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยผสมผสานทั้งการพัฒนาความรู้ ทักษะการทำงานและการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้ยังศึกษาแยกส่วนระหว่างหลักพุทธธรรม สมรรถนะของทีมขายและการตลาดเชิงสัมพันธ์ยังขาดการบูรณาการทั้งสามฐานแนวคิดอย่างเป็นระบบในบริบทธุรกิจระหว่างองค์กรของภาคอุตสาหกรรมไทย จึงเป็นช่องว่างทางวิชาการที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวม ของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของสเปนเซอร์ และหลักการตลาด เชิงสัมพันธ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้รูปแบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนา ทีมขายขององค์กรอุตสาหกรรมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างการตลาดเชิง สัมพันธ์ที่ยั่งยืนและการพัฒนาบุคลากรให้เป็นทั้งคนเก่งและคนดีต่อไป

การวิจัยนี้สังเคราะห์กรอบแนวคิดจากการบูรณาการ 3 ฐานแนวคิดหลัก ได้แก่ หลักพุทธธรรม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์และแนวคิดการตลาดเชิงสัมพันธ์ โดยหลักพุทธธรรมที่ใช้เป็นฐาน ได้แก่ ภาวนา 4 ซึ่งมุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมครอบคลุมกาย ศีล จิต ปัญญาและสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลระหว่างบุคคล ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยาและสมานัตตตา ขณะที่แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์ ช่วยอธิบายโครงสร้างสมรรถนะทั้งส่วนที่มองเห็นได้ คือ ความรู้และทักษะและส่วนที่อยู่ลึกภายใน คือ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง คุณลักษณะส่วนบุคคลและแรงจูงใจ ส่วนแนวคิดการ ตลาดเชิงสัมพันธ์เป็นกรอบผลลัพธ์ของการวิจัยประกอบด้วยความไว้วางใจ ความผูกพันและคุณภาพความสัมพันธ์

การบูรณาการทั้ง 3 ฐานแนวคิดอธิบายได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะต้นน้ำ ใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐาน พัฒนาบุคลากรจากภายใน ระยะกลางน้ำ พัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามโครงสร้างแบบ จำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์ และระยะปลายน้ำ เป็น ผลลัพธ์ด้านการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในบริบทธุรกิจระหว่างองค์กรของภาคอุตสาหกรรมไทย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัม พันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

2. เพื่อวิเคราะห์และสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อ เสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะองค์รวมของทีมขาย วิเคราะห์และสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา และนำเสนอรูปแบบดังกล่าวเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ 1) การวิจัยเอกสาร 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก 3) การสนทนากลุ่ม และ 4) การประเมินรูปแบบ ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568 ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2569

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยา และ 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารในภาคอุตสาหกรรม เกณฑ์การคัดเข้า ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ต้องเป็นพระภิกษุหรือนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือเทียบเท่าและมีประสบการณ์ด้านการสอน การวิจัย หรือการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่น้อยกว่า 5 ปี 2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยา ต้องเป็นนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือเทียบเท่า และมีประสบการณ์ด้านการสอน การวิจัย หรือการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และ 3) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารในภาคอุตสาหกรรม ต้องเป็นผู้บริหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการขาย การตลาด การบริหารลูกค้าสัมพันธ์ หรือการบริหารองค์กร และมีประสบการณ์ด้านการบริหารไม่น้อยกว่า 5 ปี เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่มีคุณสมบัติไม่ครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนด ไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ครบถ้วน หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในแต่ละระยะประกอบด้วย ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 19 คน แบ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 6 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยา 6 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารในภาคอุตสาหกรรม 7 คน ระยะที่ 3 การสนทนากลุ่ม จำนวน 13 คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยา 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารในภาคอุตสาหกรรม 5 คน ส่วนระยะที่ 4 การประเมินรูปแบบ มีผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมจำนวน 7 คน ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิ

บางรายเข้าร่วมมากกว่าหนึ่งระยะ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบ ดังนั้น จำนวนที่ระบุจึงเป็นจำนวนการเข้าร่วมในแต่ละระยะ มิใช่จำนวนบุคคลที่แตกต่างกัน เมื่อนับเฉพาะบุคคลที่ไม่ซ้ำกัน พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลสำคัญตลอดกระบวนการวิจัยรวมทั้งสิ้น 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสาร 2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 3) แบบคำถามปลายเปิดสำหรับการสนทนากลุ่ม และ 4) แบบประเมินรูปแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ เครื่องมือทั้งหมดสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักพุทธจิตวิทยา แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer) และแนวคิดการตลาดเชิงสัมพันธ์ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยาและการบริหารจัดการ ผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่า แบบสัมภาษณ์แบบคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มและแบบประเมินรูปแบบ มีค่า IOC เท่ากับ 0.97, 1.00 และ 0.93 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ 0.50

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 4 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การวิจัยเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา สมรรถนะองค์รวม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์และสเปนเซอร์และการตลาดเชิงสัมพันธ์ เพื่อนำมาสังเคราะห์องค์ประกอบและกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อศึกษามุมมอง องค์ประกอบ และแนวทางการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา ระยะที่ 3 การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาสังเคราะห์เป็นร่างรูปแบบ จากนั้นจัดสนทนากลุ่มเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความครอบคลุม และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ระยะที่ 4 การประเมินรูปแบบ ผู้วิจัยนำรูปแบบที่ผ่านการปรับปรุงเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินตามมาตรฐานการประเมิน 4 ด้านของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam, 2007) ได้แก่ 1) ด้านความเหมาะสม 2) ด้านความเป็นประโยชน์ 3) ด้านความถูกต้องและ

ครอบคลุม และ 4) ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ ทั้งนี้ การประเมินรูปแบบเป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการนำเสนอรูปแบบตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 มิใช่วัตถุประสงค์เพิ่มเติม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์แบบเมทริกซ์ตามแนวทางของ ไมลส์, ฮิวเบอร์แมน และซัลดานยา (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) จากนั้น สังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C QDAT (จิดาภา เร่งมีศรีสุข และคณะ, 2567) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้าตามแนวคิดของ Denzin (1978) สำหรับข้อมูลจากการประเมินรูปแบบในระยะที่ 4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลตามเกณฑ์มาตรประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด 3.51–4.50 หมายถึง มาก 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง 1.51–2.50 หมายถึง น้อย และ 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ทั้งนี้ สถิติดังกล่าวใช้เพื่อสรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อรูปแบบเท่านั้น มิใช่การทดสอบสมมติฐานเชิงปริมาณ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยได้รับหนังสือรับรองเลขที่ ว. 885/2568 เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2568 ทั้งนี้ การวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเอกสารและข้อมูลทุติยภูมิที่เผยแพร่แล้ว โดยไม่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคล ส่วนการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในระยะที่ 2–4 ดำเนินการภายหลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยแล้ว โดยก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัย และการรักษาความลับของข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาด เชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

ผลการศึกษาพบว่า สมรรถนะองค์รวมของทีมขายเกิดจากการบูรณาการ 3 มิติสำคัญ ได้แก่ ความรู้ ทักษะการปฏิบัติงาน และทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม โดยเชื่อมโยงกับฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ หลักพุทธธรรม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของสเปนเซอร์ และแนวคิดการตลาดเชิงสัมพันธ์ ดังนี้

ด้านความรู้ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถนะทีมขาย ประกอบด้วยความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ กระบวนการผลิตหรือห่วงโซ่อุปทาน พฤติกรรมและความต้องการของลูกค้า ตลอดจนบริบทการแข่งขันของตลาด ซึ่งสอดคล้องกับหลักปัญญาภาวนา ที่มุ่งพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลว่า “ปัญญาภาวนา คือการเข้าใจในผลิตภัณฑ์อย่างแท้จริงและลึกซึ้ง รวมถึงเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตลาด ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทีมขายในยุคดิจิทัล”

ด้านทักษะการปฏิบัติงาน ประกอบด้วยทักษะการสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การแก้ไขปัญหาและการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า ซึ่งสอดคล้องกับหลักสังคหวัตถุ 4 โดยเฉพาะปิยวาจาและอัตถจริยา ที่เน้นการสื่อสารอย่างเหมาะสมและการสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังคำสัมภาษณ์ว่า “ปิยวาจา คือการสื่อสารที่ทำให้ลูกค้าเกิดความรู้สึกว่าเราใส่ใจเขา เป็นการสื่อสารด้วยความจริงใจ สุภาพและโปร่งใส โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดปัญหา”

ด้านทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม เป็นองค์ประกอบภายในที่กำกับพฤติกรรมของทีมขาย ประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ แรงจูงใจภายในและเจตนาที่ดีต่อการให้บริการลูกค้า ซึ่งสอดคล้องกับหลักศีลภาวนาและจิตตภาวนา ดังคำสัมภาษณ์ว่า “ความซื่อสัตย์ คือ พื้นฐานสำคัญของทีมขาย ศีล คือ ความซื่อสัตย์ที่สร้างความไว้วางใจระหว่างองค์กรกับลูกค้า”

จากผลการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ข้อค้นพบสำคัญคือ หลักพุทธธรรมช่วยเสริมสร้างสมรรถนะในมิติภายใน โดยมุ่งพัฒนาเจตนา คุณธรรมและจิตสำนึก ซึ่งเป็นรากฐานของพฤติกรรมการขายที่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ระยะยาว ทั้งนี้ แตกต่างจากแนวคิดสมรรถนะทั่วไปที่มุ่งเน้นความรู้และทักษะเป็นสำคัญ

2. ผลการวิเคราะห์และสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

ผลการวิเคราะห์นำไปสู่การพัฒนารูปแบบที่มีลักษณะเป็นแบบจำลองระบบนิเวศ โดยจัดโครงสร้างตามลำดับจากปัจจัยนำเข้า ผ่านกระบวนการพัฒนา ไปสู่ผลลัพธ์ ประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐานที่สนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะองค์รวม ได้แก่

1) หลักพุทธธรรม ประกอบด้วยสังคหวัตถุ 4 และภาวนา 4 ซึ่งเป็นฐานแนวคิดที่กำหนดไว้ในกรอบแนวคิดการวิจัย ร่วมกับอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นข้อค้นพบเชิงอุปนัยที่สังเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญสะท้อนว่า อิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนที่ช่วยให้การพัฒนาสมรรถนะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2) แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของสเปนเซอร์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ แรงจูงใจ คุณลักษณะส่วนบุคคล แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ความรู้และทักษะ

3) ปัจจัยภายใน 5 ประการ ได้แก่ สติ เมตตา สัมมาวาจา วิริยะและปัญญา ซึ่งเป็นข้อค้นพบเชิงอุปนัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเช่นเดียวกัน โดยทำหน้าที่เป็นกลไกภายในที่กำกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของทีมขาย ดังคำสัมภาษณ์ว่า “เมตตาคือพื้นฐานของการบริการที่แท้จริง เมื่อทีมขายมีเมตตาต่อลูกค้า จะเกิดความจริงใจในการช่วยเหลือและแก้ปัญหา”

4) ปัจจัยภายนอก 4 ประการ ได้แก่ ระบบการเรียนรู้ขององค์กร ระบบวัดผลเชิงพฤติกรรม บทบาทผู้นำเชิงคุณธรรม และวัฒนธรรมองค์กรกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนให้สามารถนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้ในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กระบวนการพัฒนา เป็นกระบวนการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขาย โดยมุ่งเสริมสร้างสมรรถนะเชิงพฤติกรรม 5 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะการสื่อสารที่ดี 2) ความซื่อสัตย์และความน่าเชื่อถือ 3) ความเข้าใจพฤติกรรมและความต้องการของลูกค้า 4) ทัศนคติเชิงบริการและการมุ่งเน้นลูกค้าเป็นศูนย์กลาง และ 5) ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์กับลูกค้าในระยะยาว

3. ผลลัพธ์ ประกอบด้วยผลลัพธ์ด้านการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืน 3 ประการ ได้แก่ 1) ความไว้วางใจ 2) ความผูกพัน และ 3) คุณภาพความสัมพันธ์ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง 3 ประการ คือ งานบรรลุผลสำเร็จ บุคลากรมีความสุข และองค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน

3. ผลการนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

ผลการนำเสนอพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน ได้แก่ 1) หลักสังคหวัตถุ 4 2) หลักภาวนา 4 3) หลักอิทธิบาท 4 4) แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของสเปนเซอร์ 5 องค์ประกอบ 5) ปัจจัยภายใน 5 ประการ 6) ปัจจัยภายนอก 4 ประการ 7) สมรรถนะเชิงพฤติกรรมของทีมขาย 5 ด้าน และ 8) ผลลัพธ์ด้านการตลาดเชิงสัมพันธ์ 3 ประการ องค์ประกอบทั้งหมดเชื่อมโยงกันเป็นระบบนิเวศการพัฒนา โดยมีวงจรป้อนกลับจากตัวชี้วัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม เพื่อใช้ติดตามและพัฒนาสมรรถนะของทีมขายอย่างต่อเนื่อง

ผลการประเมินรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิตามมาตรฐานการประเมิน 4 ด้านของสตัฟเฟิลบีม ได้แก่ ด้านความเหมาะสม ด้านความเป็นประโยชน์ ด้านความถูกต้องและครอบคลุม และด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.33 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินรูปแบบตามมาตรฐานการประเมิน 4 ด้านของสตัฟเฟิลบีม โดยภาพรวมและรายด้าน (N = 7)

ลำดับ	มาตรฐานการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	ด้านความเหมาะสม (Propriety)	4.89	0.23	มากที่สุด
2	ด้านความเป็นประโยชน์ (Utility)	4.82	0.37	มากที่สุด
3	ด้านความถูกต้องและครอบคลุม (Accuracy)	4.82	0.39	มากที่สุด
4	ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ (Feasibility)	4.76	0.42	มากที่สุด

หมายเหตุ: ค่าเฉลี่ยภาพรวมคำนวณจากคะแนนรายข้อทั้ง 15 ข้อของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 รูปหรือคน โดยคำนึงถึงจำนวนข้อในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน มิใช่การนำค่าเฉลี่ยรายด้านมาหาค่าเฉลี่ยซ้ำ

จากตารางที่ 1 พบว่า รูปแบบมีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.89 รองลงมา ได้แก่ ด้านความเป็นประโยชน์และด้านความถูกต้องและครอบคลุม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 4.82 และด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ 4.76 ตามลำดับ

โดยภาพรวม รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทีมขายในภาคอุตสาหกรรมไทย ได้โดยเป็นการ บูรณาการระหว่างการพัฒนาความรู้ ทักษะ ทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน กับลูกค้า อันนำไปสู่งานบรรลุผลสำเร็จ บุคลากรมีความสุขและองค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์และสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายและนำเสนอรูปแบบดังกล่าวเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะองค์รวมของทีมขายประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ ความรู้ ทักษะการปฏิบัติงาน และทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม ส่วนรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นแบบจำลองระบบนิเวศการพัฒนา โดยจัดโครงสร้างตามลำดับจากปัจจัยนำเข้า ผ่านกระบวนการพัฒนา ไปสู่ผลลัพธ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน และได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความเหมาะสมและศักยภาพของรูปแบบในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทีมขายในภาคอุตสาหกรรมไทย โดยมีประเด็นอภิปรายผลดังนี้

1. ผลการศึกษาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะองค์รวมของทีมขายไม่ได้ประกอบด้วยเพียงความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานเท่านั้น แต่ยังต้องบูรณาการกับมิติด้านทัศนคติ คุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่ส่งเสริมและกำกับพฤติกรรมการทำงานของทีมขาย ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาทีมขายในบริบทอุตสาหกรรมไทยจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายใน กล่าวคือ ความสามารถในการขายต้องดำเนินควบคู่ไปกับความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบและเจตนาที่ดีต่อการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ซึ่งอธิบายว่า สมรรถนะของบุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบที่มองเห็นได้ ได้แก่ ความรู้และทักษะและองค์ประกอบที่อยู่ลึกภายใน ได้แก่ แรงจูงใจ คุณลักษณะส่วนบุคคลและแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการทำงาน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ภาดาภัสสรณ์ ภาดาพิลาสธานันทร์ (2561) ที่พบว่า การพัฒนาศักยภาพของพนักงานขายควรผสมผสานทั้งความรู้ ทักษะการปฏิบัติงานและการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา รวมถึง ฮึลส์เฮเกอร์และคณะ (Hülsheger et al., 2013) ที่พบว่า การมีสติช่วยลดความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์และเพิ่มความพึงพอใจในการทำงานผ่านกระบวนการกำกับอารมณ์

อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยจะสอดคล้องกับแบบจำลองดังกล่าวในเชิงโครงสร้าง แต่ก็มีความแตกต่างในประเด็นขอบเขตขององค์ประกอบภายใน กล่าวคือ แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของ สเปนเซอร์และสเปนเซอร์ อธิบายสมรรถนะส่วนลึกในระดับแรงจูงใจ คุณลักษณะส่วนบุคคลและแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง แต่ไม่ได้กล่าวถึงมิติด้านเจตนาเชิงคุณธรรมไว้อย่างชัดเจน ขณะที่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลักพุทธจิตวิทยาสามารถขยายความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถนะส่วนลึกไปถึงระดับเจตนา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่กำหนดว่าพฤติกรรมการขายจะเกิดจากความจริงใจในการช่วยเหลือลูกค้า หรือเกิดจากการมุ่งเน้นเป้าหมายทางธุรกิจเพียงด้านเดียว ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการขยายมุมมองการพัฒนาสมรรถนะจากฐานคิดที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพการทำงาน ไปสู่การพัฒนามนุษย์ที่ผสานความสามารถทางธุรกิจกับคุณค่าภายใน

2. ผลการวิเคราะห์และสร้างรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นแบบจำลองระบบนิเวศการพัฒนา โดยจัดโครงสร้างตามลำดับจากปัจจัยนำเข้า ผ่านกระบวนการพัฒนา ไปสู่ผลลัพธ์ มีหลักพุทธธรรม แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกเป็นฐานสนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายและนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านการตลาดเชิงสัมพันธ์ ได้แก่ ความไว้วางใจ ความผูกพันและคุณภาพความสัมพันธ์

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ มอร์แกนและฮันท์ (Morgan & Hunt, 1994) ที่เสนอทฤษฎีความผูกพันและความไว้วางใจ (Commitment-Trust Theory) โดยชี้ให้เห็นว่า ความไว้วางใจและความผูกพันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความสัมพันธ์ทางการตลาดดำรงอยู่ได้ในระยะยาว นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ครอสบี้, อีวานส์ และคาวล์ส (Crosby, Evans & Cowles, 1990) ที่พบว่า คุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานขายกับลูกค้ามีผลต่อความไว้วางใจและโอกาสในการรักษาความสัมพันธ์ทางธุรกิจ รวมถึง เกรินรูส (Grönroos, 2007) ที่เสนอว่า การตลาดเชิงสัมพันธ์เป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันขององค์กร

อย่างไรก็ตาม รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความแตกต่างจากแนวคิดการตลาดเชิงสัมพันธ์แบบดั้งเดิม เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นผลลัพธ์ด้านความสัมพันธ์เป็นหลัก แต่ไม่ได้อธิบายกลไกภายในของผู้ปฏิบัติงานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์นั้นอย่างชัดเจน ผลการวิจัยครั้งนี้ จึงเสนอให้ใช้หลักพุทธธรรมเป็นกลไกพื้นฐานในการพัฒนาคุณลักษณะภายในของทีมขาย โดยเฉพาะหลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นแนวทางเชิงพฤติกรรมในการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลระหว่างบุคคล ส่งผลให้การตลาดเชิงสัมพันธ์ไม่ได้เกิดจากเทคนิคการขายเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากคุณภาพภายในของผู้ปฏิบัติงานด้วย

3. ผลการนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

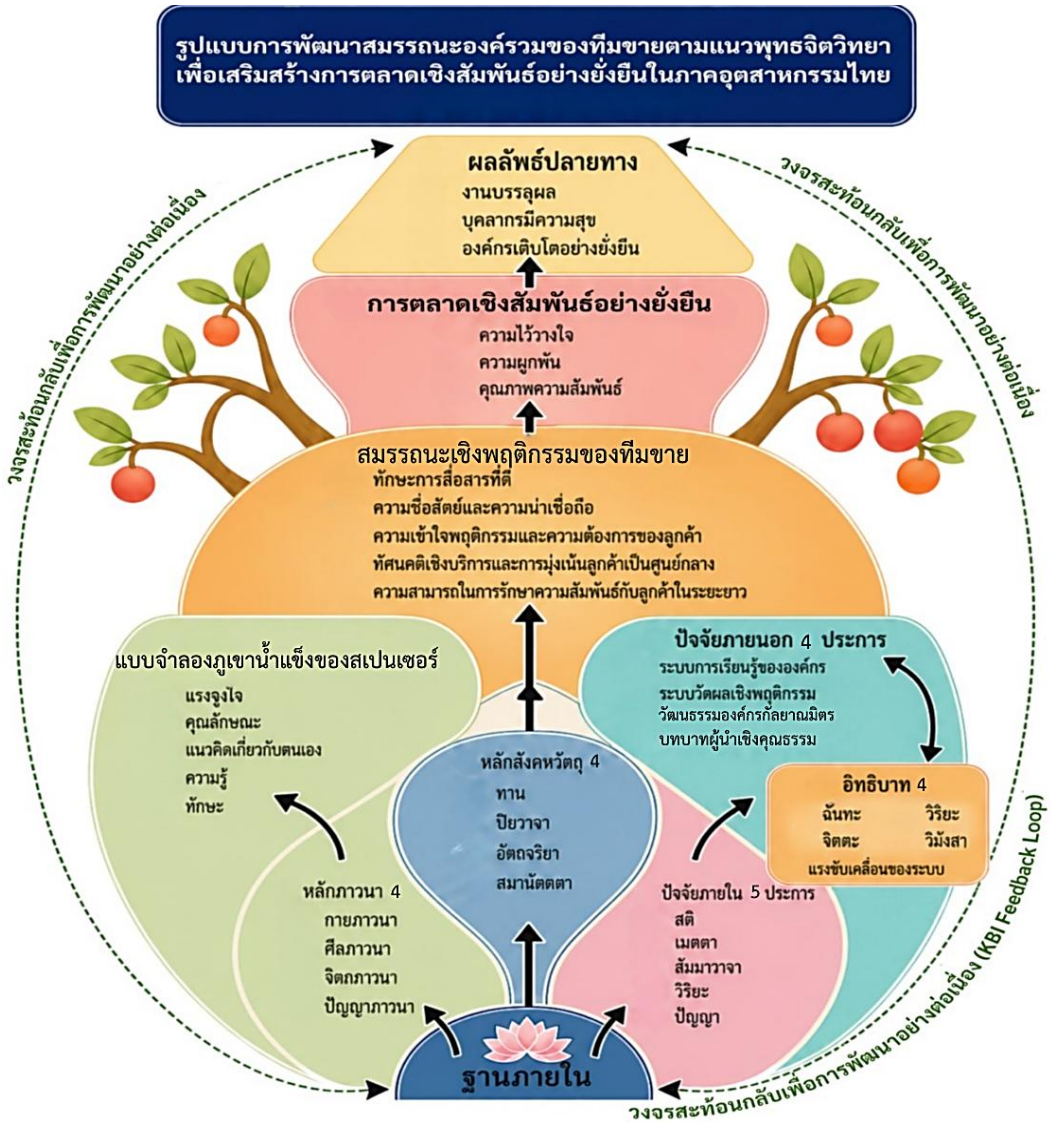
ผลการนำเสนอพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านความเป็นประโยชน์ ด้านความถูกต้องและครอบคลุมและด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ โรมานส์และรูอิซ (Román & Ruiz, 2005) ที่พบว่า พฤติกรรมการขายอย่างมีจริยธรรมส่งผลต่อความไว้วางใจ ความพึงพอใจและความผูกพันของลูกค้า อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ฮันนี้คัตต์และคณะ (Honeycutt &, 1999) ที่เสนอว่า การมุ่งเน้นผลลัพธ์ทางการขายระยะสั้นโดยขาดจริยธรรมอาจส่งผลกระทบต่อความไว้วางใจของลูกค้าในระยะยาว

ผลการประเมินพบว่า ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด แม้ยังอยู่ในระดับมากที่สุดก็ตาม ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การนำรูปแบบไปใช้จริงจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากระบบองค์กร ได้แก่ ระบบการเรียนรู้ขององค์กร ระบบวัดผลเชิงพฤติกรรม บทบาทผู้นำเชิงคุณธรรมและวัฒนธรรมองค์กรกัลยาณมิตร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในของบุคลากรต้องอาศัยระยะเวลา ความต่อเนื่อง และการสนับสนุนเชิงระบบจากองค์กร อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัด 4 ประการ ได้แก่ 1) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยจึงมุ่งอธิบายความเข้าใจเชิงลึกในบริบทที่ศึกษา ไม่สามารถอ้างอิงแทนประชากรทั้งหมดได้ 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง จึงสะท้อนมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะกลุ่ม 3) การศึกษาดำเนินการในบริบทภาคอุตสาหกรรมไทย การนำรูปแบบไปใช้ในธุรกิจประเภทอื่นจึงควรพิจารณาความแตกต่างของบริบท และ 4) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว แต่ยังไม่ได้ทดลองใช้จริงในองค์กร จึงควรมีการศึกษาติดตามผลในระยะต่อไป

โดยสรุป ผลการวิจัยยืนยันว่า รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น มิได้เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับเพิ่มประสิทธิภาพการขายเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ในภาคอุตสาหกรรมไทย โดยผสานความสามารถทางธุรกิจกับความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ การนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบจะช่วยพัฒนาทีมขายให้มีทั้งความเก่งและความดี สร้างความไว้วางใจและความผูกพันกับลูกค้าในระยะยาว ลดช่องว่างระหว่างเป้าหมายทางธุรกิจกับการพัฒนาคุณค่าภายในของบุคลากร และส่งเสริมให้องค์กรเติบโตควบคู่กับความสุขและคุณค่าความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ความสำเร็จทางธุรกิจกับการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธธรรมมิใช่สิ่งที่ขัดแย้งกัน หากแต่เป็นสิ่งที่สามารถเกื้อกูลกันได้อย่างเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย มีลักษณะเป็นระบบนิเวศการพัฒนา ดังแสดงในภาพที่ 2 โดยก่อให้เกิดองค์ความรู้สำคัญ 5 ประการ ดังภาพที่ 2 นี้



ภาพที่ 2 รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการตลาดเชิงสัมพันธ์อย่างยั่งยืนในภาคอุตสาหกรรมไทย

จากภาพที่ 2 อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

1. การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับทฤษฎีสมรรถนะตะวันตก หลักพุทธธรรม 3 หมวด ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ภาวนา 4 และอิทธิบาท 4 สามารถบูรณาการกับแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งด้านสมรรถนะของสเปนเซอร์และสเปนเซอร์และหลักการตลาดเชิงสัมพันธ์ได้อย่างเป็น

ระบบ โดยพุทธจิตวิทยาช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบสมรรถนะส่วนลึกของแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งไปสู่มิติด้านเจตนาและคุณค่าภายใน

2. แนวคิดสมรรถนะเชิงจริยธรรม เป็นการยกระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จากมิติประสิทธิภาพเชิงเทคนิคไปสู่ประสิทธิภาพเชิงคุณค่า โดยมุ่งสร้างสมดุลระหว่างกำไรทางเศรษฐกิจกับกำไรทางจิตวิญญาณ

3. ปัจจัยภายใน 5 ประการ ได้แก่ สติ เมตตา สัมมาวาจา วิริยะและปัญญา ซึ่งเป็นข้อค้นพบเชิงอุปนัยที่สังเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำหน้าที่เป็นกลไกภายในที่ส่งเสริมและกำกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของทีมขาย

4. หลักการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เป็นแนวทางการพัฒนาทีมขายที่เริ่มจากการพัฒนาคุณลักษณะภายในก่อนแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก โดยมีกลไกสนับสนุนด้านจิตใจและแรงเสริมภายใน ประกอบด้วยพลังศรัทธา ความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเองและแรงเสริมทางบวก ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

5. แบบจำลองระบบนิเวศการพัฒนาทีมขาย เป็นการเชื่อมโยงองค์ประกอบด้านบุคคล หลักพุทธธรรม กรอบสมรรถนะ ปัจจัยสนับสนุน การตลาดเชิงสัมพันธ์และผลลัพธ์ปลายทางเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งมีวงจรป้อนกลับจากตัวชี้วัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการดำเนินการวิจัย

1) การวิจัยแบบบูรณาการศาสตร์หลายแขนง ได้แก่ พระพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยา และการบริหารจัดการภาคอุตสาหกรรม ควรกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้ทรงคุณวุฒิให้ชัดเจน โดยจำแนกตามความเชี่ยวชาญของแต่ละสาขาตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

2) การเชิญผู้ทรงคุณวุฒิบางรายเข้าร่วมการวิจัยมากกว่าหนึ่งระยะ ช่วยสร้างความต่อเนื่องในการพัฒนา ตรวจสอบ และปรับปรุงรูปแบบหรือองค์ความรู้ใหม่ โดยเฉพาะการวิจัยเชิงคุณภาพที่ต้องอาศัยการสะท้อนความคิดเห็นและการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญอย่างต่อเนื่อง

3) การใช้เทคนิค 6'C QDAT ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเมทริกซ์และการตรวจสอบสามเส้า ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ รวมทั้งลดความคลาดเคลื่อนในการตีความข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลายกลุ่ม จึงควรนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) องค์กรควรนำรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายไปใช้ โดยเริ่มจากการพัฒนามิติภายในของบุคลากรตามหลักภาวนา 4 ผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะ จิตใจและคุณธรรมควบคู่กัน

2) ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ควรออกแบบกิจกรรมพัฒนาทีมขายที่บูรณาการหลักภาวนา 4 อิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายในสู่ภายนอกและพัฒนาความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้าอย่างยั่งยืน

3) องค์กรควรจัดให้มีปัจจัยสนับสนุนภายนอก 4 ประการ ได้แก่ 1) ระบบการเรียนรู้ขององค์กร 2) ระบบวัดผลเชิงพฤติกรรม 3) บทบาทผู้นำเชิงคุณธรรม และ 4) วัฒนธรรมองค์กรกัลยาณมิตร เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสมรรถนะองค์รวมของทีมขายอย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบของรูปแบบและทดลองใช้รูปแบบในองค์กรภาคอุตสาหกรรมจริง เพื่อประเมินประสิทธิผลและผลลัพธ์เชิงประจักษ์

2) ควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังธุรกิจประเภทอื่น เช่น ธุรกิจระหว่างองค์กรกับผู้บริโภค ธุรกิจบริการและธุรกิจการเงิน เพื่อศึกษาความเหมาะสมและความสามารถในการประยุกต์ใช้รูปแบบในบริบทที่แตกต่างกัน

3) ควรพัฒนาเครื่องมือวัดมาตรฐานเพื่อประเมินสมรรถนะด้านคุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า สำหรับใช้สนับสนุนการวิจัย

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์กรภาคอุตสาหกรรมควรกำหนดนโยบายพัฒนาทีมขายที่มุ่งสร้างสมดุลระหว่างสมรรถนะเชิงวิชาชีพกับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะภายในของบุคลากร เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้าอย่างยั่งยืน

2) องค์กรควรพัฒนาระบบประเมินผลการปฏิบัติงานของทีมขายให้ครอบคลุมทั้งผลสัมฤทธิ์ทางธุรกิจและพฤติกรรมเชิงคุณธรรม โดยกำหนดตัวชี้วัดด้านความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการสร้างความไว้วางใจกับลูกค้า เพื่อสร้างสมดุลระหว่างเป้าหมายทางธุรกิจกับคุณค่าของบุคลากร

3) สถาบันการศึกษา องค์กรวิชาชีพ และหน่วยงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ควรส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร เพื่อยกระดับมาตรฐานวิชาชีพด้านการขายและการตลาดในภาคอุตสาหกรรมไทย

รายการอ้างอิง

จารุวรรณ เมืองเจริญ, วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และจันทนา แสนสุข. (2565). การสังเคราะห์งานวิจัยด้านความสามารถในการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขาย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 10*(6), 2734–2748. https://so03.tci- thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/252911

จิดาภา เร่งมีศรีสุข, นภัทร์ แก้วนาค, พระครูใบฎีกาอภิชาติ พรสุทธิชัยพงศ์, สุวลังก์ วงศ์สุรวัฒน์, และพระครูปลัดประวิทย์ ทรัพย์อุไรรัตน์. (2567). นวัตกรรมวิธีวิทยาการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 7*(2), 965–980.

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2567). *โครงสร้างเศรษฐกิจไทย ณ จุดที่ยืนอยู่.* สืบค้น 18 มีนาคม 2567, จาก https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/article-2024mar18.html

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.

ภาดาภัสสรณ์ ภาดาพิลาสธานันทร์. (2561). *รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขาย* [ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

สมาคมการจัดการทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย. (2566). *รายงานสถานภาพการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อุตสาหกรรมไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ : สมาคมการจัดการทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย.

อาภรณ์ ภู่วิทยพันธุ์. (2560). สมรรถนะ: แนวคิดและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์.

Crosby, L. A., Evans, K. R., & Cowles, D. (1990). Relationship quality in services selling: An interpersonal influence perspective. *Journal of Marketing, 54*(3), 68–81. https://doi.org/10.1177/002224299005400306

Dane, E., & Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations, 67*(1), 105–128. https://doi.org/10.1177/0018726713487753

Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Grandey, A. A., Fisk, G. M., & Steiner, D. D. (2005). Must “service with a smile” be stressful? The moderating role of personal control for American and French employees. *Journal of Applied Psychology, 90*(5), 893–904. https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.5.893

Grönroos, C. (2007). *Service management and marketing: Customer management in service competition* (3rd ed.). Chichester, England: John Wiley & Sons.

Honeycutt, E. D., Jr., Siguaw, J. A., & Hunt, T. G. (1999). Ethics in selling: A review of the literature and directions for future research. *Journal of Personal Selling & Sales Management, 19*(4), 75–91.

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. https://doi.org/10.1037/a0031313

Hutt, M. D., & Speh, T. W. (2017). *Business marketing management: B2B* (12th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Morgan, R. M., & Hunt, S. D. (1994). The commitment-trust theory of relationship marketing. *Journal of Marketing, 58*(3), 20–38. https://doi.org/10.1177/002224299405800302

Román, S., & Ruiz, S. (2005). Relationship outcomes of perceived ethical sales behavior: The customer's perspective. *Journal of Business Research, 58*(4), 439–445. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2003.07.002

SalesDrive, LLC. (n.d.). Why mental health programs matter for sales team performance. https://salesdrive.info/blog/why-mental-health-programs-matter-for-sales-team-performance/

Spencer, L. M., Jr., & Spencer, S. M. (1993). Competence at work: Models for superior performance. New York, NY: John Wiley & Sons.

Stufflebeam, D. L. (2007). *CIPP evaluation model checklist: A tool for applying the CIPP model to assess long-term enterprises* (2nd ed.). Kalamazoo, MI: The Evaluation Center, Western Michigan University. https://www.betterevaluation.org/tools-resources/cipp-evaluation-model-checklist

รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม

Buddhist Psychology Model for Enhancing Meaning of Life Among Volunteer Nurses in Holistic Palliative Care

Received: April 19, 2026
Revised: November 09, 2026
Accepted: November 11, 2026

ธัญญรัตน์ ประมวลวงษ์ธีร[1]
Thunyarat Pramuanwongteera[1]
(yapronthip@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาผู้ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม 2. พัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอรูปแบบเป็นองค์ความรู้ที่ประยุกต์ใช้ได้จริง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎก ตำราพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยา และงานวิจัยในฐานข้อมูล TCI และ Scopus 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจาก 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา การดูแลแบบประคับประคอง และพยาบาลอาสา และ 3) การตรวจสอบและประเมินรูปแบบด้วยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน การประชุมผู้เชี่ยวชาญ 10 คน และการประเมินตามมาตรฐาน 4 ด้าน โดยผู้เชี่ยวชาญ 10 คน เครื่องมือวิจัยพัฒนาจากกรอบแนวคิดการวิจัยเอกสารและผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้า การวิเคราะห์เมทริกซ์เชิงตรรกะ และเทคนิค 6'C

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรฤษฎีบัณฑิต สาขาชาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสศาสทร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาเกิดจากการบูรณาการพรหมวิหาร 4 ที่หล่อหลอมคุณธรรมภายใน สังคหวัตถุ 4 ที่ส่งเสริมบุคลิกภาพเชิงบวก และจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมของแฟรงเกิลที่อธิบายแก่นแท้ของความหมายในชีวิต โดยเชื่อมโยงกับหลักการปฏิบัติงานของพยาบาลอาสา 2. ได้รูปแบบ “พุทธจิตพยาบาลอาสา (BMVPS Model)” ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ B, M, V, P และ S เป็นกรอบแนวทางพัฒนาพยาบาลอาสาให้เห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตผ่านการบูรณาการหลักพุทธธรรมและจิตวิทยา และ 3. ผลการประเมินรูปแบบตามมาตรฐาน 4 ด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยรวม 4.74 โดยสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางออกแบบหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น และกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและพัฒนาพยาบาลอาสาในหน่วยงานดูแลแบบประคับประคอง เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิต ตลอดจนสนับสนุนการป้องกันภาวะหมดไฟในการปฏิบัติงาน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, พยาบาลอาสา, การดูแลแบบประคับประคอง, ความหมายชีวิต, รูปแบบพุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to: 1. examine and analyze the concepts, theories, and characteristics of Buddhist psychology that promote a sense of value and meaning in life among volunteer nurses providing holistic palliative care; 2. develop a Buddhist psychology model; and 3. present the model as a body of knowledge with practical applications. This qualitative study comprised three phases: 1) documentary research examining the Tipiṭaka, Buddhist texts, psychological theories, and research studies indexed in the Thai-Journal Citation Index (TCI) and Scopus databases; 2) in-depth interviews with 17 key informants purposively selected from four groups: experts in Buddhism, psychology, and palliative care, and volunteer nurses; and 3) model validation and evaluation through a focus group discussion involving 12 experts, an expert meeting involving 10 specialists, and an evaluation based on four standards conducted

by 10 experts. The research instruments were developed based on the conceptual framework derived from the documentary research and validated by experts. Data were analyzed using triangulation, logical matrix analysis, and the 6'C technique.

The findings revealed that: 1. Buddhist psychological characteristics promoting a sense of value and meaning in life integrated the Four Brahmavihāras for cultivating inner virtues, the Four Saṅgahavatthus for fostering positive personality traits, and Frankl's existential psychology for explaining meaning in life, linked to volunteer nursing practice; 2. the Buddhist Psychology Model for Volunteer Nurses (BMVPS Model) was developed, comprising five components: B, M, V, P, and S, providing a framework for developing volunteer nurses through Buddhist and psychological integration; and 3. the model received the highest ratings across all four evaluation standards, with an overall mean of 4.74. It can guide short-term training program design and volunteer nurse selection and development in palliative care organizations, promoting a sense of value and meaning in life and supporting burnout prevention.

Keywords: Buddhist Psychology, Volunteer Nurses, Palliative Care, Life Meaning, Buddhist Psychology Model

บทนำ

ความต้องการการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจากการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Aged Society) แต่การเข้าถึงบริการยังจำกัด โดยมีอัตราการเข้าถึงบริการดูแลแบบประคับประคองของผู้ป่วยในทุกกลุ่มอายุและทุกกลุ่มโรคเพียงร้อยละ 60 (กรมการแพทย์, 2563) ทั้งยังเผชิญวิกฤตเชิงโครงสร้างของระบบสาธารณสุข การขาดแคลนทีมสหวิชาชีพ ภาระงานล้นมือ อัตรากำลังพยาบาลไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วยและสวัสดิการที่ยังไม่เป็นธรรมต่อผู้ปฏิบัติงาน ปัญหาเฉพาะสำคัญ คือ การขาดแคลนพยาบาลด้านประคับประคอง

ซึ่งต้องรับภาระงานสูงถึง 2 เท่าตัว ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ (Burnout) เพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าตัว ภายในเวลาเพียง 3 ปี โดยในปี พ.ศ. 2565 อัตราภาวะหมดไฟของพยาบาลเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 12.2 (กฤษดา แสวงดี, 2565, ญชลี เลิศมิ่งชัยมงคล, 2565) สอดคล้องกับรายงานเรื่องความอ่อนล้าจากความเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue) ในบุคลากรผู้ให้การดูแลแบบประคับประคอง ซึ่งส่งผลเชิงลบต่อความพึงพอใจในงานและผลลัพธ์ของผู้ป่วย (Baqeas, Davis, & Copnell, 2021) ปัญหาเชิงโครงสร้างเหล่านี้ ทำให้การเสริมสร้างพลังใจและคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติงานเป็นความจำเป็นเร่งด่วน มิใช่เพียงการเรียกร้องให้อดทนด้วยความเมตตาหรือความเสียสละส่วนตัว

แนวทางหนึ่งในการบรรเทาปัญหาดังกล่าวคือการนำพยาบาลวิชาชีพหลังเกษียณซึ่งมีความรู้ ทักษะและจิตวิญญาณของวิชาชีพมาใช้ประโยชน์อย่างเป็นระบบในบทบาท "พยาบาลอาสาด้านการดูแลแบบประคับประคอง" (Palliative Care Volunteer Nurse) อันเป็นกลไกช่วยแบ่งเบาภาระของระบบสาธารณสุข สอดคล้องกับการศึกษาความร่วมมือระหว่างจิตอาสาและบุคลากรวิชาชีพในงานดูแลแบบประคับประคอง ซึ่งพบว่า อาสาสมัครทำงานร่วมกับพยาบาลอย่างใกล้ชิด พยาบาล รวมทั้ง นักจิตวิทยาเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่อาสาสมัคร (Vanderstichelen, Cohen, Van Wesemael, Deliens, & Chambaere, 2019) และมีการนำรูปแบบการจัดทีมพยาบาลอาสาเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะท้ายเป็นรายกรณีไปใช้แล้วในบริบทไทย อย่างไรก็ตาม พยาบาลอาสากลุ่มนี้ยังมีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟได้เช่นเดียวกับพยาบาลวิชาชีพทั่วไป หากขาดการธำรงรักษาพลังใจอย่างเป็นระบบ

ในด้านการนำพุทธธรรมและแนวคิดอัตถิภาวะนิยมมาใช้ในงานสุขภาพ มีงานวิจัยที่ผ่านมาหลายลักษณะ สุณี เวชประสิทธิ์ (2565) ศึกษาการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้เกิดการดูแลแบบองค์รวม รังษิยา อุ่นใจ (2568) นำหลักพรหมวิหาร 4 มาบูรณาการเพื่อสร้างสุขสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (2561) พัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา และ จิราภรณ์ ศรไชย (2563) ศึกษาคุณลักษณะพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายตามแนวพุทธจิตวิทยา ในมิติของความหมายในชีวิต เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณาปี และคณะ (2564) วิเคราะห์หลักอัตถิภาวนิยมในพระพุทธศาสนา และ แมดดอกค์ (Maddock, 2023) เสนอแบบจำลองพุทธจิตวิทยาเชิงคลินิกที่ปรับใช้ในงานสังคมสงเคราะห์และการดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงาน

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่บูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับทฤษฎีจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมของแฟรงเกิล (Frankl, 2006) เป็นรูปแบบเฉพาะเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง งานเดิมมุ่งไปที่ผู้ป่วย ผู้ดูแล ผู้สูงวัย หรือบุคลากรวิชาชีพและนำหลักธรรมหรือทฤษฎีมาใช้ทีละด้าน จึงยังขาดรูปแบบที่เชื่อมหลักธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา และหลักการของพยาบาลอาสาผู้ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม (Hospice Volunteer Nurse) เข้าด้วยกันเพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านคุณค่าและความหมายของผู้ปฏิบัติงานอาสาโดยตรง

ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยม (Existential Psychology) เข้ากับหลักการดูแลแบบประคับประคอง เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสา อันเป็นแนวทางป้องกันและลดภาวะหมดไฟและสร้างความยั่งยืนให้แก่ระบบการดูแลแบบประคับประคองในระยะยาว ผลการวิจัยคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยบริการดูแลแบบประคับประคองและองค์กรจิตอาสา ในการนำไปออกแบบหลักสูตรอบรม เกณฑ์การคัดเลือกและการพัฒนาพยาบาลอาสา รวมทั้ง เป็นฐานความรู้สำหรับการวิจัยต่อยอดด้านพุทธจิตวิทยาในงานดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาดังกล่าวเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มี 3 ขั้นตอนที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 1)

โดยทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และหลักพุทธธรรม แนวคิดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2556) ทฤษฎีจิตวิทยา ตลอดจนบทความวิชาการและงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูล TCI และ Scopus ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ระหว่าง พ.ศ. 2486–2569 (ค.ศ. 1943–2026) เพื่อสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยด้วยแนวทาง 4E ได้แก่ Explore, Explain, Extract และ Execution โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาล พยาบาลอาสาและพยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวมและกำหนดเป็นคำที่ใช้สืบค้น ได้แก่ คำสำคัญภาษาไทย “การเห็นคุณค่าในชีวิต” “ความหมายในชีวิต” “พยาบาลอาสา” “การดูแลแบบประคับประคอง” “พรหมวิหาร 4” “สังคหวัตถุ 4” “จิตวิทยาอัตถิภาวะนิยม” และ “พุทธจิตวิทยา” และคำสำคัญภาษาอังกฤษ “Meaning in Life” “Value of Life” “Hospice Volunteer Nurse” “Palliative Care Volunteer” “Existential Psychology” “Buddhist Psychology” และ “Burnout” โดยคัดเลือกเอกสารที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ตรวจสอบคุณภาพและคุณค่าของเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และยืนยันข้อมูลด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation) เพื่อสร้างกรอบแนวคิดและแนวทางการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกในขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 1 และ 2)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นวิจัย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 5 คน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 5 คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลแบบประคับประคอง 5 คน และ 4) ตัวแทนพยาบาลอาสา 2 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นพระภิกษุหรือนักวิชาการที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก ดำรงตำแหน่งทางวิชาการหรือตำแหน่งบริหารในสถาบันอุดมศึกษาด้านพระพุทธศาสนา หรือเป็นพระวิปัสสนาจารย์ กลุ่มที่ 2 เป็นอาจารย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์การสอนหรือการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา กลุ่มที่ 3 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาลที่มีประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองและปฏิบัติงานร่วมกับทีมพยาบาลอาสา และกลุ่มที่ 4 เป็นพยาบาลอาสา (พยาบาลวิชาชีพที่เกษียณอายุ) ที่ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม ณ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งนี้ ทุกคนยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบ (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 2 และ 3)

ประเมินร่างรูปแบบใน 3 ระยะ ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion) จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงร่างรูปแบบ 2) การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 10 คน เพื่อรับรององค์ความรู้ของรูปแบบ และ 3) การประเมินยืนยันตามมาตรฐาน (Evaluation Standard) 4 ด้าน คือ ความถูกต้องและครอบคลุม ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ และความมีประโยชน์ โดยผู้เชี่ยวชาญ 10 คน ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แปลผลค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 เป็นระดับมากที่สุด ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนรายข้อ 5 ระดับ คือ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ และ 1 = ปรับปรุง แปลผลค่าเฉลี่ยระดับอื่น คือ 3.51–4.50 = มาก 2.51–3.50 = ปานกลาง 1.51–2.50 = น้อย และ 1.00–1.50 = น้อยที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์ผ่านการประเมิน คือ ค่าเฉลี่ยรายด้านและค่าเฉลี่ยรวมตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป (ระดับมากขึ้นไป)

เครื่องมือวิจัยมี 4 ชุด สร้างจากกรอบแนวคิดและข้อค้นพบของการวิจัยเอกสารในขั้นตอนที่ 1 และตรวจสอบคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เครื่องมือวิจัย วิธีสร้างและการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือ	ใช้ในขั้นตอน	วิธีสร้างเครื่องมือ	การตรวจสอบคุณภาพ
1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (กึ่งโครงสร้าง)	ขั้นตอนที่ 2	กำหนดประเด็นคำถามจากกรอบแนวคิดที่ได้จากการวิจัยเอกสาร ครอบคลุมพุทธธรรม จิตวิทยาอัตถิภาวะนิยม และหลักการดูแลแบบประคับประคอง	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ค่า IOC = 0.90 และค่า CVI = 1.00 และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะก่อนใช้จริง
2. แบบสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ	ขั้นตอนที่ 3 ระยะที่ 1	กำหนดประเด็นสนทนาจากร่างรูปแบบที่สังเคราะห์จากผลการสัมภาษณ์	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ค่า IOC = 0.97
3. แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญพิเศษ	ขั้นตอนที่ 3 ระยะที่ 2	กำหนดประเด็นรับรององค์ความรู้จากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ค่า IOC = 1.00
4. แบบประเมินยืนยันองค์ความรู้ (4 ด้าน)	ขั้นตอนที่ 3 ระยะที่ 3	ข้อคำถามตามมาตรฐาน 4 ด้าน มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ค่า IOC = 1.00

ตรวจสอบ วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เทคนิคเมทริกซ์เชิงตรรกะ (Logical Matrix) และเทคนิคการวิเคราะห์ 6'C (6'C Technic Analysis) ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) Concept กำหนดมโนทัศน์และประเด็นการวิเคราะห์ 2) Contents รวบรวมเนื้อหาสาระสำคัญจากข้อมูล 3) Classify จำแนกประเด็นย่อยและองค์ประกอบ 4) Category จัดหมวดหมู่และความสัมพันธ์ของข้อมูล 5) Conceptualize จัดกรอบระบบความคิดเป็นแผนภูมิหรือแบบจำลอง และ 6) Communication แปลความ ตีความและอธิบายความหมายเป็นองค์ความรู้ใหม่ โดย 3C แรกเป็นการวิเคราะห์ และ 3C หลังเป็นการสังเคราะห์ เพื่อเปลี่ยนข้อมูลดิบเป็นสารสนเทศการวิจัยอย่างเป็นระบบ ส่วนผลการประเมินรูปแบบวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าเฉลี่ยรวม (Grand Mean)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2568 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2569 รวม 10 เดือน โดยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ อว. 8007/ว.543 ลงวันที่ 5 กันยายน 2568

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสา

ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสามีโครงสร้างความรู้เชิงบูรณาการจาก 3 ศาสตร์ คือ พระพุทธศาสนา จิตวิทยาและการดูแลแบบประคับประคอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โครงสร้างความรู้เชิงบูรณาการ 3 ศาสตร์ของพุทธจิตวิทยาพยาบาลอาสา

ศาสตร์	หลักการ/ทฤษฎีสำคัญ	บทบาทต่อพยาบาลอาสา
พระพุทธศาสนา	พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)	หล่อหลอมคุณธรรมภายใน เป็นหัวใจแห่งความเมตตากรุณา
	สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)	พัฒนาบุคลิกภาพเชิงบวก มนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงบวก ซึ่งสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคง
จิตวิทยา	จิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมตามแนวคิดของแฟรงเกิล เน้นการค้นหาความหมายในชีวิต 4 มิติ คือ การแสวงหาความมุ่งหวังในชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิต การรับรู้เป้าหมายในชีวิต และการแสวงหาความสำเร็จ	ให้แก่นแท้ของความหมายในชีวิต ทำให้เข้าใจตน เข้าใจคน และเข้าใจงาน
การดูแลแบบประคับประคอง	หลักการของ Hospice Volunteer Nurse ได้แก่ การดูแลแบบ Centered at patient and family, Comprehensive care, Coordinated care และ Continuous care	เป็นกรอบการปฏิบัติงานที่เชื่อมหลักธรรมและทฤษฎีเข้ากับงานดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม

เมื่อบูรณาการ 3 ศาสตร์ดังกล่าวผ่านการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน พบคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาของพยาบาลอาสา 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้าน Hospice Volunteer คือ การปฏิบัติตามหลักการของ Hospice Volunteer ด้วยการดูแลแบบ 4C การใช้ทักษะความชำนาญทางวิชาชีพด้วยสติ และการบริการด้วยจิตวิญญาณความเป็นจิตอาสา 2) ด้านคุณธรรมภายในคือ การมีคุณธรรมจริยธรรมนำการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 3) ด้านบุคลิกภาพเชิงบวกตามหลักสังคหวัตถุ และ 4) ด้านความเข้าใจความหมายในชีวิต ตามแนวอัตถิภาวะนิยม คือ เข้าใจตน เข้าใจคนและเข้าใจงาน คุณลักษณะเหล่านี้ปรากฏในการปฏิบัติเป็น "3P" ได้แก่ บรรยากาศเชิงบวก (Positive Atmosphere) ทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) และการกระทำเชิงบวก (Positive Action) ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ที่สร้างคุณลักษณะทางพุทธจิตวิทยาเพื่อป้องกันและลดภาวะหมดไฟ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 การพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยา

กระบวนทัศน์ในการหล่อหลอมพยาบาลอาสาผ่านการบูรณาการ 3 ศาสตร์นำไปสู่การพัฒนารูปแบบที่เรียกว่า "พุทธจิตพยาบาลอาสา BMVPS Model" ซึ่งมีโครงสร้าง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อรูปแบบ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหาของรูปแบบ การนำรูปแบบไปใช้งาน และการติดตามและประเมินผล เนื้อหาของรูปแบบเน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจากกิจกรรมพุทธจิตพยาบาลอาสา

ผลการประเมินรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษ 10 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยรวม (Grand Mean) เท่ากับ 4.74 ตัดสินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (ระดับ 5) และรูปแบบมีประสิทธิภาพครบทั้ง 4 ด้าน ดังตารางที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญพิเศษยังให้ความเห็นว่ารูปแบบนี้เป็น "High Integrative Model" ที่เชื่อม 3 ศาสตร์ มีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) สูง และมีศักยภาพพัฒนาเป็น National Volunteer Care Model ระดับประเทศ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินรูปแบบ BMVPS Model ตามมาตรฐาน 4 ด้าน (n = 10)

ด้านการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับความเหมาะสม
1. ความถูกต้องและครอบคลุม	4.82	0.39	มากที่สุด
2. ความเหมาะสม	4.80	0.46	มากที่สุด
3. ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้	4.76	0.48	มากที่สุด
4. ความมีประโยชน์	4.40	0.60	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม (Grand Mean)	**4.74**	0.48	**มากที่สุด**

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 การนำเสนอรูปแบบเป็นองค์ความรู้

องค์ความรู้ "พุทธจิตพยาบาลอาสา BMVPS Model" ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

B : Buddhist Psychology Volunteer Nurses (พุทธจิตวิทยาพยาบาลอาสา) เป็นกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาที่หล่อหลอมพัฒนาจากการปฏิบัติ ให้พยาบาลอาสามีคุณลักษณะทางคุณธรรมภายใน บุคลิกภาพเชิงบวกและความเข้าใจความหมายในชีวิต

M : Mindfulness (การเจริญสติ) ใช้ในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน ให้รู้ตน รู้คน รู้งานและอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง

V : Value and Meaning in Life (การเพิ่มคุณค่าและความหมายในชีวิต) ครอบคลุม 4 ด้าน คือ ด้าน Hospice Volunteer ด้านคุณธรรมภายใน ด้านบุคลิกภาพเชิงบวก และด้านความเข้าใจความหมายในชีวิต

P : Paradigm (กระบวนทัศน์) เป็นแนวทางกระบวนการพุทธจิตวิทยาเพื่อถ่ายทอดแบบอย่างและเพิ่มจำนวนพุทธจิตพยาบาลอาสารุ่นใหม่ในสังคมดิจิทัล

S : Sustainability (ความยั่งยืน) เป็นการสร้างความยั่งยืนด้านจิตวิญญาณผ่านกระบวนทัศน์และเครือข่ายดิจิทัล (Digital Society) เพื่อขยายและส่งเสริมภาพลักษณ์ของเครือข่ายพุทธจิตพยาบาลอาสาสู่องค์กรอื่นในสังคม

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อ 1 คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสามีโครงสร้างความรู้เชิงบูรณาการ 3 ศาสตร์ โดยหลักพรหมวิหาร 4 เป็น "คุณธรรมประจำใจ" ที่ก่อให้เกิดหัวใจแห่งความเมตตาและการดูแลด้วยความเห็นอกเห็นใจ หลักสังคหวัตถุ 4 เป็น "หลักในการสื่อสารและสร้างสายสัมพันธ์" ที่หล่อหลอมบุคลิกภาพเชิงบวกและทฤษฎีจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมเป็น "แก่นแท้ของความหมายในชีวิต" ที่ทำให้พยาบาลอาสาเข้าใจตน เข้าใจคนและเข้าใจงาน ผลของการบูรณาการปรากฏในการปฏิบัติเป็น 3P คือ บรรยากาศเชิงบวก ทัศนคติเชิงบวกและการกระทำเชิงบวก

วัตถุประสงค์ข้อ 2 รูปแบบ BMVPS Model ที่พัฒนาขึ้นผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพิเศษ มีค่าเฉลี่ยรวม 4.74 อยู่ในระดับมากที่สุดและมีประสิทธิภาพครบ 4 ด้าน

วัตถุประสงค์ข้อ 3 องค์ความรู้ BMVPS Model ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ B, M, V, P และ S ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นกระบวนการหล่อหลอม ปฏิบัติ เห็นคุณค่า ถ่ายทอด และสร้างความยั่งยืนให้แก่พยาบาลอาสา

จากผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. คุณลักษณะพยาบาลอาสาตามหลักการดูแลแบบประคับประคอง

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ออง, ติง และเชา (Ong, Ting และ Chow, 2018) ที่พบว่า พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายผ่านวิถีของประสบการณ์ (Trajectory of experience) ที่เริ่มจากการเผชิญวัฒนธรรมการดูแลและเกิดความไม่พึงพอใจต่อวัฒนธรรมนั้น ความตึงเครียดดังกล่าว หล่อหลอมการรับรู้ความหมายของชีวิตและความตายของพยาบาล ผลดังกล่าวชี้ว่า การให้ความหมายต่อชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายอยู่แล้ว การวิจัยนี้จึงวางการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิตไว้เป็นแกนกลางของรูปแบบ มิใช่เพียงเพิ่มทักษะการดูแล นอกจากนี้ การที่ผลการวิจัยกำหนดให้การดูแลของพยาบาลอาสายึดผู้ป่วยและครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ครอบคลุม ประสานงานและต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลแบบองค์รวม (Jasemi, Valizadeh, Zamanzadeh, & Keogh, 2017) รูปแบบการดูแลแบบประคับประคองที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวทาง 6S (Österlind & Henoch, 2021) และทฤษฎีการพยาบาลเชิงมนุษยนิยมที่ประยุกต์ใช้ในงานดูแลแบบประคับประคอง (Wu & Volker, 2012) ซึ่งล้วนเน้นการมองผู้ป่วยเป็นบุคคลทั้งมิติ กาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่วนการใช้ทักษะวิชาชีพด้วยสติสอดคล้องกับแบบจำลองกลไกการทำงานของสติทางพุทธจิตวิทยา (Grabovac, Lau, & Willett, 2011) ซึ่งสนับสนุนการกำหนดองค์ประกอบ M ในรูปแบบ BMVPS ว่า สติเป็นกลไกที่ทำให้พยาบาลอาสารู้ตนและรู้งานขณะปฏิบัติและสอดคล้องกับการศึกษาของ Vanderstichelen et al. (2019) ที่พบว่า พยาบาลและนักจิตวิทยาเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์และการปฏิบัติงานแก่อาสาสมัคร ซึ่งสะท้อนความจำเป็นของระบบสนับสนุนต่อเนื่อง ตรงกับแนวคิดเรื่องเครือข่ายและความยั่งยืน (S) ของรูปแบบนี้

2. หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) ที่อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ ผู้ดำรงอยู่ในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือเกื้อกูลสรรพสัตว์ด้วยเมตตากรุณาและรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา สอดคล้องกับงานวิจัยของ รังษิยา อุ่นใจ (2568) ที่พบว่า หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยให้ผู้ดูแลมีความรักความปรารถนาดี เข้าใจความเจ็บปวดของผู้ป่วยและรู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ สอดคล้องกับงานของ สุณี เวชประสิทธิ์ (2565) ที่พบว่า การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 นำไปสู่การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม และสอดคล้องกับงานของ พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (2561) ที่ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย สะท้อนว่าพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่ประยุกต์ใช้ได้ทั้งกับผู้ดูแลและผู้ถูกดูแล

ผู้วิจัยเห็นว่า ความสอดคล้องนี้ เกิดจากธรรมชาติของงานดูแลระยะท้ายที่ผู้ดูแลต้องอยู่กับความทุกข์ของผู้อื่นเป็นเวลานาน เมตตาและกรุณาเป็นแรงขับให้ดูแลด้วยหัวใจ ขณะที่มุทิตาและอุเบกขาช่วยให้พยาบาลอาสาวางใจได้เมื่อเผชิญสิ่งที่เกินกำลังควบคุม ซึ่งเป็นจุดที่ความอ่อนล้าจากความเห็นอกเห็นใจมักเกิด เพราะความอ่อนล้าลักษณะนี้เกิดจากการสัมผัสความทุกข์ของผู้ป่วยเป็นเวลานาน (Baqeas et al., 2021) ส่วนสังคหวัตถุ 4 ช่วยให้การสื่อสารและการสร้างสายสัมพันธ์กับผู้ป่วย ครอบครัวและทีมสุขภาพเป็นไปอย่างราบรื่น สอดคล้องกับงานของ วอลดิงเงอร์ และชูลทซ์ (Waldinger & Schulz, 023) จากโครงการ Harvard Study of Adult Development ที่ชี้ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว ซึ่งตรงกับบทบาทของสังคหวัตถุ 4 ในการพัฒนาบุคลิกภาพเชิงบวกตามรูปแบบ BMVPS

3. ทฤษฎีจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมและการเห็นคุณค่าความหมายในชีวิต

ผลการวิจัยสอดคล้องกับ แฟรงก์ล (Frankl, 2006) ที่ให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตในฐานะแรงจูงใจสำคัญของมนุษย์ และสอดรับกับแนวคิดลำดับขั้นความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow, 1943) ที่จัดความต้องการที่จะบรรลุศักยภาพของตนไว้ในระดับสูงสุด รวมทั้ง แบบวัดความหมายในชีวิตของ สเตเกอร์, เฟรเซอร์, โออิชิ และเคเลอร์ (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006) ที่แยกการมีความหมายในชีวิต

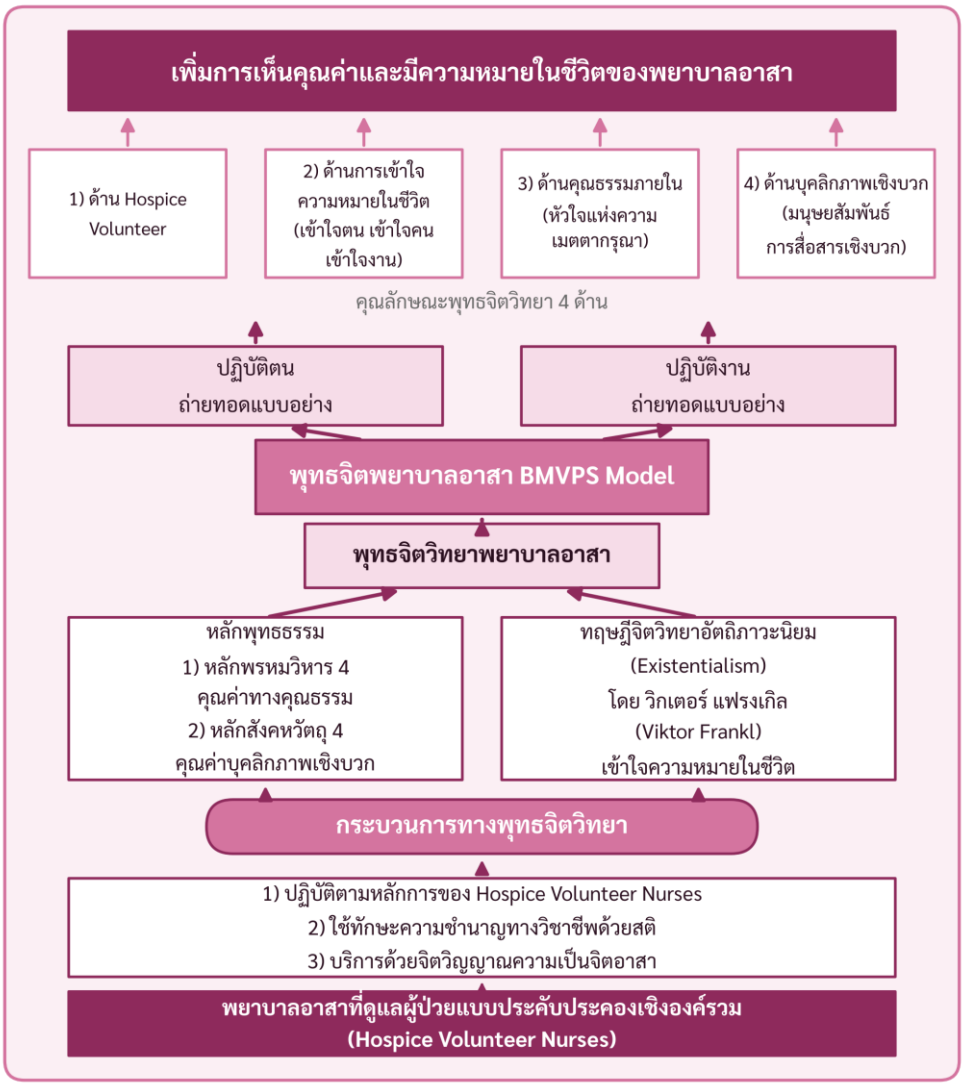
ออกจากการแสวงหาความหมาย ซึ่งตรงกับมิติ "การรับรู้ความหมาย" และ "การแสวงหาความมุ่งหวัง" ที่พบในผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณาปี และคณะ (2564) ที่พบว่า เสรีภาพในการค้นหาความหมายเป็นแก่นแท้ของชีวิตมนุษย์ตามแนวทางพุทธศาสนา และงานของ สุววรณี ไวท์ (2564) ที่พบว่า พุทธจิตวิทยาเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาความสุขในบริบทไทย ซึ่งแสดงว่าแนวคิดอัตถิภาวะนิยมของตะวันตกและพุทธจิตวิทยาสามารถเสริมกันได้ ดังที่ BMVPS Model นำมาเชื่อมกัน

องค์ประกอบ V ของรูปแบบที่ให้พยาบาลอาสาเห็นคุณค่าในหน้าที่ของตน สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) และสอดคล้องกับ แมดดอกค์ (Maddock, 2023) ที่พัฒนาแบบจำลองพุทธจิตวิทยาเชิงคลินิกสำหรับการปฏิบัติงานและการดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงานด้านสังคมสงเคราะห์ รวมทั้งงานของ จิราภรณ์ ศรไชย (2563) ที่พบว่า คุณลักษณะพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดจากการบูรณาการหลักกัลยาณมิตร ความรู้ความเข้าใจและทักษะความชำนาญวิชาชีพเข้าด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับการบูรณาการ 3 ศาสตร์ในการวิจัยนี้ จุดที่ผลการวิจัยนี้ต่างจากงานเดิม คือ การนำหลักธรรม ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและหลักการดูแลแบบประคับประคองมารวมเป็นรูปแบบเดียวที่มุ่งพยาบาลอาสา

อย่างไรก็ตาม ผลการประเมินค่าเฉลี่ยรวม 4.74 สะท้อนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ มิใช่หลักฐานว่า รูปแบบลดภาวะหมดไฟในพยาบาลอาสาจริง ซึ่งต้องศึกษาต่อด้วยการทดลองใช้รูปแบบในพื้นที่จริง

องค์ความรู้จากการวิจัย

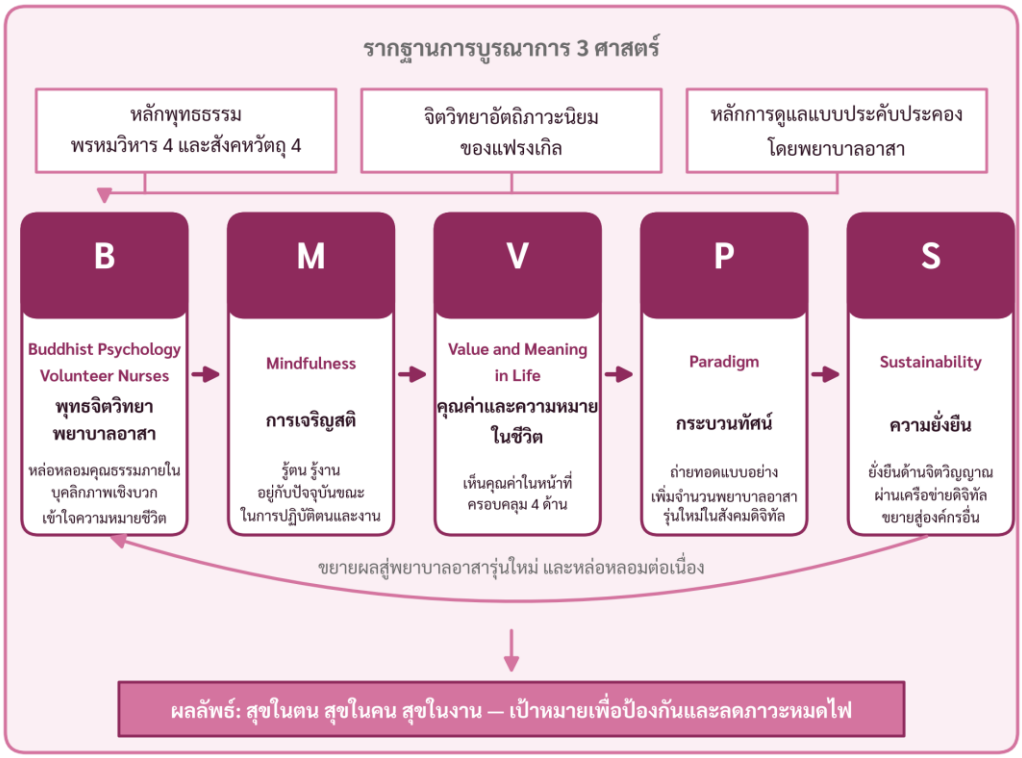
องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ "พุทธจิตพยาบาลอาสา BMVPS Model" ซึ่งเป็นรูปแบบบูรณาการ 3 ศาสตร์ คือ พระพุทธศาสนา จิตวิทยาและการดูแลแบบประคับประคองเข้าด้วยกันเพื่อพยาบาลอาสาโดยเฉพาะ องค์ความรู้นี้นำเสนอด้วยแผนภาพ 2 ภาพที่ต้องอ่านเชื่อมกัน คือ ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างความรู้ที่มาของรูปแบบ และภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบ B–M–V–P–S และลำดับการทำงานของรูปแบบ



ภาพที่ 1 โครงสร้างองค์ความรู้พุทธจิตพยาบาลอาสา BMVPS Model: การบูรณาการ 3 ศาสตร์สู่การเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสา

ภาพที่ 1 อ่านจากล่างขึ้นบน ฐานของรูปแบบ คือ พยาบาลอาสาที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม (Hospice Volunteer Nurses) ซึ่งปฏิบัติตามหลักการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวมใช้ทักษะวิชาชีพด้วยสติและบริการด้วยจิตวิญญาณจิตอาสา เมื่อผ่านกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการหลักพุทธธรรม (พรหมวิหาร 4 และ

สังคหวัตถุ 4) กับทฤษฎีจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมของแฟรงเกิล จะเกิด "พุทธจิตวิทยาพยาบาลอาสา" และถ่ายทอดผ่านการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานเป็นแบบอย่าง ผลคือ พยาบาลอาสามีคุณลักษณะ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเชิงองค์รวม ด้านเข้าใจความหมายในชีวิต (เข้าใจตน เข้าใจคน เข้าใจงาน) ด้านคุณธรรมภายใน (หัวใจแห่งความเมตตากรุณา) และด้านบุคลิกภาพเชิงบวก (มนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงบวก) อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าและมีความหมายในชีวิตของพยาบาลอาสา



ภาพที่ 2 องค์ประกอบและลำดับการทำงานของ BMVPS Model (B–M–V–P–S)

ภาพที่ 2 แสดงว่าการบูรณาการ 3 ศาสตร์ในภาพที่ 1 ถูกนำไปใช้ผ่านองค์ประกอบ 5 ส่วนที่ต่อเนื่องกัน เริ่มจาก B หล่อหลอมคุณธรรมภายใน บุคลิกภาพเชิงบวก และความเข้าใจความหมายในชีวิต M ฝึกสติเพื่อรู้ตน รู้งาน และอยู่กับปัจจุบันขณะในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน V ทำให้พยาบาลอาสาเห็นคุณค่าและความหมายในหน้าที่ครบทั้ง 4 ด้านตามภาพที่ 1 P ถ่ายทอดแบบอย่างเพื่อเพิ่มจำนวนพยาบาลอาสารุ่นใหม่ในสังคมดิจิทัล และ

S สร้างความยั่งยืนด้านจิตวิญญาณผ่านเครือข่ายดิจิทัลและขยายสู่องค์กรอื่น โดยผลจากการขยายผลย้อนกลับไปหล่อหลอมพยาบาลอาสารุ่นใหม่ใน B อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือ สุขในตน สุขในคน และสุขในงาน อันเป็นเป้าหมายเพื่อป้องกันและลดภาวะหมดไฟ

ผู้เชี่ยวชาญพิเศษประเมินว่ารูปแบบนี้เป็น "High Integrative Model" ที่เชื่อม 3 ศาสตร์ มีความตรงเชิงเนื้อหาสูงและมีศักยภาพพัฒนาเป็นแบบจำลองการดูแลด้วยอาสาสมัครระดับประเทศ (National Volunteer Care Model) ผู้อ่านจึงได้องค์ความรู้ 3 ระดับ คือ 1) กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่บูรณาการพุทธธรรมและจิตวิทยาอัตถิภาวะนิยมเข้ากับงานพยาบาลอาสา (ภาพที่ 1) 2) รูปแบบปฏิบัติ B–M–V–P–S ที่มีองค์ประกอบและลำดับการทำงานชัดเจน ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ภาพที่ 2) และ 3) แนวทางนำไปประยุกต์ใช้ทั้งระดับบุคคล องค์กรและนโยบาย ตามข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยเพื่อนำไปใช้

โรงพยาบาลภาครัฐและเอกชนที่มีหน่วยบริการดูแลแบบประคับประคอง สถานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย และชมรมหรือองค์กรพยาบาลอาสา สามารถนำองค์ความรู้ BMVPS Model ไปจัดทำหลักสูตรอบรมสัมมนาระยะสั้น 1 วัน ครอบคลุมเนื้อหา 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) สติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน 2) แนวทางการสื่อสารและสร้างสายสัมพันธ์ในสังคมดิจิทัล 3) การสร้างคุณค่าตามหลักพรหมวิหารธรรมและสังคหวัตถุธรรม และ 4) ทักษะการวางแผนเพื่อสร้างผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุขององค์ประกอบรูปแบบ BMVPS Model

2) ควรทำวิจัยแบบผสานวิธีด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique)

3) ควรศึกษาดัชนีชี้วัดและกระบวนการวัดและประเมินผลคุณลักษณะพุทธจิตพยาบาลอาสา

4) ควรทำวิจัยเชิงทดลองด้วยการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมหรือคู่มือที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอย่างหลากหลายมากขึ้นและติดตามผลต่อภาวะหมดไฟของพยาบาลอาสา

5) ควรศึกษาความเป็นไปได้ในการขยายผลรูปแบบนี้ไปยังกลุ่มอาสาสมัครอื่นที่ทำงานใกล้ชิดผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพที่เกษียณอายุแล้ว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จิตอาสาในโรงพยาบาลและศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน และนักศึกษาพยาบาลที่ทำกิจกรรมอาสา เนื่องจากกลุ่มเหล่านี้ปฏิบัติงานใกล้ชิดผู้ป่วยและอาจเผชิญความเหนื่อยล้าทางใจในลักษณะเดียวกัน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงสาธารณสุข (รวมถึงกรมการแพทย์) และสภาการพยาบาล ควรนำหลักพุทธจิตวิทยาพยาบาลอาสาไปบรรจุในแนวทางการพัฒนากำลังคนและการสนับสนุนพยาบาลอาสาในระบบการดูแลแบบประคับประคอง

2) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและหน่วยงานที่กำกับระบบบริการสุขภาพ ควรกำหนดนโยบายการดูแลสุขภาวะองค์รวมของบุคลากรและอาสาสมัครที่ปฏิบัติงานดูแลแบบประคับประคองอย่างเป็นระบบ

3) ผู้บริหารโรงพยาบาลและหน่วยบริการดูแลแบบประคับประคอง ควรนำคุณลักษณะตามรูปแบบ BMVPS Model ไปใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกและพัฒนาพยาบาลอาสาและบุคลากรระดับบริหาร

4) สถาบันอุดมศึกษาด้านการพยาบาลและพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรร่วมกับหน่วยงานข้างต้นผลิตสื่อความรู้หลายรูปแบบ เช่น หนังสือ หลักสูตร และคอร์สออนไลน์ เพื่อขยายผลการนำรูปแบบไปใช้ทั่วประเทศและควรสำรวจความเป็นไปได้ในการเผยแพร่ในระดับนานาชาติ

รายการอ้างอิง

กรมการแพทย์. (2563). *คู่มือการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองและระยะท้าย (สำหรับบุคลากรทางการแพทย์).* กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กฤษดา แสวงดี. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลนครปฐม. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 5*(3), 83–97.

จิราภรณ์ ศรไชย. (2563). คุณลักษณะพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5*(4), 249–263.

ญชลี เลิศมิ่งชัยมงคล. (2565). *ภาวะหมดไฟในการทำงานในบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท ณ โรงพยาบาลระดับตติยภูมิแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานครฯ* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ สุวิชฺโช, คำมูล). (2561). *การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ : เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์.

“_____”. (2553). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 42). กรุงเทพฯ : วัดญาณเวศกวัน.

รังษิยา อุ่นใจ. (2568). พุทธบูรณาการสร้างสุขสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 21*(2), 234–252.

โสรีช์ โพธิแก้ว. (2556). *กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวรรณี ไวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และสุวัฒสัน รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 7*(1), 425–440.

เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา, สุวิน ทองปั้น และจรัส ลีกา. (2564). การวิเคราะห์หลักอัตถิภาวนิยมในพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น, 8*(2), 220–231.

Baqeas, M. H., Davis, J., & Copnell, B. (2021). Compassion fatigue and compassion satisfaction among palliative care health providers: A scoping review. *BMC Palliative Care, 20*, 88. https://doi.org/10.1186/s12904-021-00784-5

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness, 2*(3), 154–166.

Jasemi, M., Valizadeh, L., Zamanzadeh, V., & Keogh, B. (2017). A concept analysis of holistic care by hybrid model. *Indian Journal of Palliative Care, 23*(1), 71–80. https://doi.org/10.4103/0973-1075.197960

Maddock, A. (2023). The clinically modified Buddhist psychological model for social work practice and self-care. *Clinical Social Work Journal, 51*, 54–64. https://doi.org/10.1007/s10615-022-00849-9

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Ong, K. K., Ting, K. C., & Chow, Y. L. (2018). The trajectory of experience of critical care nurses in providing end-of-life care: A qualitative descriptive study. *Journal of Clinical Nursing, 27*(1–2), 257–268. https://doi.org/10.1111/jocn.13882

Österlind, J., & Henoch, I. (2021). The 6S-model for person-centred palliative care: A theoretical framework. *Nursing Philosophy, 22*(2), e12334. https://doi.org/10.1111/nup.12334

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

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. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Vanderstichelen, S., Cohen, J., Van Wesemael, Y., Deliens, L., & Chambaere, K. (2019). Perspectives on volunteer-professional collaboration in palliative care: A qualitative study among volunteers, patients, family carers, and health care professionals. *Journal of Pain and Symptom Management, 58*(2), 198–207.e7. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.04.016

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. New York, NY: Simon & Schuster.

Wu, H.-L., & Volker, D. L. (2012). Humanistic nursing theory: Application to hospice and palliative care. *Journal of Advanced Nursing, 68*(2), 471–479. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05770.x

A Buddhist Psychology–CBT Integrated Model for Addressing Youth Depression in Ho Chi Minh City of Vietnam

Received: August 22, 2026
Revised: September 24, 2026
Accepted: September 27, 2026

Le Van Truc[1]
(giacminhluat@gmail.com)

Abstract

This qualitative study aimed to 1. explore the conditions and contributing factors associated with youth depression in Ho Chi Minh City, Vietnam; 2. synthesize Buddhist psychological principles and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) concepts relevant to youth depression; and 3. develop an integrated Buddhist Psychology–CBT model. Research Methods: Data were collected through documentary research, in-depth interviews with 19 purposively selected key informants, and a focus group discussion involving 12 experts. The interview guide was assessed for item-objective congruence (IOC), yielding scores ranging from 0.80 to 1.00. Data were analyzed using thematic analysis and triangulation.

Research Findings: 1. Conditions and contributing factors of youth depression: Six themes emerged from the analysis: emotional numbness, hopelessness, shame-based self-criticism, academic and family pressure, relational withdrawal, and existential insecurity. 2. Integration of Buddhist psychology and CBT: The synthesis identified five pairs of complementary mechanisms integrating Buddhist psychological principles with CBT concepts relevant to understanding and addressing youth depression. 3. Development of

[1] Doctor of Philosophy Program in Buddhist Psychology, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ISSN: 3056-9834

the integrated model: The study proposed a model comprising six interacting components: mindfulness-based stabilization; wise attention and cognitive restructuring; compassion and self-compassion; behavioral activation and ethical engagement; psychological flexibility and non-attachment; and restoration of inner refuge and existential meaning. Expert feedback indicated that the model was theoretically coherent, culturally appropriate, and potentially feasible for application in school, counseling, family, and community settings. Its effectiveness remains to be established through empirical testing.

Keywords: Buddhist Psychology, Cognitive Behavioral Therapy, Youth Depression, Integrated Model

Introduction

Depression is a leading cause of illness and disability among young people worldwide (World Health Organization, 2024). In Vietnam, 21.7% of adolescents aged 10–17 had a mental health problem in the previous year, yet only 8.4% of them used any service (Institute of Sociology et al., 2022). The burden is heavier in Ho Chi Minh City. There, 57.6% of 384 high-school students reported depressive symptoms associated with weak friendships, family problems, and negative school environments (Cao et al., 2024), and a survey of 2,631 students found depressive symptoms in 42.6% and suicidal ideation in 20.6% (Thai et al., 2026).

CBT is the most extensively tested psychotherapy for depression (Cuijpers et al., 2023), and mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depressive relapse (Kuyken et al., 2016). Evidence among young people is less consistent: universal school-based mindfulness training was no more effective than usual teaching (Kuyken et al., 2022). Self-compassion counters the shame that maintains depression (Neff, 2023), and loving-kindness interventions improve mental-health outcomes (Petrovic et al., 2024). Culturally adapted

therapies generally outperform unadapted ones (Hall et al., 2016), although adapted CBT has shown inconsistent effects on depression (Wakif et al., 2026). In Vietnam, MBCT is being tested in Buddhist pagodas (Weiss et al., 2025). Because these approaches have been studied largely in isolation, no expert-validated model yet explains how Buddhist principles and CBT can jointly address youth depression in Ho Chi Minh City.

The proposed integration rests on shared mechanisms. In the Sallatha Sutta (SN 36.6), suffering is compounded when a painful experience (the first arrow) is followed by reactive mental elaboration (the second arrow) (Bodhi, 2000). This parallels rumination and negative automatic thoughts in the cognitive model (Beck, 2021). Mindfulness (sati) is expected to interrupt this elaboration through decentered observation, and wise attention (yoniso-manasikāra) to replace self-blaming appraisals with condition-based understanding. Compassion (karuṇā) should reduce shame, Right Effort should support graded behavioral activation, and non-attachment (anupādāna) should loosen identification with failure, as psychological flexibility does in acceptance and commitment therapy (Hayes et al., 2012). Inner refuge should anchor self-worth independently of achievement. Table 1 specifies these pathways. Accordingly, the research framework derives the model from these theoretical pairings (Objective 2) and the empirical conditions of youth depression (Objective 1), which experts then validate (Objective 3).

Table 1 Hypothesized mechanisms linking Buddhist principles, CBT processes, and depressive symptoms

Buddhist principle	CBT counterpart	Depressive process	Expected change
Mindfulness (*sati*)	Decentering	Rumination, reactivity	Thoughts seen as passing events
Wise attention (*yoniso-manasikāra*)	Cognitive restructuring	Hopeless, self-blaming appraisals	Condition-based understanding of failure

Table 1 *(Continued)*

Buddhist principle	CBT counterpart	Depressive process	Expected change
Compassion (*karuṇā*, *mettā*)	Self-compassion	Shame, self-criticism	Less self-attack; emotional safety
Right Effort, *sīla*	Behavioral activation	Withdrawal, loss of interest	Re-engagement in valued activity
Non-attachment (*anupādāna*)	Psychological flexibility	Fusion with failure	Looser grip on a fixed self-image
Inner refuge	Values clarification	Conditional self-worth	Worth grounded in inner values

Source: Synthesized by the author from Bodhi (2000), Beck (2021), Hayes et al. (2012), and Neff (2023).

Objectives of Research

1. To investigate the current conditions and contributing factors of youth depression in Ho Chi Minh City, Vietnam.

2. To synthesize Buddhist psychological principles and CBT concepts relevant to addressing youth depression among Vietnamese youths.

3. To develop and validate a Buddhist Psychology–CBT integrated model for addressing youth depression in Ho Chi Minh City, Vietnam.

Research Methodology

Design and key informants. This qualitative model-development study had three sequential phases (Table 2): documentary research (from December 2025), in-depth interviews (14 January–2 February 2026), and a focus group discussion (FGD) on 10 February 2026. Key informants were selected through purposive, expertise-based sampling. Inclusion required professional, clinical, contemplative, or direct caregiving knowledge of youth depression in Ho Chi Minh City and willingness to give a detailed account. Informants were recruited through

professional networks, referrals from Buddhist psychology and counseling organizations, and formal letters from the Doctor of Philosophy Program in Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The nineteen informants comprised six psychologists, social workers, and school counselors working with adolescents (P1–P6); six specialists with formal training or recognized teaching experience in Buddhist-based mental health (B1–B6); and seven parents, guardians, or community members with sustained caregiving experience of a depressed adolescent (G1–G7). Sample size was guided by information power (Malterud et al., 2016), because the aims were narrow and the informants were information-rich. Interviews were coded as they were collected, and recruitment continued until no substantially new themes emerged across the three informant subgroups (Guest et al., 2020). The FGD involved 12 experts, four each in Buddhist psychology, Buddhist studies, and youth mental health and counseling.

Table 2 Research phases, periods, and objectives

Phase	Objective	Method and participants	Period
I	Foundation (mainly 2)	Documentary research: Buddhist texts, CBT, youth mental-health studies	From December 2025
II	1, 2, and 3	In-depth interviews with 19 key informants	14 January–2 February 2026
III	3	Draft model; FGD with 12 experts; refinement	10 February 2026

Instruments. A ten-item interview guide and a ten-item FGD guide were developed from the literature. They were reviewed by five experts in psychology, Buddhist psychology, adolescent mental health, counseling, and educational development: two associate professors, two holders of doctoral degrees, and the head of a youth depression support division. The IOC of the interview guide ranged from 0.80 to 1.00 ($\bar{X}$ = 0.96). In response to the experts' recommendations, Buddhist terminology was simplified, culturally sensitive wording was revised, and the questions were aligned more closely with the proposed model components.

Data collection and analysis. Interviews were conducted individually, and the preliminary model was sent to FGD participants in advance. All sessions were audio-recorded with written consent and transcribed verbatim. Transcripts were read repeatedly, coded line by line (open coding), grouped into categories (axial coding), organized into themes by objective, and integrated with documentary and FGD data into the model components (Table 3). Open and axial coding were used as data-organizing techniques drawn from grounded theory (Strauss & Corbin, 1998) within a thematic-analysis design (Braun & Clarke, 2006), not as full grounded theory. Trustworthiness was supported by triangulation across the three data sources, an audit trail reviewed with the dissertation advisors, and reflexive memoing (Lincoln & Guba, 1985).

Table 3 Illustrative example of the data analysis process

Data excerpt	Open code	Category	Theme
Emotional numbness appears through chronic fatigue, emotional emptiness, and reduced motivation rather than visible sadness (P2)	Emotional flatness; low motivation	Emotional withdrawal from daily life	T1 Numbness and fatigue
Depressed youths describe themselves as "emotionally tired or empty inside" (P4)	Self-described emptiness	Subjective exhaustion	T1 Numbness and fatigue
Numbness is not the absence of emotion but an inability to engage with suffering mindfully and compassionately (B5)	Avoidance of suffering	Buddhist interpretation of numbness	T1 Numbness and fatigue

Ethical considerations. The study was approved by the Human Research Ethics Committee of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Participants gave written informed consent, were informed of their right to withdraw at any stage, and were identified only by codes.

Results of Research

Objective 1. Six interconnected themes were identified (Table 4). Together they form a self-reinforcing cycle. Academic and family pressure (T4) generates shame-based and catastrophic interpretations (T2, T3), which lead to withdrawal (T5) and exhaustion (T1). The cycle culminates in existential insecurity (T6) when self-worth depends entirely on achievement.

Table 4 Themes and supporting evidence on youth depression in Ho Chi Minh City (Objective 1)

Theme	Synthesized evidence	Informants
T1 Emotional numbness and fatigue	Depression appeared as tiredness, somatic complaints, and silence rather than sadness, and was often mistaken for laziness.	P2, P4, P6, G3, B1, B5
T2 Hopelessness and loss of future	Setbacks were read as permanent; failure meant not "I failed" but "I am worthless".	P1, P3, B1, B3, G2
T3 Shame-based self-criticism	Perfectionism and self-blame ("Why am I not good enough?"), described by Buddhist experts as unwise attention (*ayoniso-manasikāra*).	P1, P4, P5, B2, B4, G5
T4 Academic and family pressure	Grades measured personal and family worth; parental approval felt conditional; online comparison intensified inadequacy.	P2, P3, P5, G1, B1, B3
T5 Withdrawal and disconnection	Withdrawal was protective coping, yet parents often read it as disrespect.	P1, P4, P6, G4, B2, B5
T6 Collapse of inner refuge	Lacking an inner source of stability, youths were destabilized whenever external validation failed.	P2, P3, B1, B3, G6

Note: P = psychologists and counselors; B = Buddhist psychology experts; G = parents, guardians, or community supporters.

Objective 2. Five mechanism-pairs converged: mindfulness and metacognitive awareness; wise attention and cognitive restructuring; compassion

and self-compassion; non-attachment and psychological flexibility; and Right Effort and behavioral activation. Both systems locate the maintenance of suffering in how experience is interpreted and responded to. They differ in that Buddhist principles belong to an ethical path grounded in non-self, whereas CBT defines its techniques by their effect on symptoms.

Objective 3. The themes and mechanism-pairs were mapped onto one another to draft a preliminary model, which the FGD then evaluated. The experts agreed that the components were compatible and culturally meaningful, identified mindfulness as the foundational process, and noted that familiar language could reduce stigma. The model was refined in six respects: (1) buddhist terms were rendered in accessible language; (2) compassion was made central across all stages; (3) experiential activities were added; (4) the sequence was ordered by emotional readiness, with stabilization preceding cognitive, compassion, behavioral, and existential work; (5) family and peer support were strengthened; and (6) terminology and format were made adaptable to secular or Buddhist settings.

Divergent views set conditions for use. Doctrinal language may alienate non-Buddhist youths, intensive mindfulness may overwhelm youths with severe rumination or trauma, and moralized ethics may deepen guilt. The final model is shown in Figure 1, and Table 5 summarizes the findings.

Table 5 Summary of key findings by research objective

Objective	Key findings	Output
1. Conditions and factors	Six interconnected themes (T1–T6); existential insecurity tied to conditional self-worth was culturally salient	Multidimensional profile
2. Buddhist psychology–CBT synthesis	Five convergent mechanism-pairs with distinct ethical and self-related assumptions	Theoretical basis for integration
3. Model development and validation	Six components; FGD confirmed coherence, cultural fit, and feasibility; six refinements	Validated model (Figures 1–2)

Conclusion and Discussion

In summary, youth depression in Ho Chi Minh City reflects mutually reinforcing cognitive, emotional, relational, sociocultural, and existential conditions. Buddhist psychology and CBT converge on five mechanisms, and an expert-validated six-component model integrates them.

The central role of mindfulness converges with MBCT, in which decentering prevents relapse (Kuyken et al., 2016). It diverges, however, from evidence that universal school-based mindfulness has little effect (Kuyken et al., 2022). A plausible explanation is that brief, technique-centered programs train attention without the compassionate, cognitive, and behavioral processes needed to change depressive cycles. The model therefore treats mindfulness as an enabling condition rather than a stand-alone treatment.

Wise attention differs from CBT restructuring because it examines the conditions of a thought rather than disputing its accuracy. For shame-laden youths, disputation may feel like further judgment, which helps explain why the experts paired cognitive work with compassion (Neff, 2023). Unlike Western self-compassion, *karuṇā* extends to others, allowing youths to see parental pressure as arising from their parents' own fears. This may reduce isolation, but it must not legitimize excessive demands. Component 6 overlaps with values work in ACT (Hayes et al., 2012) but grounds worth in inner refuge; it remains a hypothesis that requires operationalization.

Integrating psychological and religious frameworks has limits. In a religiously plural society, explicitly Buddhist language may alienate non-Buddhist youths, whereas stripping practices of their ethical context risks superficial application (Van Dam et al., 2018). Meditation can produce adverse effects and does not replace clinical care. Given the high rate of suicidal ideation in the city (Thai et al., 2026), youths with severe depression or suicide risk require referral. Cultural adaptation also does not guarantee effectiveness (Hall et al., 2016; Wakif et al., 2026). The integration is therefore appropriate under five

conditions: participation is voluntary, language fits the participant, practice is introduced gradually by facilitators trained in both traditions, families are involved, and outcomes are monitored. Pagoda-based MBCT (Weiss et al., 2025) illustrates one such pathway.

Research Recommendations

Limitations. The informants were adults rather than adolescents, many were familiar with Buddhist-informed care, and the setting was urban. Expert validation also does not establish effectiveness.

Practical application. (1) Counselors may deliver the components in short, flexible modules that begin with stabilization and return to it when distress recurs (Objective 3). (2) Programs should include family psychoeducation that helps parents recognize depression expressed as fatigue or withdrawal (T1, T4, T5).

Future research. (1) Test the model's effectiveness in a pilot trial with validated depression measures. (2) Include adolescents themselves, as well as non-Buddhist and rural youths. (3) Develop a measure of inner refuge to test Component 6.

Policy and professional practice. (1) Schools may pilot the model as one culturally adapted option, with referral pathways for severe cases. (2) Facilitator training should combine CBT skills with supervised contemplative practice and guidance on religious neutrality.

Contributions of the Study

The study generated a process model illustrating how Buddhist principles and CBT mechanisms may work together to address youth depression (Figure 2). The model specifies: (1) the scope and conditions of application; (2) a four-phase sequence comprising stabilization, understanding and healing, re-engagement, and consolidation; (3) the mechanisms of change operating in each phase; (4) short- and long-term outcomes; (5) two feedback loops; and (6) contextual moderators.

As Table 6 shows, the model differs from CBT by targeting shame and meaning as well as thought content, from MBCT by combining mindfulness with compassion, behavioral, and existential components, and from ACT by anchoring self-worth in inner refuge. Its three contributions are mechanism-level integration, inner refuge as a culturally salient target, and explicit conditions for appropriate use.

Table 6 Comparison of the proposed model with established approaches

Dimension	CBT	MBCT	ACT	Present model
Main target	Thought content	Relapse; relation to thoughts	Experiential avoidance	Cognitive, emotional, relational, existential
View of self	Adaptive beliefs	Thoughts are not facts	Self-as-context	Non-contingent worth (inner refuge)
Cultural grounding	Western	Secularized Buddhist	Functional contextualism	Vietnamese Buddhist, family-oriented
Existential dimension	Limited	Limited	Values	Distinct component (C6)

References

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: A comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. *World Psychiatry, 22*(1), 105–115. doi:10.1002/wps.21069

Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLoS ONE, 15*(5), Article e0232076. doi:10.1371/journal.pone.0232076

Hall, G. C. N., Ibaraki, A. Y., Huang, E. R., Marti, C. N., & Stice, E. (2016). A meta-analysis of cultural adaptations of psychological interventions. *Behavior Therapy, 47*(6), 993–1014. doi:10.1016/j.beth.2016.09.005

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., . . . Williams, J. M. G. (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. doi:10.1136/ebmental-2021-300396

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., . . . Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry, 73*(6), 565–574. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research, 26*(13), 1753–1760. doi:10.1177/1049732315617444

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193–218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Petrovic, J., Mettler, J., Cho, S., & Heath, N. L. (2024). The effects of loving-kindness interventions on positive and negative mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 110*, Article 102433. doi:10.1016/j.cpr.2024.102433

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Thai, T. T., Le, H.-T. V., Nguyen, T. T., Dinh, N. V., Mai, X. L., Tran, H.-T. T., . . . Duong, M. C. (2026). Unmasking the burden of mental health symptoms and risk behaviors in Vietnamese adolescents: Evidence from a multicenter cross-sectional study involving 2,631 high school students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 61*(10), 2185–2195. doi:10.1007/s00127-025-03043-7

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., . . . Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 36–61. doi:10.1177/1745691617709589

Wakif, Z., Ip, V., Ali Khan, M., Azim, N., Arulventh, N., Saleem, H., . . . Naeem, F. (2026). The effectiveness and outcomes of culturally adapted cognitive behavioral therapy across common mental health conditions: A meta-analysis. *Behavioral Sciences, 16*(3), Article 356. doi:10.3390/bs16030356

Weiss, B., Vu, V., Dang, H.-M., & Trung, L. (2025). Protocol for a cluster-randomized clinical trial to evaluate the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for depression, implemented in Vietnamese Buddhist pagoda. *BMC Psychology, 13*, Article 527. doi:10.1186/s40359-025-02754-5

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents* [Fact sheet]. Retrieved September 18, 2026, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

The Integration of the PERMA Model into University EFL Writing Instruction and Its Effects on Students' Writing Ability

Received: May 08, 2026
Revised: November 20, 2026
Accepted: November 23, 2026

Korathad Punyajun[1] and **Sukanya Kaowiwattanakul**[2]
(korathad.pu@up.ac.th and sukanya.ka@up.ac.th)

Abstract

This study aimed to 1. examine the effects of a PERMA-based instructional approach on Thai university EFL students' overall writing ability and 2. investigate its effects on specific writing components. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed. Participants were 42 second-year English majors enrolled in a Phayao Studies course at a public university in northern Thailand. They were selected from an intact class of 45 students through convenience sampling, three students were excluded for failing to meet the 80% attendance requirement. The intervention integrated PERMA principles into process-oriented writing instruction through five lessons over five consecutive weeks. Writing ability was assessed using an analytic rubric covering organization, logical development of content, grammar, mechanics, and style and expression. Expert review yielded IOC values of 0.75–1.00, while inter-rater agreement between two experienced English instructors was 85%. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-samples t-tests, repeated-measures MANOVA, and Wilcoxon signed-rank tests. Effect sizes were calculated using Cohen's d_av, and Bonferroni-adjusted comparisons were conducted.

[1] Doctoral Degree Student in English Program, University of Phayao, Phayao Province, Thailand
[2] School of Liberal Arts, University of Phayao, Phayao Province, Thailand

 ISSN: 3056-9834

Research Findings: overall writing scores increased significantly from 11.57 to 13.00, $t(41) = 6.54$, $p < .001$, with a moderate effect size ($d_{av} = 0.70$). MANOVA also revealed a significant multivariate effect across the five writing components, Wilks' $\Lambda = .29$, $F(5, 37) = 18.10$, $p < .001$. Significant improvements were found in organization, logical development of content, and style and expression. Although grammar and mechanics scores increased, the improvements were not significant after Bonferroni adjustment. The greatest gains occurred in the first three components. These findings suggest that integrating PERMA principles into process-oriented EFL writing instruction may enhance overall writing ability, particularly in organization, content development, and expression, highlighting its potential value for university-level EFL pedagogy.

Keywords: PERMA Model, EFL Writing Ability, Paragraph Writing, University Students

Introduction

Thailand continues to face challenges in English language proficiency despite ongoing educational reforms. According to the EF English Proficiency Index (EF EPI), Thailand ranked 106th out of 116 countries in 2024, with a score of 415, placing it in the "Very Low Proficiency" category and below the global average of 477 (EF Education First, 2024). In the 2026 edition, Thailand ranked 107th out of 117 countries, with a score of 406, remaining in the "Very Low Proficiency" category (EF Education First, 2026). Research on Thai university students' English proficiency also indicates that many learners perceive their proficiency to be at relatively low CEFR levels. For example, Ngonkum and Deerajviset (2024) found that the university students in their study generally

rated their English proficiency at the A1 level, while Mafu and Sappapan (2023) reported that most undergraduate participants demonstrated A2-level proficiency. Similarly, a large-scale study involving more than 5,900 university students highlighted the importance of systematic English language assessment and proficiency development in Thai higher education (Waluyo et al., 2024). These findings underscore the need for effective instructional approaches to strengthen students' English language skills, particularly their ability to communicate effectively in writing.

Among the four language skills, writing is widely recognized as one of the most demanding for English as a Foreign Language (EFL) learners because it requires the integration of linguistic knowledge, cognitive processing, and self-regulatory abilities. Effective writing involves generating ideas, organizing content coherently, selecting appropriate vocabulary, applying grammatical structures accurately, and revising texts to improve clarity and overall quality (Weigle, 2002). Furthermore, academic writing requires learners to construct and support arguments, critically evaluate information, and maintain coherence across extended texts, thereby placing considerable cognitive demands on the writing process (Wang & Said, 2024). Recent research has also highlighted the difficulties EFL learners encounter when coordinating these multiple demands, particularly when producing academic texts that require higher-order thinking, adherence to disciplinary conventions, and linguistic accuracy (Okičić, 2024). Thus, writing proficiency extends beyond the application of linguistic knowledge and requires the effective coordination of cognitive, metacognitive, and language-related skills.

In addition to its linguistic and cognitive complexity, EFL writing is closely associated with learners' affective factors. The demanding nature of

writing requires sustained effort, self-regulation, and repeated revision, all of which may influence learners' motivation, confidence, and engagement throughout the writing process (Weigle, 2002, Wang & Said, 2024). Writing self-efficacy, defined as learners' beliefs in their ability to perform writing tasks successfully, is particularly important because it can influence their willingness to engage in writing activities and persist when facing difficulties. Recent research has identified a positive relationship between writing self-efficacy and writing performance among university-level EFL learners (Song et al., 2026). Similarly, studies have suggested that learners who employ effective writing strategies and possess higher levels of writing self-efficacy tend to engage more actively in writing tasks and demonstrate better learning outcomes (Dinsa & Taddese, 2024). These findings suggest that effective EFL writing instruction should address not only learners' linguistic and cognitive development but also the psychological factors that support sustained engagement and learning.

Motivation and engagement are also important determinants of successful language learning. Positive learning experiences can encourage learners to participate actively, maintain their motivation, and persist when confronting challenging language tasks. In contrast, negative emotional experiences may undermine participation and hinder learning progress (Zhang et al., 2024, Zhang et al., 2025). Accordingly, attention to learners' psychological well-being and positive learning experiences has become increasingly relevant to the design of effective language instruction.

In this regard, Positive Psychology (PP) offers a valuable perspective for understanding and promoting learners' well-being, personal strengths, positive emotions, and psychological flourishing. Within second language acquisition (SLA), this perspective highlights the role of positive psychological experiences

in supporting learners' motivation, confidence, engagement, and academic development (Esmaeilee et al., 2025, Nguyen & Nguyen, 2025). One influential framework within Positive Psychology is Seligman's PERMA model, which comprises five interconnected dimensions: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment. These dimensions provide a framework for creating learning environments that promote positive emotional experiences, active participation, supportive interpersonal relationships, meaningful learning experiences, and a sense of achievement. Recent research has demonstrated the potential of PERMA-based interventions to promote psychological well-being and positive educational outcomes (Esmaeilee et al., 2025, Wammerl & Lichtinger, 2025). These findings suggest that PERMA may offer a useful theoretical foundation for integrating psychological well-being into language instruction. However, its potential contribution to the development of specific EFL writing skills requires further empirical investigation.

Despite growing interest in Positive Psychology in language education, existing research has focused more extensively on learners' psychological well-being, general language achievement, and oral language skills than on writing performance. For example, Esmaeilee et al. (2025) examined the effects of a PERMA-based intervention on L2 speaking proficiency, while Wammerl and Lichtinger (2025) investigated a PERMA-based positive education program in the context of teacher education. Consequently, empirical evidence regarding the instructional effects of PERMA-based approaches on EFL writing performance, particularly across individual writing components, remains limited. This gap is particularly relevant in the Thai EFL context, where university students continue to encounter difficulties in academic writing, including vocabulary use, grammatical accuracy, text organization, and the development of coherent arguments (Prapobratanakul, 2024).

To address this research gap, the present study integrates the PERMA model into process-oriented EFL writing instruction and examines its effects on Thai university students' writing performance. Specifically, the study aims to (1) examine the effects of a PERMA-based instructional approach on students' overall EFL writing ability and (2) investigate its effects on five specific writing components: organization, logical development of content, grammar, mechanics, and style and expression. By examining both overall writing performance and its individual components, this study seeks to contribute empirical evidence to the application of Positive Psychology in second language education and provide practical implications for designing psychologically supportive and instructionally effective EFL writing activities in higher education.

Objectives of Research

The present study aimed to:

1. To examine the effects of a PERMA-based instructional intervention on Thai university students' overall EFL writing ability.

2. To examine the effects of the PERMA-based instructional intervention on five specific components of EFL writing ability: (1) organization, (2) logical development of ideas (content), (3) grammar, (4) punctuation, spelling, and mechanics, and (5) style and overall quality of expression.

Research Methodology

This study employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design to examine changes in students' EFL writing performance following a PERMA-based instructional intervention. A comparison group was not included because the intervention was implemented in an intact classroom within a natural instructional setting. Pretest and posttest assessments were used to

measure changes in students' overall writing ability and individual writing components following the intervention. The target population comprised second-year undergraduate students enrolled in the Phayao Studies course (146201) at a public university in northern Thailand during the second semester of the 2025 academic year. Convenience sampling was used to select one accessible intact class, which initially consisted of 45 students. To be included in the final analysis, students were required to attend at least 80% of the instructional sessions and complete both the pretest and posttest writing assessments. Three students did not meet the attendance requirement and were excluded. Consequently, the final sample consisted of 42 students whose data were included in the statistical analyses.

Selecting an intact class allowed the intervention to be implemented within an authentic educational setting. However, because the participants were drawn from a single class at one university, the findings should be interpreted cautiously when considering their applicability to other EFL learning contexts.

The PERMA-based instructional activities were integrated into the regular schedule of the Phayao Studies course (146201), which aims to develop students' communicative competence through integrated practice in listening, speaking, reading, and writing. During the intervention sessions, however, instructional activities focused specifically on writing development. Data collection took place during the second semester of the 2025 academic year. The pretest was administered on June 17, 2025, before the intervention began. The intervention consisted of five instructional sessions integrated into the regular course schedule. Following completion of the intervention, the posttest was administered on September 24, 2025.

The same writing prompt, "Why is perseverance such an important quality to have?", was used for both the pretest and posttest to maintain

consistency in the writing task and facilitate comparison of students' performance across the two assessment occasions. Using the same topic was intended to minimize variations in topic difficulty and familiarity that might influence writing scores.

The study was conducted in accordance with established ethical principles for research involving human participants. Permission to conduct the study was obtained from the University of Phayao. Before data collection, all participants were informed of the study's objectives, procedures, and their rights as research participants. Participation was voluntary, and written informed consent was obtained from all participants before the study commenced. Participants were informed that they could withdraw from the study at any time without academic penalties or adverse consequences. To protect confidentiality and privacy, identifying information was replaced with participant codes. Data obtained from questionnaires, writing assessments, and interviews were used exclusively for research purposes. Audio recordings were made only with participants' consent and were used solely for transcription and analysis. All research data were securely stored and accessible only to the researcher.

The research activities were designed to minimize disruption to students' academic activities and potential psychological discomfort. Throughout the study, attention was given to participants' well-being, privacy, fairness, and ethical treatment.

The conceptual framework integrated the PERMA model into a process-oriented writing approach. The five dimensions of PERMA—Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment—were incorporated throughout the three stages of the writing process: pre-writing, while-writing, and post-writing.

The framework assumed that creating positive psychological conditions during writing instruction could support learners' engagement, persistence,

confidence, and willingness to participate in writing activities. These conditions were expected to contribute to improvements in five components of EFL writing ability: organization, logical development of ideas, grammar, mechanics, and style and overall quality of expression, as illustrated in Figure 1.

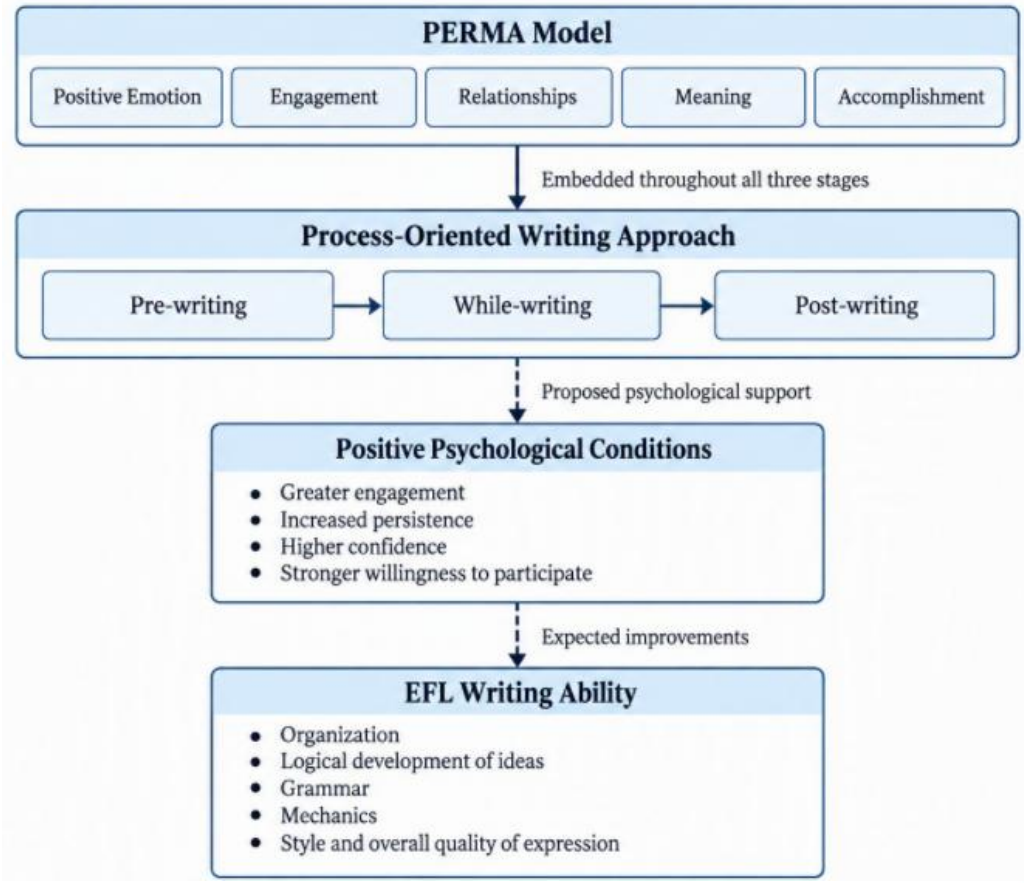


Figure 1 Conceptual Framework of the PERMA-Based Writing Intervention Integration of the OREO Framework

The OREO framework (Opinion, Reason, Evidence, and Opinion Restatement) was used as an instructional scaffolding technique to support paragraph organization and the logical development of ideas. Rather than

serving as an independent theoretical model, OREO functioned as a practical instructional tool for guiding students in constructing coherent and logically organized paragraphs. Its application was consistent with the process-oriented writing approach, which emphasizes planning, drafting, and organizing ideas throughout the writing process.

OREO was incorporated primarily into the pre-writing and while-writing stages. During pre-writing, students used the framework to generate, organize, and sequence their ideas before composing a paragraph. During while-writing, it guided students in developing and organizing their written content by presenting an opinion, providing supporting reasons and evidence, and restating the main opinion.

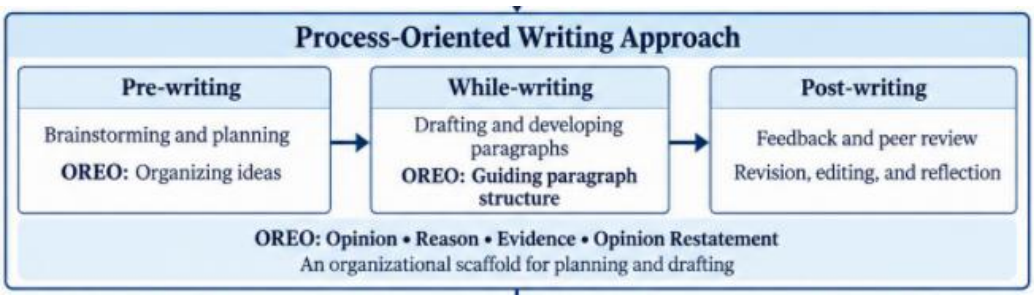


Figure 2 Integration of the OREO Framework into the Process-Oriented Writing Approach

Process Writing in the PERMA-Based Intervention

The intervention adopted process writing as an instructional approach that views writing as a recursive and developmental activity rather than merely the production of a final written text. It emphasizes the processes of generating ideas, organizing information, drafting, revising, editing, and presenting written work. This approach encourages learners to engage actively in idea generation, reflection, peer interaction, and continuous improvement throughout the writing process. The intervention organized the writing process into three stages:

pre-writing, while-writing, and post-writing. During pre-writing, students generated and organized ideas before composing their texts. The while-writing stage focused on drafting and developing ideas into coherent paragraphs. Finally, during post-writing, students reviewed, revised, and reflected on their work through feedback and self-assessment.

The intervention was implemented over five consecutive weeks during the second semester of the 2025 academic year, following the midterm examinations. One 120-minute instructional session was conducted each week, resulting in five sessions. To maintain consistency with the existing course syllabus and minimize disruption to required course content, the intervention was integrated into regular class time. Each session followed the same three-stage instructional sequence, as described below.

Phase 1: Pre-writing (Brainstorming and Planning) – 35 minutes

The pre-writing phase aimed to prepare students emotionally, cognitively, and socially for the writing task. Each session began with brief guided relaxation activities, such as mindful breathing, soothing background sounds, and body-awareness exercises, to promote calmness and help reduce writing anxiety (Positive Emotion). Writing topics were then introduced and connected to students' local contexts to enhance relevance and Meaning. Students participated in collaborative brainstorming using shared Google Docs, which facilitated active participation and idea sharing (Engagement). With teacher guidance, students grouped and organized their ideas to prepare for writing. They subsequently established individual writing goals to strengthen goal orientation and their sense of Accomplishment. During the first session, students received explicit instruction on paragraph structure using the OREO framework to establish a common foundation for paragraph organization. Throughout the five sessions, model sentences and topic-related vocabulary were provided, with lexical support tailored to the focus of each writing task.

Phase 2: While-writing (Drafting and Revising) – 60 minutes

The while-writing phase emphasized collaborative engagement and shared responsibility. Students worked in small groups to produce paragraph drafts, with each member assigned a specific responsibility related to one of the following areas: organization, content, grammar, mechanics, or style. This role-based approach encouraged sustained Engagement and strengthened Relationships through cooperation. Group members discussed and negotiated content and language choices in real time, promoting collaborative problem-solving and active participation in the writing process. Through these interactions, students worked together to produce a finalized group draft, reinforcing a collective sense of Accomplishment.

Phase 3: Post-writing (Feedback and Reflection) – 25 minutes

The post-writing phase focused on feedback, reflection, and consolidation of learning. The lecturer first provided strengths-based oral feedback, highlighting effective aspects of students' work to reinforce Positive Emotion. This was followed by whole-class reflective discussions in which students interpreted and discussed the Meaning of the writing topics. Students then participated in peer-supported revision and editing, fostering constructive interaction and maintaining positive Relationships. Finally, students completed self-assessment activities by reviewing their initial goals, reflecting on their learning processes, and identifying small but meaningful achievements to strengthen their sense of Accomplishment.

An opinion paragraph writing test and an analytic scoring rubric were developed to assess students' EFL writing ability. The writing test required students to produce an opinion paragraph of approximately 120 words within 60 minutes. This task length and time allocation were intended to provide sufficient opportunities for planning, drafting, and revising at the paragraph level (Weigle, 2002). The writing task was designed to assess students' ability to express a clear opinion, support their ideas with reasons, and demonstrate

appropriate paragraph organization, language use, and writing conventions. These aspects reflect key dimensions of effective writing identified in second language writing research (Brown, 2004; Weigle, 2002).

An analytic scoring rubric was developed to evaluate students' writing performance. It comprised five components: (1) organization, (2) logical development of ideas (content), (3) grammar, (4) punctuation, spelling, and mechanics, and (5) style and overall quality of expression. These components were adapted from established analytic approaches to writing assessment (Jacobs et al., 1981; Brown, 2004), which distinguish major dimensions of writing to facilitate diagnostic assessment. Each component was scored on a four-point scale, ranging from 1 to 4, yielding a total score of 5–20 points.

The content validity of the writing test and scoring rubric was evaluated using the Index of Item–Objective Congruence (IOC). Four experts in English language teaching and writing instruction were invited to assess the alignment of the instruments with the research objectives. Their evaluations covered the writing prompt, test instructions, word-length and time requirements, and individual rubric components. IOC values of 0.50 or higher were considered acceptable. As presented in Table 1, all evaluated items met this criterion. Minor revisions were made based on the experts' qualitative feedback before the instruments were used in the main study.

Table 1 IOC Values for the Writing Test and Writing Rubric

Instrument	Item Evaluated / Rubric Component	IOC Value
Writing Test	Alignment of the writing prompt with the research objectives	0.75
Writing Test	Clarity of writing instructions	1.00
Writing Test	Appropriateness of word length and time allocation	0.75
Writing Rubric	Organization	0.75
Writing Rubric	Development of ideas (Content)	1.00
Writing Rubric	Grammar	0.75
Writing Rubric	Punctuation, spelling, and mechanics	0.75
Writing Rubric	Style and overall quality of expression	0.75

The IOC results ranged from 0.75 to 1.00, indicating that all evaluated components met the predetermined content-validity criterion. These results provided evidence supporting the relevance of the writing test and scoring rubric to the intended assessment objectives.

Before the main study, a pilot test was conducted with 20 EFL students to examine the suitability of the writing assessment and the scoring consistency of the adapted analytic rubric based on Brown's (2004) criteria. The pilot writing samples were independently assessed by the researcher and two additional raters, all of whom had experience in English language instruction and EFL writing assessment. All three raters used the same scoring rubric. The resulting scores were compared to examine agreement among the raters. Identical ratings were obtained in 17 of the 20 cases, yielding an agreement rate of 85%. This result provided preliminary evidence of scoring consistency before the rubric was used in the main study. However, formal blind-scoring procedures were not implemented; therefore, it could not be confirmed that the raters were unaware of whether the writing samples came from the pretest or posttest condition.

Quantitative data from the pretest and posttest writing assessments were analyzed using IBM SPSS Statistics, Version 25. Preliminary data screening was conducted to check the accuracy and completeness of the dataset. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated to summarize students' performance at pretest and posttest. To examine changes in overall writing ability, a paired-samples t-test was conducted using the total writing scores. Effect size was estimated using Cohen's (d_z), and 95% confidence intervals (CIs) were calculated for the mean difference. To examine changes across the five interrelated writing components, a repeated-measures multivariate analysis of variance (MANOVA) was conducted. Following a significant multivariate result, component-level comparisons were performed using paired-samples t-tests. Cohen's (d_z) and 95% CIs were also calculated for these comparisons. The normality of the difference scores (posttest minus pretest) was assessed using the Shapiro–Wilk test before the inferential

analyses. As all five difference-score distributions significantly deviated from normality, Wilcoxon signed-rank tests were additionally conducted as nonparametric follow-up analyses to examine changes in individual writing components. To control the family-wise Type I error rate across the five component-level comparisons, the Bonferroni-adjusted significance level was set at .01 (.05/5).

In addition, gain scores were calculated to examine the magnitude of improvement across the five writing components. The frequencies and percentages of students whose scores improved, declined, or remained unchanged were also calculated to provide supplementary information about individual changes in writing performance.

Before conducting the inferential analyses, the relevant statistical assumptions were examined. In particular, the normality of the difference scores (posttest minus pretest) for each of the five writing components was assessed using the Shapiro–Wilk test. The results are presented in Table 2.

Table 2 Shapiro–Wilk Tests of Normality for Difference Scores (Posttest – Pretest)

Writing Component	W	p
Organization	0.61	< .001
Logical Development of Ideas (Content)	0.67	< .001
Grammar	0.43	< .001
Mechanics	0.42	< .001
Style and Overall Quality of Expression	0.62	< .001

Note. Difference scores were calculated by subtracting pretest scores from posttest scores. All five distributions significantly deviated from normality ($p < .001$).

As shown in Table 2, the Shapiro–Wilk tests indicated significant departures from normality across all five difference-score distributions. Accordingly, Wilcoxon signed-rank tests were conducted as additional nonparametric analyses to examine changes in the individual writing components.

Overall, the analytical approach combined descriptive and inferential statistics, effect-size estimation, confidence intervals, and nonparametric follow-up analyses to provide a comprehensive assessment of changes in students' overall EFL writing ability and individual writing components following the PERMA-based instructional intervention.

Results of Research

This section presents the findings in relation to the two research objectives. Descriptive and inferential statistics were used to examine changes in students' overall writing ability and performance across the five writing components following the PERMA-based instructional intervention. The results are presented in the following order: descriptive statistics, overall writing performance, multivariate and component-level analyses, Bonferroni-adjusted comparisons, differences in mean gain scores across components, and individual patterns of score changes.

Table 3 Descriptive Statistics for Overall Writing Ability and the Five Writing Components

Measure	n	Pretest Mean (SD)	Posttest Mean (SD)
Overall Writing Ability	42	11.57 (1.73)	13.00 (2.34)
Organization	42	2.45 (0.80)	2.81 (0.94)
Logical Development of Ideas (Content)	42	2.21 (0.65)	2.62 (0.99)
Grammar	42	2.12 (0.89)	2.31 (1.02)
Mechanics	42	2.55 (0.80)	2.69 (0.87)
Style and Overall Quality of Expression	42	2.24 (0.76)	2.57 (0.86)

Table 3 presents the descriptive statistics for students' overall writing ability and the five writing components before and after the intervention. The mean overall writing score increased from 11.57 at pretest to 13.00 at posttest. Similarly, the mean scores for all five writing components were higher at

posttest than at pretest. The largest descriptive gains were observed in Logical Development of Ideas (Content) and Organization, followed by Style and Overall Quality of Expression. Grammar and Mechanics showed comparatively smaller increases. These descriptive findings provide an overview of the changes in students' writing performance, which were further examined using inferential statistical analyses.

Table 4 Paired-Samples t-Test Results for Overall Writing Ability

Measure	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	ΔM	t(df)	p	Cohen's dz	95% CI of ΔM
Overall Writing Ability	11.57 (1.73)	13.00 (2.34)	1.43	6.54 (41)	< .001	1.01	[0.99, 1.87]

Table 4 presents the paired-samples t-test results for students' overall writing ability. The analysis revealed a statistically significant increase in posttest scores compared with pretest scores, $t(41) = 6.54$, $p < .001$. The mean difference was 1.43 points, with a 95% confidence interval ranging from 0.99 to 1.87. The confidence interval did not include zero, indicating a statistically significant improvement in overall writing scores. The effect size, calculated using Cohen's dz, was 1.01, indicating a large standardized within-participant effect. These findings show that students obtained higher overall writing scores following the PERMA-based instructional intervention.

Table 5 Repeated-Measures MANOVA Results for the Five Writing Components

Multivariate Test	Value	F	df	p
Wilks' Lambda	0.29	18.10	5, 37	< .001

Note. Dependent variables: Organization, Logical Development of Ideas (Content), Grammar, Mechanics, and Style and Overall Quality of Expression.

ISSN: 3056-9834

Table 5 presents the results of the repeated-measures multivariate analysis of variance (MANOVA) examining changes across the five writing components. The analysis revealed a statistically significant multivariate effect, Wilks' Λ = .29, $F(5, 37) = 18.10$, $p < .001$. This result indicates that the combined pattern of scores across the five writing components differed significantly between the pretest and posttest assessments. Follow-up analyses were therefore conducted to examine changes in each component separately. The results are presented in Table 6.

Table 6 Follow-Up Analyses of Changes in the Five Writing Components

Writing Component	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	ΔM	t(df)	p (t)	Cohen's dz	95% CI for ΔM	Wilcoxon Z	r	p (Wilcoxon)
Organization	2.45 (0.80)	2.81 (0.94)	0.36	4.77 (41)	< .001	0.74	[0.21, 0.51]	3.84	0.59	< .001
Logical Development of Ideas (Content)	2.21 (0.65)	2.62 (0.99)	0.40	4.47 (41)	< .001	0.69	[0.22, 0.59]	3.66	0.56	< .001
Grammar	2.12 (0.89)	2.31 (1.02)	0.19	2.44 (41)	.019	0.38	[0.03, 0.35]	2.16	0.33	.031
Mechanics	2.55 (0.80)	2.69 (0.87)	0.14	2.61 (41)	.012	0.40	[0.03, 0.25]	2.33	0.36	.020
Style and Overall Quality of Expression	2.24 (0.76)	2.57 (0.86)	0.33	4.11 (41)	< .001	0.63	[0.17, 0.50]	3.46	0.53	< .001

Note. Cohen's dz represents the standardized mean difference for paired observations. The Wilcoxon effect size r is based on the standardized test statistic divided by the square root of the sample size.

Table 6 presents the follow-up analyses of changes in each writing component. The paired-samples t-test results showed statistically significant increases in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression at the .05 significance level. Grammar and Mechanics also showed higher posttest mean scores, although their corresponding p-values were .019 and .012, respectively. The standardized

effect sizes varied across components, with larger effects observed for Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression than for Grammar and Mechanics.

The Wilcoxon signed-rank test results showed a similar pattern of pretest-to-posttest changes. All five components had higher posttest scores, with statistically significant unadjusted p-values at the .05 level. However, because multiple component-level comparisons were conducted, these results require adjustment to control the family-wise Type I error rate. The Bonferroni-adjusted results are presented in Table 7.

Table 7 Bonferroni-Adjusted p-Values for Multiple Comparisons Across the Five Writing Components

Writing Component	Original p	Bonferroni-Adjusted p
Organization	< .001	< .001
Logical Development of Ideas (Content)	< .001	.001
Grammar	.023	.116
Mechanics	.014	.072
Style and Overall Quality of Expression	< .001	.002

Table 7 presents the Bonferroni-adjusted p-values for the five component-level comparisons. Based on the adjusted results reported in this table, statistically significant changes were found in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression. In contrast, the changes in Grammar and Mechanics did not remain statistically significant after the Bonferroni correction. This pattern suggests that the observed improvements were more pronounced in the organizational, content-development, and expressive aspects of writing than in grammar and mechanics.

Table 8 Comparison of Mean Gain Scores Across the Five Writing Components

Writing Component	Mean Gain	SD
Logical Development of Ideas (Content)	0.40	0.59
Organization	0.36	0.48
Style and Overall Quality of Expression	0.33	0.53
Grammar	0.19	0.51
Mechanics	0.14	0.35

Table 8 compares the mean gain scores across the five writing components. A repeated-measures analysis of variance (ANOVA) revealed a statistically significant difference in the magnitude of gain scores among the components, $F(4, 164) = 2.56$, $p = .040$. Descriptively, the largest mean gains were observed in Logical Development of Ideas (Content), Organization, and Style and Overall Quality of Expression, whereas Grammar and Mechanics showed smaller mean gains. This finding indicates that the magnitude of change was not uniform across the five components. However, the overall ANOVA result does not identify which specific pairs of components differed significantly. Further pairwise comparisons would be required to determine the locations of these differences.

To provide additional insight into individual patterns of change, the numbers and percentages of students whose scores increased, decreased, or remained unchanged in each writing component were examined. The results are presented in Table 9.

Table 9 Number and Percentage of Students Showing Improvement, Decline, or No Change in Each Writing Component (n = 42)

Writing Component	Improved n (%)	Declined n (%)	No Change n (%)
Organization	15 (35.71)	0 (0.00)	27 (64.29)
Logical Development of Ideas (Content)	15 (35.71)	0 (0.00)	27 (64.29)
Grammar	6 (14.29)	0 (0.00)	36 (85.71)
Mechanics	6 (14.29)	0 (0.00)	36 (85.71)
Style and Overall Quality of Expression	13 (30.95)	0 (0.00)	29 (69.05)

Table 9 presents the distribution of individual score changes across the five writing components. Improvements were observed in all components, although the proportions of students showing improvement varied. The largest numbers of students showing improvement were found in Organization and Logical Development of Ideas (Content), with 15 students (35.71%) in each component. In Style and Overall Quality of Expression, 13 students (30.95%) showed higher posttest scores. Smaller proportions of students improved in Grammar and Mechanics, with six students (14.29%) in each component.

No students showed a decrease in their scores in any of the five components. Nevertheless, most students maintained the same scores between the pretest and posttest assessments. The proportion of students showing no change ranged from 64.29% in Organization and Logical Development of Ideas (Content) to 85.71% in Grammar and Mechanics. These findings indicate that, although higher posttest scores were observed across all five components at the group level, individual improvements were concentrated among a subset of participants, while the majority maintained their initial component-level scores.

Conclusion and Discussion

The findings of this study indicate that students' overall writing scores were significantly higher at posttest than at pretest following the implementation of the PERMA-based process writing intervention. This improvement may be interpreted in light of Seligman's (2011) PERMA framework, which identifies Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment as five elements associated with well-being and human flourishing. In the present intervention, these elements were incorporated into different stages of the writing process through activities intended to promote emotional readiness, active participation, collaborative learning, meaningful writing, and recognition of individual progress. Such learning conditions may have supported students' willingness to participate and persist in writing activities. However, because the study did not directly measure writing anxiety, motivation, self-efficacy, or psychological well-being, these factors should be regarded as possible explanations rather than empirically established mechanisms underlying the observed improvement.

The findings may also be interpreted through Fredrickson's (2001) Broaden-and-Build Theory, which proposes that positive emotions can broaden individuals' momentary thought-action repertoires and help build enduring personal resources. In the context of the present intervention, positive learning experiences and supportive classroom interactions may have encouraged students to explore ideas, consider alternative expressions, and persist through planning, drafting, and revising. The use of strengths-based feedback and opportunities to recognize progress may also have contributed to a more supportive writing environment. Nevertheless, the study did not directly assess cognitive flexibility, creativity, or psychological resources. Therefore, the connection between positive emotions and students' writing performance should be interpreted as a theoretically informed explanation rather than a directly tested causal pathway.

The present findings are broadly consistent with previous research on positive psychology in language education. Oladrostam et al. (2024) examined the integration of positive psychology into an EFL teacher education program, highlighting the relevance of positive psychology to language teacher education. Esmaeilee et al. (2025) investigated a PERMA-based positive psychology intervention and reported improvements in EFL learners' speaking performance. Similarly, Ly and Nguyen (2025) examined PERMA-based lessons in English for Medical Purposes and reported improvements in students' well-being during English-speaking learning activities. Although these studies focused on teacher education, speaking performance, or learner well-being rather than writing, they provide a relevant basis for considering the application of positive psychology in language education. The present study extends this line of inquiry by examining writing performance, particularly paragraph writing, as an outcome of a PERMA-based instructional intervention. This focus is important because L2 writing involves the coordination of several demanding processes, including idea generation, content organization, linguistic formulation, and revision (Hyland, 2019; Weigle, 2002).

Although the overall writing scores increased significantly, the pattern of improvement differed across the five writing components. Following the Bonferroni adjustment, statistically significant improvements remained in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression, whereas the improvements in Grammar and Mechanics did not remain statistically significant. This pattern suggests that the observed gains were more evident in the organizational, content-development, and expressive dimensions of writing than in linguistic accuracy. One possible explanation is that the intervention placed considerable emphasis on generating ideas, organizing information, collaborative discussion, and expressing personal perspectives. These activities may have provided more immediate

opportunities to develop higher-order aspects of paragraph writing. In contrast, grammar and mechanics may require more explicit, focused practice and sustained feedback before measurable improvements become evident. This interpretation is consistent with process-oriented approaches to L2 writing, which emphasize planning, drafting, revising, and the gradual development of written texts (Hyland, 2019; Weigle, 2002). However, the present findings do not establish that higher-order writing skills necessarily develop before lower-order skills; this possibility requires further investigation using longitudinal or comparative designs.

An important consideration in interpreting the component-level findings is the contribution of other instructional elements incorporated into the intervention. In particular, the OREO framework (Opinion, Reason, Evidence, and Opinion Restatement) provided explicit scaffolding for developing and organizing ideas in opinion paragraphs. This structure may have contributed to the observed improvements in Organization and Logical Development of Ideas (Content), independently of or in combination with the PERMA-based activities. Collaborative writing activities may also have supported idea sharing, peer interaction, and opportunities to discuss and revise written work. Previous research has shown that learners' engagement during collaborative writing can be associated with task design and aspects of text quality (Phan & Dao, 2023). Accordingly, the improvements observed in the present study should be understood in the context of an integrated instructional approach involving PERMA principles, process writing, OREO scaffolding, and collaborative activities. The contribution of PERMA alone cannot be isolated from these other instructional components.

The use of the same writing prompt in both the pretest and posttest also warrants consideration. Although using an identical prompt may help maintain consistency in the assessment task, repeated exposure may have

increased students' familiarity with the topic and its content requirements. Consequently, some of the observed score gains may have been associated with task familiarity or practice effects rather than instructional improvement alone. Future studies should consider using equivalent but different writing prompts at pretest and posttest, with comparable levels of difficulty and assessment criteria, to reduce the potential influence of repeated task exposure.

Overall, the findings provide preliminary evidence that integrating PERMA principles into a structured process-writing approach is a promising instructional option for supporting EFL paragraph writing. Nevertheless, the one-group pretest–posttest design, the absence of a comparison group, and the integration of multiple instructional elements limit the extent to which the observed changes can be attributed specifically to the PERMA framework. Future research using comparison groups, more rigorous experimental or quasi-experimental designs, and direct measures of relevant psychological variables would help clarify the contribution of PERMA-based instruction to writing development.

This study examined changes in Thai university EFL students' writing performance following the implementation of a PERMA-based process writing intervention. The findings showed a statistically significant increase in students' overall writing scores from pretest to posttest. At the component level, statistically significant improvements remained after Bonferroni adjustment in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression. Although the mean scores for Grammar and Mechanics also increased, these changes did not remain statistically significant after adjustment for multiple comparisons. Thus, the observed pattern of improvement was more evident in the organizational, content-development, and expressive dimensions of paragraph writing than in grammatical and mechanical accuracy.

The study contributes to the application of positive psychology in EFL writing instruction by illustrating how the five elements of Seligman's (2011) PERMA framework can be incorporated into the stages of process writing. The intervention combined activities intended to promote positive emotions, engagement, supportive relationships, meaningful learning, and a sense of accomplishment with structured writing procedures. It also incorporated OREO scaffolding and collaborative writing activities. This integrated approach offers a practical example of how psychological principles and structured writing instruction can be brought together in a university EFL classroom.

However, the findings should be interpreted in light of several limitations. First, the one-group pretest–posttest design did not include a comparison group; therefore, the observed improvement cannot be attributed solely to the PERMA-based intervention. Second, the intervention combined PERMA principles with process writing, OREO scaffolding, and collaborative activities, making it difficult to determine the independent contribution of each component. Third, the same writing prompt was used in both assessments, potentially introducing task-familiarity or practice effects. Finally, psychological variables such as writing anxiety, motivation, self-efficacy, and well-being were not directly measured. Future research should employ comparison groups or more rigorous experimental designs, use equivalent but different assessment prompts, and include measures of relevant psychological variables. Longer intervention periods may also be needed to investigate whether explicit grammar and mechanics instruction, when integrated with PERMA-based practices, can produce more consistent improvements in linguistic accuracy.

Research Recommendations

1. Pedagogical Implications

1) Integrate PERMA-oriented activities into process-based English writing instruction to promote content development, organization of ideas, and written expression.

2) Provide learning activities that allow students to choose meaningful topics, brainstorm ideas, exchange perspectives, and recognize their own progress.

3) Complement PERMA-oriented activities with explicit instruction in grammar and language conventions, with particular emphasis on sentence structure, punctuation, spelling, and writing revision.

2. Practical Implications

1) Apply the PERMA principles throughout the three stages of the writing process:

- **Prewriting :** Foster emotional readiness, encourage the selection of meaningful topics, and facilitate collaborative brainstorming.

- **Drafting :** Promote student engagement, collaborative learning, and the exchange of ideas.

- **Post-writing :** Provide opportunities for feedback, reflection, self-assessment, and goal setting to improve writing performance.

2) Integrate activities such as constructive feedback, individual goal setting, and collaborative learning into existing courses, adapting them to students' proficiency levels and learning needs.

3. Research Implications and Future Directions

1) Investigate the effectiveness of PERMA-based instruction through experimental or quasi-experimental research designs with comparison groups to distinguish the effects of PERMA-oriented activities from those of other instructional components, such as process-based writing, the OREO technique, and collaborative learning.

2) Examine the integration of positive psychology activities with systematic language instruction, particularly in grammar, language conventions, and sentence structure.

3) Employ mixed-methods research to explore students' experiences of engagement, peer relationships, meaningful learning, and writing achievement.

4) Conduct longitudinal studies to monitor the retention of writing skills and the longer-term effects of the instructional approach.

4. Policy Implications

1) Consider integrating psychologically supportive teaching principles into English writing instruction guidelines, taking into account the linguistic, cognitive, motivational, and emotional dimensions of student learning.

2) Promote curriculum development that incorporates meaningful writing activities, student engagement, constructive feedback, and reflection alongside systematic language instruction.

3) Provide teacher training on integrating positive psychology principles into process-based writing instruction, with an emphasis on activity design, collaborative learning, feedback provision, and formative assessment.

Contributions of the Study

This study contributes to EFL writing research and positive psychology in several ways.

First, it extends the application of the PERMA framework to EFL writing instruction by examining changes in students' overall writing performance and five specific writing components following a PERMA-based process writing intervention.

Second, it provides a differentiated account of writing development by showing that statistically significant improvements after Bonferroni adjustment were observed in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and

Style and Overall Quality of Expression, whereas improvements in Grammar and Mechanics did not remain statistically significant. This finding highlights the importance of examining writing performance at both the overall and component levels.

Third, the study presents an instructional approach that integrates PERMA principles with process writing, OREO scaffolding, and collaborative learning activities. This integration offers a practical example for EFL instructors who wish to address psychological and instructional dimensions of paragraph writing within regular classroom practice.

Finally, the study provides a basis for further research into the relationship between positive psychology and specific language-learning outcomes. In particular, it identifies the need for more rigorous studies that examine the respective contributions of psychological support, writing scaffolding, collaborative activities, and explicit language instruction to EFL writing development.

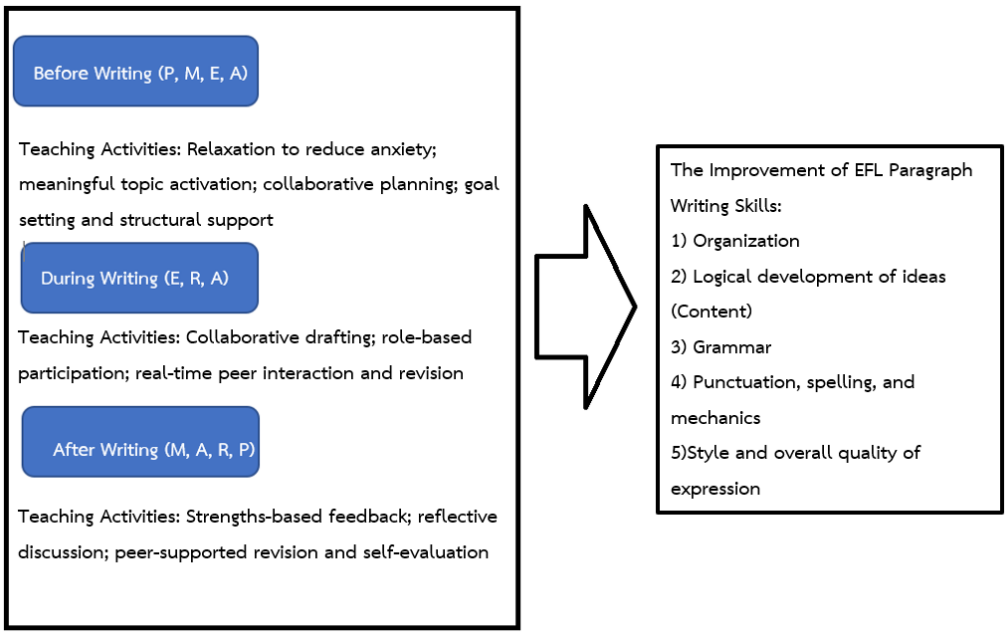


Figure 3 Proposed Body of Knowledge: A PERMA-Based Process Writing Framework

This study proposes a PERMA-based process writing framework that integrates the five elements of positive psychology—Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment—into the three stages of paragraph writing: prewriting, while-writing, and post-writing. The framework illustrates how psychological principles can be incorporated into structured writing activities rather than being treated solely as general background conditions for learning.

At the prewriting stage, activities may emphasize emotional readiness, meaningful topic selection, idea generation, and collaborative brainstorming. At the while-writing stage, students engage in drafting, organizing ideas, developing supporting details, and exchanging feedback through structured and collaborative activities. At the post-writing stage, students revise and edit their paragraphs, reflect on their progress, receive constructive feedback, and identify further learning goals. OREO scaffolding may be used to support the organization and development of ideas throughout the relevant stages.

The framework also reflects the pattern of findings in the present study. Improvements after Bonferroni adjustment were statistically significant in Organization, Logical Development of Ideas (Content), and Style and Overall Quality of Expression, while the changes in Grammar and Mechanics did not remain statistically significant. Therefore, the framework should be understood as a proposed instructional synthesis informed by the study rather than as evidence that each PERMA element independently causes improvement in every writing component. Further research is needed to test the relationships among the PERMA elements, specific writing processes, and writing outcomes.

References

Brown, H. D. (2004). *Language assessment: Principles and classroom practices*. White Plains, NY: Pearson Education.

EF Education First. (2024). *EF English Proficiency Index 2024: Thailand fact sheet*. Retrieved November 18, 2026, from https://www.ef.com/assetscdn/WIBIwq6RdJvcD9bc8RMd/cefcom-epi-site/fact-sheets/2024/ef-epi-fact-sheet-thailand-english.pdf

EF Education First. (2026). *EF English Proficiency Index 2026*. Retrieved November 18, 2026, from https://www.ef.com/wwen/epi/

Esmaeilee, S., Mahdavi-Zafarghandi, A., Khalili 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. https://doi.org/10.1186/s40468-025-00378-5

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. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Jacobs, H. L., Zinkgraf, S. A., Wormuth, D. R., Hartfiel, V. F., & Hughey, J. B. (1981). *Testing ESL composition: A practical approach*. Rowley, MA: Newbury House.

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*, Article e2025144. https://doi.org/10.22521/edupij.2025.15.144

Mafu, A., & Sappapan, P. (2023). A study of undergraduate students' problems toward taking an English proficiency test based on CEFR. *Journal of Positive School Psychology, 7*(8), 242–251.

Ngonkum, S., & Deerajviset, P. (2024). Thai EFL university students' engagement with CEFR: Perceived proficiency, awareness and skill development requirement. *Journal of Mekong Societies, 20*(3), 185–211. Retrieved November 18, 2026, from https://so03.tci-thaijo.org/index.php/mekongjournal/article/view/269443

Nguyen, L. Q., & Vu, D. V. (2024). Exploring EFL learners' engagement and draft quality in a multi-stage expository writing task using model texts as a feedback facilitator: A mixed-methods study. *Journal of Second Language Writing, 66*, Article 101161. https://doi.org/10.1016/j.jslw.2024.101161

Nguyen, V. T., & Nguyen, K. O. T. (2025). Implementing positive psychology interventions to promote students' English speaking performance at Thanh Dong University. *Frontiers in Education, 10*, Article 1698998. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1698998

Okičić, M. (2024). Challenges in teaching academic English to EFL students: A case study on writing beliefs. *Educational Role of Language Journal, 2024*(1), 6–17. https://doi.org/10.36534/erlj.2024.01.01

Oladrostam, E., Rahmati, T., & Nushi, M. (2024). Integrating positive psychology into an English as a foreign language teacher education program. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education, 9*, Article 4. https://doi.org/10.1186/s40862-023-00226-0

Phan, H. L. T., & Dao, P. (2023). Engagement in collaborative writing: Exploring learners' control of task content and text quality. *International Journal of Applied Linguistics, 33*(2), 242–259. https://doi.org/10.1111/ijal.12462

Prapobratanakul, C. (2024). Thai EFL undergraduate engineering students' perspectives on academic writing: Challenges and strategies. *PASAA, 68*, 1–31. https://doi.org/10.58837/CHULA.PASAA.68.1.1

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Tasisa, M., & Tadesse, E. (2024). EFL students' writing strategies, self-efficacy, and performance in Ethiopia: Exploring interrelationships. *GIST–Education and Learning Research Journal, 29*, 99–121. https://doi.org/10.26817/16925777.1812

Waluyo, B., Zahabi, A., & Ruangsung, L. (2024). Language assessment at a Thai university: A CEFR-based test of English proficiency development. *rEFLections, 31*(1), 25–47. https://doi.org/10.61508/refl.v31i1.270418

Wammerl, M., & Lichtinger, U. (2025). PERMA.teach: A study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1516572. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516572

Wang, Y., & Said, S. M. (2024). The cognitive challenges in argumentative writing for EFL learners: A scoping review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 13*(4).

สตรีเสาหลักครอบครัว : ความยึดมั่นในบทบาทและแนวทางพ้นทุกข์ตามหลักอุปาทานขันธ์

Women as the Family Pillar: Role Attachment and the Path to Suffering Relief through the Doctrine of Upādāna-khandha

Received: April 12, 2026
Revised: August 05, 2026
Accepted: August 09, 2026

ไปรยา โกมลโรจนาภรณ์[1]
Praiya Komolrojanaporn[1]
(praiyar.t@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่สตรีจำนวนมากยึดมั่นกับบทบาท เสาหลักของครอบครัว ทั้งในฐานะภรรยา มารดาและผู้ดูแลบ้าน แม้ต้องแบกรับความเครียดทั้งทางอารมณ์และเศรษฐกิจ โดยใช้หลักพุทธธรรมเรื่องอุปาทานขันธ์ 5 ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นกรอบอธิบาย บทความชี้ให้เห็นว่า ความยึดมั่นดังกล่าว เกิดจากการทำงานร่วมกันของขันธ์ทั้งห้า โดยเฉพาะเวทนา สัญญาและสังขาร ซึ่งค่อย ๆ หล่อหลอมให้สตรีผูกคุณค่าของตนเองไว้กับความเสียสละและความอดทน การเป็นเสาหลักของครอบครัวจึงมิได้หมายถึงอำนาจเหนือผู้อื่น หากสะท้อนความรัก ความผูกพันและความรับผิดชอบอันเป็นรากฐานของครอบครัว ทว่าเมื่อความยึดมั่นนี้มากเกินไปก็อาจกลายเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ บทความเสนอว่า ความเข้าใจในขันธ์ 5 และกระบวนการคลายอุปาทานตามหลักพระไตรปิฎก ประกอบกับการฝึกสติ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้สตรีรู้เท่าทันตนเองและปล่อยวางได้อย่างมีสติ โดยไม่ต้องละทิ้งบทบาทหน้าที่ นำไปสู่การ

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

ISSN: 3056-9834

ดำรงชีวิตที่สมดุลระหว่างหน้าที่ทางสังคมและอิสรภาพภายในจิตใจ บทความสรุปว่า การมองบทบาทของสตรีผ่านหลักพุทธธรรมมิได้ลดทอนคุณค่าของผู้หญิง หากเปิดพื้นที่ให้สตรีเข้าใจตนเองและสร้างความหมายใหม่ให้ชีวิตในฐานะผู้ที่ทำหน้าที่ด้วยสมองและหัวใจ แต่ใจไม่แบกทุกข์

คำสำคัญ : สตรี, เสาหลักของครอบครัว, อุปาทานขันธ์, พุทธจิตวิทยา, ความยึดมั่นถือมั่น

Abstract

This article aims to understand the phenomenon in which many women cling to the role of the pillar of the family, as wife, mother, and household caretaker, despite bearing considerable emotional and economic stress. Employing the Buddhist doctrine of the five aggregates of clinging (pañcupādānakkhandhā), as presented in the Pāli Canon, as an explanatory framework, the article demonstrates that this clinging arises from the interplay of the five aggregates, particularly feeling (vedanā), perception (saññā), and mental formations (saṅkhārā), which gradually mold women into tying their self-worth to sacrifice and endurance. Being the pillar of the family therefore does not imply power over others; rather, it reflects love, emotional bonds, and the responsibility that forms the foundation of family life. However, when this clinging becomes excessive, it may become a source of suffering. The article proposes that understanding the five aggregates and the process of relinquishing clinging in accordance with the Pāli Canon, together with mindfulness practice, provides women with an essential tool for self-awareness and for letting go mindfully, without abandoning their roles and duties. This leads to a life balanced between social duties and inner freedom. The article concludes that viewing women's roles through the lens of Buddhist teachings does not diminish their worth; instead, it opens space for women to understand themselves and

to create new meaning in life as those who fulfill their duties with both intellect and heart, yet with a mind unburdened by suffering.

Keywords: Women, Family Pillar, Five Aggregates of Clinging, Buddhist Psychology, Clinging

บทนำ

สำนวนว่า “มือที่ไกวเปลคือมือที่เขย่าโลก” สะท้อนความศรัทธาที่สังคมมีต่อบทบาทของสตรีในฐานะผู้กำหนดอนาคตของครอบครัวและสังคม แนวคิด หัตถาครองพิภพ จึงไม่เพียงหมายถึงพลังของสตรีในการดูแลครอบครัว แต่ยังเป็นอุปมาของพลังจิตแห่งอุปาทานที่ผลักดันให้สตรีดำรงตนอย่างมั่นคงต่อหน้าที่ แม้ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมบริโภคนิยมและเทคโนโลยี (ธนพร อินทรา, 2564) ในมิติทางพุทธศาสนา อุปาทานขันธ์ หมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ดังที่พระไตรปิฎกได้บันทึกไว้ในภารสูตรว่า ภาระที่แท้จริงของมนุษย์ย่อมได้แก่อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 ประการ และความยึดมั่นถือมั่นอันเกิดจากตัณหาและฉันทราคะในรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ถือเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานขันธ์ (สำ.ข. (ไทย) 17/22/29–30) ซึ่งเป็นรากเหง้าของทุกข์ทั้งปวง การศึกษาบทบาทของสตรีในแง่นี้จึงเท่ากับการทำความเข้าใจว่าผู้หญิงยึดมั่นใน บทบาทและตัวตน อย่างไรและการปล่อยวางจะช่วยให้เธอมีอิสรภาพทางจิตใจได้หรือไม่

เมื่อพิจารณาในเชิงสังคมวัฒนธรรม สตรีไทยถูกปลูกฝังให้ตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะ ผู้ให้กำเนิดและผู้หล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเป็นค่านิยมที่สอดคล้องกับโครงสร้างสังคมแบบครอบครัวขยายและระบบศีลธรรมทางพุทธศาสนา ภาพลักษณ์ของแม่บ้านผู้เสียสละกลายเป็นอุดมคติที่สะท้อนคุณธรรมแห่งขันติและเมตตา แต่ในอีกด้านหนึ่ง กลับทำให้สตรีจำนวนมากเกิดความยึดติดในความสมบูรณ์แบบของบทบาทนั้นและรู้สึกผิดเมื่อตนไม่สามารถทำได้ตามคาดหวัง (พระสมนึก ศักดิ์ขวา และคณะ, 2566) ความยึดมั่นนี้จึงกลายเป็นรูปแบบหนึ่งของอุปาทานขันธ์ ที่ก่อให้เกิดทุกข์จากการเปรียบเทียบ การโทษตนเองและการขาดสมดุล

ระหว่างความเป็นแม่ ภรรยาและตัวตนที่แท้จริงของหญิงผู้นั้น การทำความเข้าใจปรากฏการณ์นี้จึงไม่เพียงเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงสังคม แต่ยังเป็นการมองผ่านเลนส์แห่งพุทธจิตวิทยาที่เห็นความทุกข์เป็นผลของการเกาะเกี่ยวในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ในระดับจิตวิญญาณ การปลดปล่อยจากความยึดมั่นในบทบาทมิได้หมายถึงการปฏิเสธหน้าที่ของสตรี หากแต่เป็นการตระหนักรู้และดำรงอยู่ด้วยสติปัญญา ที่เห็นคุณค่าแห่งตนโดยไม่ต้องยึดติดกับภาพลักษณ์หรือคำยกย่องจากสังคม หลักอุปาทานขันธ์สามารถเป็นเครื่องมือแห่งการภาวนา เพื่อให้สตรีมองเห็นธรรมชาติของรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ว่าล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) (สำ.ข. (ไทน) 17/22/25) การเข้าใจเช่นนี้ทำให้ หัตถาครองพิภพ ไม่ได้หมายถึงอำนาจที่ผูกพันกับโลกภายนอก แต่คือพลังภายในที่ตั้งอยู่บนความรู้แจ้งและความกรุณา สตรีจึงสามารถเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมได้อย่างมีสติ สมดุลและมีอิสรภาพจากความทุกข์ทางใจอย่างแท้จริง

ก่อนจะกล่าวถึงกรณีของสตรีในรายละเอียด บทความนี้ขอทบทวนหลักขันธ์ 5 โดยสังเขปเพื่อวางกรอบความเข้าใจร่วมกัน ขันธ์ 5 คือ องค์ประกอบของชีวิตที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ขันธ์ทั้งห้านี้เป็นกระบวนการที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา มิใช่สิ่งที่เที่ยงแท้หรือเป็นตัวตนถาวร แต่เมื่อมนุษย์เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิว่า ขันธ์เหล่านี้เป็น เรา หรือ ของเรา ขันธ์ 5 จึงกลายเป็น อุปาทานขันธ์ อันเป็นบ่อเกิดของทุกข์ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรียนรู้ขันธ์ 5 ตามความเป็นจริง ทั้งในแง่เหตุเกิด ความดับ คุณ โทษและอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอุปาทานขันธ์เหล่านั้น เพื่อละฉันทราคะและเข้าถึงความหลุดพ้นจากการยึดถือ กระบวนการคลายความยึดมั่นนี้มิได้เรียกร้องให้ละทิ้งการกระทำหรือหน้าที่ หากแต่เป็นการเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่มีต่อขันธ์ 5 จากการ ยึดว่าเป็นเรา มาเป็นการ รู้เท่าทันตามที่เป็น ซึ่งหลักการนี้เองที่บทความจะนำมาใช้อธิบายสถานการณ์ของสตรีผู้แบกรับบทบาทเสาหลักครอบครัวในหัวข้อต่อไป

แนวคิดเรื่องหัตถาครองพิภพกับบริบททางสังคมไทย

แนวคิด “หัตถาครองพิภพ” มีรากฐานจากวัฒนธรรมไทยที่ยกย่องสตรีในฐานะผู้ดูแลบ้านและผู้สร้างชีวิตใหม่ให้กับสังคม (พฤฒิชา นาคะผิว, 2567) งานวิจัยของ วราภรณ์ ชัยพิทักษ์ (2562) พบว่า สังคมไทยเชื่อมโยงบทบาทของผู้หญิงกับคุณธรรม เช่น ความอดทน

เมตตาและเสียสละ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด พรหมวิหาร 4 ในพระพุทธศาสนา ในอีกมุมหนึ่ง บทบาทของสตรีในฐานะ เสาหลักของครอบครัว ยังสะท้อนความคาดหวังทางวัฒนธรรมที่มุ่งให้ผู้หญิงเป็นศูนย์กลางของความรัก ความอบอุ่นและความมั่นคงทางอารมณ์ของครอบครัว แนวคิดนี้จึงไม่ใช่เพียงมิติทางสังคมเท่านั้น แต่ยังมีรากฐานในโครงสร้างจิตสำนึกของคนไทยที่ผสานระหว่างศีลธรรมทางศาสนาและค่านิยมทางวัฒนธรรมเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่น การยกย่องสตรีในฐานะผู้รักษาความสมดุลของครอบครัวจึงเป็นทั้งการให้เกียรติและการจำกัดเสรีภาพในเวลาเดียวกัน

ในเชิงโครงสร้างสังคม สมพร โพธิ์ทอง (2561) วิเคราะห์ว่า การเป็นเสาหลักครอบครัวของผู้หญิงเป็นทั้งพลังและพันธนาการ กล่าวคือ สตรีจำนวนมากยึดมั่นกับบทบาทนี้จนละเลยสุขภาวะของตนเอง ซึ่งสะท้อนลักษณะของอุปาทานขันธ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างละเอียดอ่อน อุปาทานในที่นี้ มิได้หมายถึงการยึดติดในวัตถุหรือบุคคลเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการยึดมั่นในตัวตนแห่งบทบาทที่ถูกสร้างและสืบทอดผ่านกระบวนการสังคม เช่น การอบรมเลี้ยงดูและการสื่อสารทางวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งหล่อหลอมให้ผู้หญิงเห็นคุณค่าของตนผ่านการทำหน้าที่เพื่อผู้อื่น การยึดมั่นดังกล่าว ทำให้สตรีเกิดความรู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่าก็ต่อเมื่อสามารถเสียสละเพื่อครอบครัวได้ การมองเช่นนี้ อาจก่อให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการให้และการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์เชิงจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในมิติทางพุทธปรัชญา การทำความเข้าใจแนวคิดหัตถาครองพิภพผ่านกรอบของอุปาทานขันธ์ ช่วยให้เห็นกลไกของจิตที่ปรุงแต่งให้เกิดการยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ละวิญญาณ โดยเฉพาะในมิติของ สัญญา ซึ่งหมายถึงการจำและตีความสิ่งต่าง ๆ ตามความเคยชินทางวัฒนธรรม ผู้หญิงจำนวนมากจึงรับรู้บทบาทของตนผ่านกรอบคุณค่าที่สังคมกำหนด โดยไม่ตระหนักถึงความเป็นไปได้ของการปล่อยวางอย่างมีสติ การฝึกสติและปัญญาตามแนวพุทธสามารถช่วยให้สตรีเข้าใจความไม่เที่ยงของบทบาทและสถานะทางสังคม เห็นว่าความดีงามมิได้จำกัดอยู่เพียงในขอบเขตของครอบครัว แต่สามารถแผ่ขยายไปสู่การมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นอย่างสมดุล เมื่อเข้าใจเช่นนี้ หัตถาครองพิภพจะมิใช่เพียงสัญลักษณ์ของการแบกรับ แต่คือพลังแห่งปัญญาและกรุณาที่ทำให้สตรีสามารถยืนหยัดอย่างมีคุณค่าในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง

อุปาทานขันธ์ในมิติพุทธจิตวิทยา

อุปาทานขันธ์ประกอบด้วยขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งแต่ละขันธ์สามารถเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของอัตตาได้ทั้งสิ้น (สำ.ข. (ไทย) 17/49/63) ดังปรากฏในภารสูตรแห่งพระไตรปิฎกว่า ภาระที่แท้จริงของมนุษย์ย่อมได้แก่อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 ประการ อันเกิดจากตัณหาและฉันทราคะในรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ (สำ.ข. (ไทย) 17/22/29–30) ในบริบทของสตรี รูปขันธ์สะท้อนผ่านการยึดติดในร่างกาย ความงาม หรือภาพลักษณ์ทางกายที่สังคมกำหนดเป็นบรรทัดฐานของ ความเป็นหญิง ความพยายามรักษารูปลักษณ์ให้อยู่ในอุดมคติกลายเป็นการผูกพันทางจิตที่ทำให้สตรีประเมินคุณค่าของตนจากการมองของผู้อื่น ขณะที่เวทนาขันธ์สะท้อนการยึดมั่นในความสุขที่เกิดจากการได้รับการยอมรับและการชื่นชมจากครอบครัวหรือสังคม ซึ่งแม้เป็นแรงขับเชิงบวกในระดับหนึ่ง แต่ก็อาจกลายเป็นที่มาของความทุกข์เมื่อการยอมรับนั้นลดลงหรือสูญหายไป ในทำนองเดียวกัน สัญญาขันธ์หมายถึงการจดจำและยึดติดในภาพลักษณ์ของ ผู้หญิงดีตามแบบแผนสังคม เช่น ผู้ที่อ่อนโยน อดทน และเสียสละ เป็นต้น ความทรงจำเชิงค่านิยมนี้ค่อย ๆ หล่อหลอมให้สตรีดำรงตนอยู่ในกรอบที่สังคมสร้าง โดยไม่ทันรู้ตัวว่าได้กลายเป็นผู้ถูกผูกพันด้วยอุดมการณ์ทางเพศสภาพ

สำหรับสังขารขันธ์ หมายถึงกระบวนการคิดปรุงแต่งที่เกิดซ้ำ ๆ เช่น ความรู้สึกว่าตนต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ต้องรับผิดชอบทุกสิ่งภายในบ้าน และต้องไม่แสดงความอ่อนแอ เป็นต้น ความคิดเหล่านี้กลายเป็นพลังที่ผลักดันให้สตรีทำงานหนักโดยไม่หยุดพัก และเป็นต้นเหตุของความเหนื่อยล้าทางกายและใจ ในขณะที่วิญญาณขันธ์ คือ การรับรู้ว่าตนเองต้องเป็นเสาหลักของครอบครัวอยู่เสมอ แม้ในเวลาที่ร่างกายและจิตใจต้องการการพักผ่อน

รวิวรรณ ปุณณาภิรมย์ และคณะ (2564) อธิบายว่า การยึดมั่นในขันธ์ทั้งห้าเช่นนี้ทำให้สตรีจำนวนมากรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากภาระทางอารมณ์และความคาดหวังทางสังคม แต่กลับไม่กล้าปล่อยวางเพราะเกรงว่าจะสูญเสียคุณค่าที่สังคมมอบให้ การยึดมั่นดังกล่าวจึงเป็นวงจรของทุกข์ที่แฝงอยู่ภายในจิตใจ แม้ในครอบครัวที่ดูมั่นคงและอบอุ่น

อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจอุปาทานขันธ์ตามแนวพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งหมายให้สตรีละทิ้งบทบาททางสังคม แต่ชี้ให้เห็นแนวทางในการดำรงอยู่กับบทบาทนั้นอย่างมีสติและปัญญา หากสตรีสามารถเห็นว่า ขันธ์ทั้งห้าเป็นเพียงกระบวนการของธรรมชาติ มิใช่สิ่งที่ต้องยึดมั่นว่าเป็น เรา หรือ ของเรา ก็ย่อมสามารถปลดปล่อยตนจากความทุกข์ที่เกิดจาก

การเปรียบเทียบและความคาดหวังได้ การรู้เท่าทันขันธ์ทั้งห้าจึงเป็นเครื่องมือแห่งการภาวนาที่นำไปสู่การตระหนักรู้คุณค่าแท้ภายในตนเองโดยไม่ต้องรอการยืนยันจากสังคม เมื่อปัญญาเกิดขึ้น หัตถาครองพิภพ จะมิได้หมายถึงมือที่แบกรับโลกภายนอกด้วยความเหนื่อยล้าอีกต่อไป หากแต่เป็นมือแห่งสติที่ก่อให้เกิดพลังแห่งความเข้าใจและความกรุณา ซึ่งเป็นรากฐานแท้จริงของความมั่นคงทั้งในครอบครัวและในสังคมโดยรวม

ความยึดมั่นถือมั่นในบทบาทสตรีไทย : การวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาและสังคม

งานศึกษาของ รัตนา สุขศรี (2562) พบว่า สตรีไทยจำนวนมากยังคงประเมินคุณค่าของตนเองจากความสามารถในการดูแลครอบครัว การเสียสละเพื่อผู้อื่นและการรักษาความสัมพันธ์ภายในบ้าน มากกว่าการพัฒนาตัวตน หรือศักยภาพส่วนบุคคล ซึ่งสะท้อนโครงสร้างทางวัฒนธรรมของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับบทบาททางเพศในฐานะสตรีผู้เป็นผู้ให้และผู้ดูแล แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานของ พิมลพรรณ แสงทอง (2560) ที่อธิบายว่า สังคมไทยได้หล่อหลอมมโนทัศน์ความเป็นแม่ (Maternal Conception) ให้กลายเป็นอุดมคติทางศีลธรรม โดยวางกรอบว่า สตรีที่ดีควรมีความเสียสละ อ่อนโยนและรับผิดชอบต่อผู้อื่นมากกว่าตนเอง การยึดมั่นต่อมโนทัศน์นี้จึงไม่เพียงเป็นเรื่องของค่านิยมทางศีลธรรม แต่ยังเป็นกลไกที่หล่อหลอมอัตลักษณ์ของผู้หญิงไทยในระดับลึก ๆ อีกด้วย

อีกด้านหนึ่ง โสภณา ศรีจำปา (Srichampa S., 2020) ได้วิเคราะห์ความยึดมั่นดังกล่าวผ่านมุมมองจิตวิทยาวัฒนธรรม โดยเห็นว่า ความคาดหวังทางสังคมที่กดดันให้สตรีต้องทำหน้าที่สมบูรณ์แบบทั้งในฐานะแม่ ภรรยาและบุตรหญิงที่ดี ได้สร้างวงจรแห่งอุปาทาน หรือการยึดติดทางจิตใจอย่างแน่นแฟ้น สตรีจำนวนมากจึงเกิดการผูกพันกับภาระ จนแยกไม่ออกจากตัวตนของตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าจึงผูกพันอยู่กับการปฏิบัติหน้าที่ หากไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์ ก็เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า หรือสูญเสียตัวตน สิ่งนี้สะท้อนกลไกของอุปาทานขันธ์ โดยเฉพาะในส่วนของสัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ที่หล่อหลอมให้สตรีตีความคุณค่าแห่งชีวิตผ่านการรับใช้ผู้อื่น

ในมุมมองของ นงลักษณ์ ภูมิจิตร (2565) ว่า การเข้าใจอุปาทานขันธ์จึงมีความสำคัญต่อการปลดปล่อยสตรีออกจากวงจรแห่งความเหน็ดเหนื่อยและความรู้สึกผิดที่เกิดจากบทบาททางสังคม การตระหนักรู้ถึงขันธ์ทั้งห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ จะช่วยให้สตรีสามารถสังเกตตัวตนที่กำลังยึดมั่น เช่น การยึดติดในรูปลักษณ์

ภายนอก ความคาดหวังจากครอบครัว หรือภาพลักษณ์ของความเป็นหญิงที่ดี เป็นต้น เมื่อสตรีเริ่มเห็นว่า ตัวตนเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงกระบวนการทางจิต ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้ ก็จะเกิดความเข้าใจใหม่ต่อความเป็นตนและบทบาทในชีวิต การนำหลักการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวช่วยให้สตรีสามารถปล่อยวางได้อย่างมีสติ ไม่ใช่การละทิ้งความรับผิดชอบ แต่เป็นการลดความยึดมั่นในตัวตนที่สร้างความทุกข์ การฝึกสติทำให้ผู้หญิงสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และการกระทำของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น ซึ่งช่วยสร้างสมดุลระหว่างการดูแลผู้อื่นกับการดูแลตนเอง อันเป็นหนทางสู่ความเป็นอิสระภายในจิตใจ

หากนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงของสตรีผู้แบกรับบทบาทภรรยา มารดาและผู้ดูแลบ้าน อาจเริ่มจากการฝึกสังเกตความรู้สึกของตนเองในขณะทำหน้าที่ เช่น รู้ตัวว่ากำลังเหนื่อยล้าหรือรู้สึกผิดเมื่อทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ แล้วตั้งคำถามกับตนเองว่าความรู้สึกนั้นมาจาก สัญญาหรือความจำเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ผู้หญิงดีที่สังคมปลูกฝังไว้หรือไม่ เมื่อรู้ทันสังขารขันธ์ คือ ความคิดปรุงแต่งว่า ต้องทำให้ดีที่สุด หรือ ต้องไม่แสดงความอ่อนแอ สตรีจะสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยสติแทนที่จะถูกความคิดเหล่านั้นครอบงำโดยอัตโนมัติ ในทางปฏิบัติ อาจเริ่มด้วยแบบฝึกง่าย ๆ เช่น การหยุดหายใจสังเกตความรู้สึกก่อนตอบสนองต่อความเครียดในบ้าน การกำหนดขอบเขตหน้าที่ร่วมกับสมาชิกครอบครัวอย่างเปิดเผย และการฝึกสติแบบสั้นในช่วงเวลาพักระหว่างวัน เป็นต้น วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ปฏิเสธบทบาทเสาหลักของครอบครัว แต่ช่วยให้สตรีทำหน้าที่นั้นด้วยความรู้เท่าทันตนเอง อันเป็นแก่นของการคลายอุปาทานขันธ์ตามหลักพุทธธรรม

กล่าวโดยสรุป การทำความเข้าใจอุปาทานขันธ์ในบริบทของบทบาทสตรีไทย ไม่เพียงเป็นการพิจารณาเชิงพุทธเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ช่วยให้สตรีสามารถทบทวนคุณค่าแห่งชีวิตของตนใหม่ จากการยึดมั่นในภาระหน้าที่สู่การดำรงอยู่ด้วยสติ ความเข้าใจและความเมตตาต่อตนเอง

การเป็นเสาหลักในครอบครัว : พลัง หรือ พันธนาการ

แนวคิดเรื่อง เสาหลักของครอบครัว เป็นสัญลักษณ์สำคัญในวัฒนธรรมไทยที่สะท้อนถึงความเชื่อในพลังของสตรีในฐานะผู้ค้ำจุนชีวิต ความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจของสมาชิกในบ้าน การเป็นเสาหลักจึงมิได้หมายถึงอำนาจทางเศรษฐกิจเท่านั้น

แต่รวมถึงพลังศรัทธา ความรับผิดชอบและความเสียสละที่สตรีมอบให้แก่ครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดย ธนพร อินทรา (2564) ได้เสนอว่า เมื่อศรัทธาในบทบาทดังกล่าวแปรเปลี่ยนเป็นอุปาทาน หรือการยึดมั่นในตัวตนแห่งผู้ให้โดยขาดสติ ความเสียสละที่เคยงดงามอาจกลับกลายเป็นภาระทางใจที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างละเอียดอ่อน สตรีจำนวนมากจึงตกอยู่ในภาวะแบกรับโดยไม่รู้ตัว เพราะรู้สึกว่าหน้าที่คือสิ่งที่ต้องทำ มิใช่สิ่งที่เลือกได้ และในทำนองเดียวกัน ปุญญาพร ธนัชชวลัย (2567) ศึกษาผู้หญิงไทยที่ประกอบบทบาทผู้นำครอบครัว พบว่า ผู้ที่เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา มีแนวโน้มที่จะดูแลครอบครัวอย่างมีสมดุลมากกว่า เพราะตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ความไม่เที่ยงของความสัมพันธ์และความไม่สามารถควบคุมได้ทุกสิ่ง หลักไตรลักษณ์จึงทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้สตรีวางภาระทางใจลงบางส่วนและมองเห็นความสุขจากการ อยู่ร่วมกับสิ่งที่เป็น มากกว่าการพยายามควบคุมหรือยึดติดกับอุดมคติของความเป็นแม่หรือภรรยาที่สมบูรณ์แบบ หลักไตรลักษณ์จึงมิใช่แนวคิดที่แยกขาดจากอุปาทานขันธ์ หากเป็นปัญญาอีกด้านหนึ่งที่ทำงานคู่กัน กล่าวคือ เมื่อสตรีเห็นด้วยปัญญาว่าขันธ์ 5 ที่ตนยึดถือนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์เมื่อยึดมั่นและมิใช่ตัวตนที่แท้จริง ความยึดมั่นในบทบาทก็จะค่อย ๆ คลายลงเองโดยไม่ต้องฝืนละทิ้งหน้าที่ ไตรลักษณ์จึงเป็นเสมือนแว่นที่ช่วยให้มองเห็นอุปาทานขันธ์ตามความเป็นจริง

ขณะเดียวกัน พัชราภรณ์ บัวใหญ่ (2565) ศึกษาบทบาทของแม่ในครอบครัวชนบทและพบว่า บทบาทแม่ถูกมองว่าเป็นศูนย์รวมทางอารมณ์และจิตวิญญาณของครอบครัว โดยเฉพาะในบริบทที่สามีออกไปทำงานนอกพื้นที่หรือมีภาระทางเศรษฐกิจมากกว่าเดิม สตรีจึงต้องแบกรับหน้าที่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่หากปราศจากการสนับสนุนจากคู่ชีวิต ชุมชน หรือเครือข่ายทางสังคม บทบาทนี้จะกลายเป็นภาระทางอารมณ์ที่กัดกร่อนสุขภาวะจิตใจของผู้หญิงทีละน้อย ส่งผลให้ความรักและความรับผิดชอบที่เคยเป็นพลังสร้างสรรค์กลับกลายเป็นแหล่งของความเหนื่อยล้าและความรู้สึกหมดคุณค่า

การพิจารณาจากงานศึกษาทั้งสามชิ้นสะท้อนให้เห็นมิติของอุปาทานขันธ์ในบริบทของสตรีไทยได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเวทนาขันธ์และสังขารขันธ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกเป็นตัวตนและคุณค่าของชีวิต เมื่อสตรีสามารถตระหนักรู้ถึงกระบวนการยึดมั่นเหล่านี้ด้วยสติ ก็จะเกิดการแปรเปลี่ยนจากการแบกรับเป็นการอยู่ร่วมกับบทบาทอย่างมีเมตตาและเข้าใจตนเองมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป แนวคิดเสาหลักของครอบครัว ไม่ได้เป็นเพียงสัญลักษณ์แห่งความเข้มแข็งของสตรีเท่านั้น หากแต่เป็นพื้นที่ที่สะท้อนทั้งพลังสร้างสรรค์และความทุกข์ในเวลาเดียวกัน การทำความเข้าใจอุปาทานขันธ์และไตรลักษณ์ในบริบทนี้จึงเป็นหนทางสำคัญที่ช่วยให้สตรีไทยสามารถดำรงบทบาทดังกล่าวอย่างมีสติ สมดุลและเป็นอิสระทางจิตใจ

การตีความแนวคิดหัตถาครองพิภพผ่านหลักอุปาทานขันธ์

แนวคิดหัตถาครองพิภพในบริบทของสตรีไทยมิใช่เพียงสัญลักษณ์ของอำนาจหรือการครอบครอง แต่เป็นการแสดงออกของปัญญาและการตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ภายในครอบครัว ภคินี ศิริสกุล (2561) ชี้ว่า หากสตรีสามารถสังเกตความยึดมั่นในขันธ์ห้าของตนได้ ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ เธอจะสามารถปฏิบัติภารกิจในครอบครัวได้อย่างมีสติและสมดุล การตระหนักรู้เช่นนี้ช่วยให้สตรีสามารถลดความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในอุดมคติของ ผู้หญิงดีและมองบทบาทของตนเองในแง่ของกระบวนการความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกครอบครัวและสังคม

การตระหนักในอุปาทานขันธ์ ช่วยให้สตรีเข้าใจว่าความเป็นแม่หรือภรรยาไม่ใช่สิ่งถาวร แต่เป็นกระบวนการแห่งความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (ดารณี บุญธรรม, 2564) การมองเห็นความไม่เที่ยงของบทบาทนี้ ทำให้ผู้หญิงสามารถปล่อยวางจากความคาดหวังหรือแรงกดดันทางสังคม โดยไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่า การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการละทิ้งหน้าที่หรือความรับผิดชอบ แต่เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีรับมือกับบทบาทเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ความเมตตาและสติ ซึ่งช่วยสร้างสมดุลระหว่างการดูแลผู้อื่นกับการรักษาสุขภาวะของตนเอง

เมื่อสตรีสามารถนำ สติและปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติภารกิจในครอบครัว พลังที่เคยเกิดจากความยึดมั่นหรือความกังวลจะเปลี่ยนเป็น พลังแห่งเมตตาและความเข้าใจ ซึ่งเป็นหัวใจของแนวคิด หัตถาครองพิภพ อย่างแท้จริง แนวคิดนี้จึงสะท้อนการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในชีวิตประจำวัน โดยให้ความสำคัญต่อการตระหนักรู้และปล่อยวางในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อีกทั้งยังช่วยให้สตรีไทยสามารถดำรงบทบาทเป็นเสาหลักของครอบครัวโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวตนของตนเอง การเข้าใจและปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์และความเครียดเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและสมาชิกครอบครัวให้เติบโตไปพร้อมกันอย่างสมดุล

ดังนั้น หัตถาครองพิภพ จึงเป็นแนวคิดที่ผสมผสานพลังของความรับผิดชอบและปัญญาให้สตรีสามารถยืนหยัดในบทบาทของตนได้อย่างมีความหมาย การเข้าใจอุปาทานขันธ์และเรียนรู้การปล่อยวางเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บทบาทของผู้หญิงในครอบครัวและสังคมไม่เป็นภาระที่กดทับจิตใจ แต่เป็นพลังสร้างสรรค์ที่ส่งผลต่อความสุขและความเจริญของครอบครัวโดยรวม

แนวทางการพัฒนาแนวคิดเพื่อสตรีไทยในอนาคต

งานศึกษาของ สุนันทา จิตรเจริญ (2566) เสนอว่า การสร้างการศึกษาเชิงพุทธสำหรับสตรีควรเน้นไปที่การ ตระหนักรู้บทบาท แทนการบังคับหรือกำหนดบทบาททางสังคมให้กับผู้หญิง การศึกษาลักษณะนี้มุ่งส่งเสริมให้สตรีเห็นความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของตนกับการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคม รวมทั้งสามารถตระหนักถึงขันธ์ทั้ง 5 ที่อาจก่อให้เกิดความยึดมั่นและทุกข์ใจ การสร้างการศึกษาที่มีสติเป็นแกนกลางช่วยให้สตรีพัฒนาความเข้าใจและการปฏิบัติหน้าที่ด้วย ปัญญาและสมดุล แทนที่จะเกิดความเครียดหรือความรู้สึกกดดันจากบทบาทที่ยึดติดในอุดมคติทางเพศ ขณะเดียวกัน ศศิธร วิจิตร (2567) ได้เสนอว่า การส่งเสริมจิตบำบัดที่ใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-based Therapy: MBT) เป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความยึดมั่นและเพิ่มความสงบในจิตใจของสตรี โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากความคาดหวังในครอบครัว MBT ช่วยให้ผู้หญิงสามารถสังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินตนเองและเรียนรู้การปล่อยวางจากความรู้สึกว่า ต้องทำให้สมบูรณ์แบบ การฝึกสติและการมีสติรู้ตัวอย่างต่อเนื่องช่วยสร้างพลังแห่งเมตตาและปัญญาทำให้บทบาทของสตรีในครอบครัวไม่เป็นภาระทางจิตใจ แต่กลายเป็นพลังสร้างสรรค์และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในบ้าน

อย่างไรก็ตาม การคลายอุปาทานขันธ์ในระดับปัจเจกเพียงลำพังอาจไม่เพียงพอหากปราศจากการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างที่ช่วยแบ่งเบาภาระของสตรี ในระดับสังคม การสนับสนุนบทบาทของสตรีให้เกิดความสมดุลและลดความยึดมั่นเพียงฝ่ายเดียวจำเป็นต้องมีนโยบายสนับสนุนความเสมอภาคทางภาระครอบครัว (พรรณี อินทร์วงศ์, 2565) การวางกรอบเช่นนี้ จะทำให้บทบาทของเสาหลักครอบครัวมิใช่ความรับผิดชอบของเพศหญิงฝ่ายเดียว แต่เป็นความร่วมมือของทุกคนในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นคู่ชีวิต บุตร หรือสมาชิกในครอบครัวที่ขยายออกไป การผสมผสานระหว่างการศึกษาเชิงพุทธ การฝึกสติ และนโยบายสังคมเชิงสนับสนุน

จึงช่วยลดความเครียดและความยึดมั่นในบทบาททางสังคม ทำให้สตรีสามารถดำรงบทบาทผู้นำครอบครัวด้วยความเข้าใจ มีสมดุลและสามารถเปลี่ยนพลังของความรับผิดชอบให้กลายเป็น พลังสร้างสรรค์และความเมตตา

สรุปได้ว่า การพัฒนาสตรีในบริบทของครอบครัวและสังคมควรเน้น การตระหนักรู้บทบาท ความเข้าใจขันธ์ทั้งห้า การฝึกสติและการสนับสนุนจากนโยบายสังคม เพื่อให้บทบาทเสาหลักของครอบครัวไม่ก่อทุกข์ แต่เป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ การพัฒนาและการสร้างคุณค่าเชิงจิตวิญญาณ แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิด หัตถาครองพิภพ ที่มิได้เน้นอำนาจหรือความควบคุม แต่เน้นการครองด้วยปัญญาและความเมตตา ซึ่งสามารถนำไปสู่ความสมดุลทั้งในครอบครัวและสังคมโดยรวม

บทสรุป

แนวคิด หัตถาครองพิภพ เป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนทั้งพลังและพันธนาการของสตรีไทยในฐานะเสาหลักของครอบครัว การพิจารณาผ่านหลักอุปาทานขันธ์ทำให้เห็นได้ทีละประเด็นว่า ความยึดมั่นในบทบาทก่อให้เกิดทุกข์แก่สตรีอย่างไร ประการแรก รูปขันธ์ทำให้สตรียึดติดกับภาพลักษณ์ของ ผู้หญิงดี หรือแม่ที่สมบูรณ์แบบตามที่สังคมกำหนด ประการที่สอง เวทนาขันธ์ทำให้สตรีแสวงหาความสุขจากการได้รับการยอมรับและเกิดทุกข์เมื่อการยอมรับนั้นลดลงหรือหายไป ประการที่สาม สัญญาขันธ์หล่อหลอมความทรงจำและกรอบคุณค่าที่ผูกความหมายของชีวิตไว้กับการเสียสละเพื่อผู้อื่น ประการที่สี่ สังขารขันธ์ผลักดันให้สตรีคิดปรุงแต่งซ้ำ ๆ ว่า ตนต้องรับผิดชอบทุกสิ่งและห้ามอ่อนแอ และประการสุดท้าย วิญญาณขันธ์ทำให้สตรีรับรู้ว่า ตนต้องเป็นเสาหลักอยู่เสมอแม้ในยามที่ร่างกายและจิตใจต้องการพักผ่อน ขันธ์ทั้งห้าเมื่อทำงานร่วมกันโดยขาดสติจึงกลายเป็นอุปาทานขันธ์ที่ก่อทุกข์อย่างต่อเนื่อง

ทางออกจากวงจรดังกล่าว พระไตรปิฎกได้ชี้แนวทางไว้ในภารสูตรว่า การจะพ้นจากภาระแห่งอุปาทานขันธ์ได้นั้น ต้องเรียนรู้ขันธ์ 5 ตามความเป็นจริง ทั้งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษและอุบายเครื่องสลัดออก เพื่อละฉันทราคะที่ยึดโยงอยู่กับรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เมื่อประกอบเข้ากับหลักไตรลักษณ์ คือความเข้าใจว่าขันธ์ 5 ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์เมื่อยึดมั่นและไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และเมื่อฝึกฝนด้วยสติอย่างต่อเนื่อง สตรีจะสามารถสังเกตตัวตนที่กำลังยึดมั่นได้ทันท่วงที และค่อย ๆ ปล่อยวางจากความคาดหวังหรือความกังวลโดยไม่สูญเสียคุณค่าหรือความรับผิดชอบของตน

ทั้งนี้ การเข้าใจขันธ์ 5 และการคลายอุปาทานขันธ์สำหรับสตรีผู้แบกรับภาระดูแลครอบครัว มิได้หมายถึงการละทิ้งหน้าที่หรือเฉยชาต่อคนในบ้าน หากแต่เป็นการเปลี่ยนมุมมองเพื่อทำหน้าที่ด้วยสมองและหัวใจ แต่ใจไม่แบกทุกข์ กล่าวคือ สตรียังคงปฏิบัติภารกิจในบทบาทภรรยา มารดาและผู้ดูแลบ้านอย่างเต็มความสามารถ แต่ไม่จำเป็นต้องผูกคุณค่าของตนเองไว้กับความสมบูรณ์แบบของบทบาทนั้นอย่างไม่มีขอบเขต ความเข้าใจหลักอุปาทานขันธ์เช่นนี้ช่วยให้สตรีรู้เท่าทันตัวเองและปล่อยวางได้อย่างมีสติ นำไปสู่การดำรงชีวิตที่สมดุลระหว่างหน้าที่ทางสังคมและเสรีภาพภายในจิตใจ เมื่อสตรีสามารถผสานสติ ปัญญาและความเมตตาเข้ากับบทบาทของตน พลังที่เคยเกิดจากความยึดมั่นและความกังวลจะเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์และความเข้าใจภายในครอบครัว แนวทางนี้ช่วยให้สตรีไทยสามารถดำรงบทบาทเสาหลักของครอบครัวได้อย่างยั่งยืน สะท้อนความสมดุลระหว่างความรับผิดชอบและความเป็นตัวตน ซึ่งเป็นหัวใจของแนวคิดหัตถาครองพิภพอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

ดารณี บุญธรรม. (2564). บทบาทสตรีกับการปล่อยวางตามแนวพุทธธรรม. *วารสารศิลปะศาสตร์ไทย, 17*(2), 85–102.

ธนพร อินทรา. (2564). การเป็นเสาหลักครอบครัวในสังคมพุทธไทย. *วารสารพัฒนาสังคม, 20*(3), 45–62.

นงลักษณ์ ภูมิจิตร. (2565). การเจริญสติในชีวิตประจำวันของสตรีในชุมชนชนบท. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษา, 29*(1), 113–130.

พรรณี อินทร์วงศ์. (2565). นโยบายสังคมกับความเสมอภาคทางเพศในครอบครัวไทย. *วารสารรัฐศาสตร์, 39*(2), 55–76.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระสมนึก ศักดิ์ขวา และคณะ. (2566). วิเคราะห์การทำหน้าที่ของสามีภรรยาในสังคมไทยปัจจุบันตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารสถาบันวิจัยพิมลธรรม, 10*(3), 225–240.

พฤฒิชา นาคะผิว. (2567). *วรรณกรรมเพื่อสอนสตรีในสมัยรัชกาลที่ 5 : รูปแบบ แนวคิด และความสัมพันธ์กับสังคมสยามสมัยใหม่* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

พัชราภรณ์ บัวใหญ่. (2565). สตรีชนบทกับบทบาทแม่ในสังคมเปลี่ยนผ่าน. *วารสารสังคมศาสตร์, 15*(4), 211–234.

พิมลพรรณ แสงทอง. (2560). มโนทัศน์ความเป็นแม่ในสังคมไทยสมัยใหม่. *วารสารมนุษยศาสตร์, 12*(3), 78–96.

ภคินี ศิริสกุล. (2561). *พุทธธรรมกับพลังสตรี: การตีความเชิงสังคมและจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมทาน.

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

รวิวรรณ ปุณณาภิรมย์ และคณะ. (2568). ศึกษาวิเคราะห์ขันธ์ 5 คือภาระ ในภารสูตร. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 9*(3), 181–196.

รัตนา สุขศรี. (2562). การประเมินคุณค่าตนเองของสตรีไทยในบทบาทแม่และภรรยา. *วารสารจิตวิทยาไทย, 26*(1), 134–152.

วราภรณ์ ชัยพิทักษ์. (2562). คุณธรรมสตรีไทยในมิติครอบครัว. *วารสารศึกษาศาสตร์, 14*(2), 44–61.

ศศิธร วิจิตร. (2567). การบำบัดด้วยสติสำหรับสตรีที่เผชิญภาระครอบครัว. *วารสารจิตบำบัดไทย, 10*(1), 45–60.

สมพร โพธิ์ทอง. (2561). *สตรีไทยกับโครงสร้างสังคมสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนันทา จิตรเจริญ. (2566). การศึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างสติให้สตรีไทย. *วารสารพุทธปรัชญา, 21*(2), 64–82.

Srichampa, S. (2020). Thai Buddhism, women and social change. *Journal of Language and Culture, 39*(2), 1–22.

วิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ ตามหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ

A Qualitative Data Analysis Methodology Based on Yonisomanasikāra and Paratoghosa

ภัทร์ธินันท์ แสงเจริญวัฒนะ[1], **นภัทร์ แก้วนาค**[2] และ **เกียรติยศ สุโพธิ์**[3]
Patthinun Sangjaroenwattana[1], **Naputr Gawnak**[2] and **Kiattiyot Supho**[3]
(pui.papoa@gmail.com)

Received: April 25, 2026
Revised: October 03, 2026
Accepted: October 05, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาและช่องว่างด้านคุณภาพของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ สังเคราะห์หลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะเป็นกรอบวิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีโครงสร้างและตรวจสอบได้ และเสนอเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของการตีความที่สอดคล้องกับแนวทางสากล โดยมุ่งเน้นเฉพาะกระบวนการวิเคราะห์และตีความข้อมูล บทความสังเคราะห์แนวคิดจากหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดและแนวปฏิบัติด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นกระบวนการภายในในการพิจารณาข้อมูลอย่างแยบคาย มีเหตุผล เป็นลำดับและรอบด้าน ขณะที่ปรโตโฆสะทำหน้าที่เป็นปัจจัยภายนอกสำหรับกระตุ้นและสอบทานการตีความผ่านข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล แหล่งข้อมูลอื่น วรรณกรรม ผู้เชี่ยวชาญและการตรวจสอบสามเส้า ทั้งสองปัจจัยถูกประมวล

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2] อาจารย์พิเศษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ พระนครศรีอยุธยา
Special Lecturer, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand
[3] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Program in Linguistics, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

เป็น Yonisomanasikāra–Paratoghosa Qualitative Data Analysis Model (YPQDAM) ซึ่งประกอบด้วยฐานคุณภาพจิตของผู้วิเคราะห์ อรรถ 4 ประการของโยนิโสมนสิการ แบบแผนวิธีคิด 10 ประการ กระบวนการวิเคราะห์ 6 ขั้น และเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพ 4 ประการ ที่เทียบเคียงกับแนวคิดของ ลินคอล์นและกูบา (Lincoln & Guba) ได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความสามารถถ่ายโอน ความคงเส้นคงวาและความยืนยันได้ กรอบดังกล่าวช่วยกำกับกระบวนการคิด ลดอคติของผู้วิจัยและทำให้การตีความมีความรอบคอบ โปร่งใสและตรวจสอบย้อนกลับได้ อย่างไรก็ตาม ข้อเสนอนี้ยังเป็นการสังเคราะห์เชิงเอกสาร จึงควรได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์ในงานวิจัยจริงต่อไป

คำสำคัญ : โยนิโสมนสิการ, ปรโตโฆสะ, การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ, พุทธจิตวิทยา, YPQDAM

Abstract

This academic article aims to analyze problems and gaps in the quality of data analysis in qualitative research, synthesize the Buddhist principles of Yonisomanasikāra (wise attention) and Paratoghosa (external guidance) into a structured and verifiable methodological framework for data analysis, and propose quality criteria for interpretation consistent with international standards. The article focuses specifically on data analysis and interpretation. It employs conceptual analysis and synthesis, integrating Buddhist principles with concepts and practices in qualitative research. The synthesis reveals that Yonisomanasikāra functions as an internal process of examining data wisely, rationally, systematically, and comprehensively, whereas Paratoghosa serves as an external factor that stimulates and critically examines interpretation through participants' accounts, other data sources, relevant literature, expert input, and triangulation. These two principles are integrated into the Yonisomanasikāra–Paratoghosa Qualitative Data Analysis Model (YPQDAM), which comprises five components: the analyst's mental qualities, four aspects of Yonisomanasikāra,

ten modes of analytical thinking, a six-step analytical process, and four quality criteria corresponding to Lincoln and Guba's framework: credibility, transferability, dependability, and confirmability. The proposed framework provides guidance for structuring researchers' thinking, reducing analytical bias, and ensuring that interpretations are careful, transparent, and traceable. However, since the framework is currently based on documentary and conceptual synthesis, further empirical testing in actual qualitative research is needed to examine its applicability.

Keywords: Yonisomanasikāra, Paratoghosa, Qualitative Data Analysis, Buddhist Psychology, YPQDAM

บทนำ

การวิจัยเชิงคุณภาพได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงวิชาการสากลและการวิเคราะห์ข้อมูลถือเป็นหัวใจของกระบวนการ เพราะเป็นขั้นที่แปลงข้อมูลดิบให้กลายเป็นความเข้าใจที่มีความหมาย มิใช่เพียงขั้นตอนเชิงเทคนิค (Patton, 2015, Creswell & Poth, 2018) ในบริบทของพุทธจิตวิทยาและสหวิทยาการทางสังคมศาสตร์ที่มุ่งศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ความต้องการเครื่องมือที่เข้าถึงความลึกซึ้งของปรากฏการณ์ยิ่งมีสูง เพราะข้อมูลที่ศึกษามักเป็นความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลสื่อสารออกมาเพียงบางส่วน

อย่างไรก็ตาม หลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ว่าคุณภาพของขั้นการวิเคราะห์และการรายงานยังเป็นปัญหาที่มีขนาดไม่น้อย การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบในวารสารด้านเภสัชกรรม 12 ฉบับพบว่า การรายงานการสะท้อนคิดของผู้วิจัย อยู่ในระดับต่ำ มักถูกเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นเพียงสิ่งที่ผู้วิจัย ทำเพื่อลดอคติและการใช้แบบตรวจสอบคุณภาพก็ไม่ได้ทำให้การรายงานดีขึ้น (Tomlinson & Medlinskiene, 2024) เช่นเดียวกับการทบทวนงานวิเคราะห์เชิงประเด็นที่ตีพิมพ์ในวารสารเวชศาสตร์แบบประคับประคอง (Palliative Medicine) ซึ่งพบว่า ความไม่สอดคล้องเชิงวิธีวิทยาและการขาดความโปร่งใสเป็นปัญหาที่พบบ่อย จนต้องพัฒนาแนวปฏิบัติการรายงานขึ้นมาโดยเฉพาะ (Braun & Clarke, 2024) ความหลากหลายของมาตรฐานการรายงานยังเป็นเหตุผลหนึ่งที่นำไปสู่การพัฒนาเกณฑ์

COREQ (Tong, Sainsbury, & Craig, 2007) ปัญหาเหล่านี้สอดคล้องกับข้อสังเกตเชิงทฤษฎีว่า การสะท้อนคิดมิใช่เทคนิคที่ทำครั้งเดียวจบ แต่เป็นการตรวจสอบตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการ (Finlay, 2002) และกับข้อค้นพบทางจิตวิทยาการรู้คิดว่า อคติเชิงยืนยันเป็นปรากฏการณ์ที่แพร่หลายและเกิดขึ้นโดยผู้คิดไม่รู้ตัว (Nickerson, 1998)

ข้อมูลข้างต้นชี้ว่า ช่องว่างที่แท้จริงมิได้อยู่ที่การขาดเทคนิคจัดระบบข้อมูล เพราะเทคนิคเช่นการให้รหัส การจัดหมวดหมู่และการสร้างประเด็นหลักได้รับการพัฒนามาอย่างดีแล้ว (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014) หากอยู่ที่การขาดกรอบที่กำกับ กระบวนการคิดพิจารณา ของผู้วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ในอีกด้านหนึ่ง ความพยายามนำภูมิปัญญาตะวันออกมาเสริมระเบียบวิธีวิจัยมีมาต่อเนื่อง ทั้งในรูปวิทยาศาสตร์แห่งการภาวนา (Wallace, 2007) การเรียนรู้และการสืบค้นแนวจิตตปัญญาข้ามศาสตร์ (Gunnlaugson, Sarath, Scott, & Bai, 2014) การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาตะวันตก (Mikulas, 2007; De Silva, 2014) การศึกษาจิตวิทยาพุทธศาสนาและวิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยาในบริบทไทย (วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2543, เริงชัย หมื่นชนะ, 2558) ตลอดจนข้อเสนอว่าการวิจัยควรให้ผู้วิจัยเข้าถึงข้อมูลด้วยความเป็นมนุษย์ทั้งองคาพยพ (Heron & Reason, 2001) แต่ข้อเสนอเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับแนวคิด ยังไม่ถูกแปลงเป็นขั้นตอนปฏิบัติที่ผู้วิจัยรุ่นหลังนำไปใช้ซ้ำและตรวจสอบได้

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อวิเคราะห์ช่องว่างด้านคุณภาพของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ 2) เพื่อสังเคราะห์หลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะขึ้นเป็นกรอบวิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีโครงสร้างชัดเจนและตรวจสอบได้ และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการวิเคราะห์พร้อมเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของการตีความที่เทียบเคียงกับเกณฑ์ความน่าเชื่อถือสากลได้ ขอบเขตของบทความจำกัดอยู่ที่ขั้นการวิเคราะห์และตีความข้อมูล มิได้ครอบคลุมการออกแบบการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งกระบวนการ

ปัญหาคุณภาพของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

กระบวนการวิเคราะห์ตามแนวปฏิบัติที่ยอมรับกัน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ หมายถึง กระบวนการจัดระบบ ตีความและให้ความหมายแก่ข้อมูลที่ไม่ใช่ตัวเลข เช่น บทสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนามและเอกสาร เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ตามบริบท

ที่เกิดขึ้นจริง (Patton, 2015) แนวปฏิบัติที่ยอมรับกันโดยทั่วไปดำเนินเป็นลำดับขั้น ได้แก่ การให้รหัสแก่หน่วยข้อมูลที่มีความหมาย การจัดกลุ่มรหัสที่มีลักษณะร่วมกันเป็นหมวดหมู่ การยกระดับหมวดหมู่ขึ้นเป็นประเด็นหลัก การเทียบแบบรูปที่พบกับกรอบแนวคิดหรือทฤษฎีและการประมวลผลลัพธ์ทั้งหมดเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้ข้อค้นพบเชิงลึก (Miles et al., 2014) ซึ่งสอดคล้องกับตำราวิจัยเชิงคุณภาพของนักวิชาการไทยที่อธิบายการวิเคราะห์ข้อมูลว่าเป็นกระบวนการจัดระเบียบ จำแนก เชื่อมโยงและสร้างข้อสรุปจากข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน (สุภางค์ จันทวานิช, 2556; นิศา ชูโต, 2551)

ข้อจำกัดที่ผูกอยู่กับตัวผู้วิเคราะห์ เนื่องจากในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดของการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล คุณภาพของการวิเคราะห์จึงผูกพันกับตัวผู้วิจัยโดยตรง (ชาย โพธิสิตา, 2547, นิศา ชูโต, 2551) แม้กระบวนการข้างต้นจะเป็นที่ยอมรับ แต่ยังมีข้อจำกัดสำคัญ 4 ประการที่เกี่ยวเนื่องกับตัวผู้วิจัยเอง ประการแรก ความลำเอียงของผู้วิจัย ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อทัศนคติ ความเชื่อ หรือประสบการณ์ส่วนตัวเข้าไปกำกับการมองข้อมูลโดยไม่รู้ตัว ประการที่สอง การตีความจากกรอบประสบการณ์ของตนมากกว่าจะฟังเสียงที่แท้จริงของผู้ให้ข้อมูล ประการที่สาม อคติเชิงยืนยัน คือ แนวโน้มที่จะเลือกรับรู้และให้น้ำหนักแก่ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิม ขณะที่มองข้ามข้อมูลที่ขัดแย้ง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้แพร่หลายในหลายบริบทและมักเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ (Nickerson, 1998) และประการที่สี่ การตีความแบบเลือกสรร คือ การหยิบยกเฉพาะบางส่วนของข้อมูลมานำเสนอโดยละเลยบริบทโดยรวม แนวทางที่วงวิชาการเสนอเพื่อรับมือกับข้อจำกัดเหล่านี้คือการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง (Finlay, 2002) ควบคู่กับการตรวจสอบสามเส้า ที่อาศัยความหลากหลายของแหล่งข้อมูล ผู้วิจัย ทฤษฎีและวิธีการ (Denzin, 1989) อย่างไรก็ตาม หลักฐานที่กล่าวถึงในบทนำชี้ว่า การปฏิบัติจริงยังห่างจากอุดมคติอยู่มาก ช่องว่างที่เหลืออยู่จึงเป็นช่องว่างเชิงวิธีวิทยา กล่าวคือ เทคนิคที่มีอยู่ตอบได้ว่าจะจัดระบบข้อมูลอย่างไร แต่ยังไม่ได้ให้คำตอบที่เป็นระบบว่า ผู้วิเคราะห์พึงฝึกและกำกับใจของตนอย่างไรและพึงตั้งคำถามต่อข้อมูลด้วยแบบแผนใด บทความนี้เสนอว่า หลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะสามารถเข้ามาเติมช่องว่างดังกล่าวได้

โดยสรุป การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นกระบวนการจัดระบบ ตีความและสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อค้นหาความหมายและข้อค้นพบเชิงลึก แต่คุณภาพของการวิเคราะห์ยังขึ้นอยู่กับตัวผู้วิจัย ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ประสบการณ์ อคติและการเลือกสรรข้อมูลโดยไม่รู้ตัว แม้จะมีแนวทางลดข้อจำกัด เช่น การสะท้อนคิด

และการตรวจสอบสามเส้า เป็นต้น แต่ยังมีช่องว่างด้านวิธีวิทยาในการกำกับกระบวนการคิดและการตั้งคำถามต่อข้อมูลอย่างเป็นระบบ ดังนั้น หลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางเสริมเพื่อพัฒนาการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ ลดอคติ และนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ลุ่มลึกน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ : ฐานคิดทางพุทธธรรม

ความหมายและองค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นศัพท์บาลี ประกอบด้วย โยนิโส ซึ่งมาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด อุบาย หรือวิธีทาง กับ มนสิการ ซึ่งแปลว่า การทำในใจ การใส่ใจ การพิจารณา เมื่อรวมกันจึงแปลสืบกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี รู้จักมองและพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ สืบค้นถึงต้นเค้าและสาวหาเหตุปัจจัยจนตลอดสาย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับหรือเคลือบคลุม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) พระพุทธองค์ทรงย้ำความสำคัญขององค์ธรรมนี้ไว้หลายแห่ง เช่น ตรัสว่าโดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน ไม่ทรงเล็งเห็นองค์ประกอบอื่นใดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่เหมือนโยนิโสมนสิการ (องฺ.เอก. (ไทย) 20/108/22) และตรัสว่ากุศลธรรมทั้งหลายมีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก (สำ.ม. (ไทย) 19/465/129)

คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาไขความโยนิโสมนสิการไว้เป็น 4 อรรถ ซึ่งบทความนี้ใช้เป็นหลักการวิเคราะห์ 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) อุบายมนสิการ คิดถูกวิธี คือคิดในทางที่จะเข้าถึงความจริงและสอดคล้องกับสภาวะ 2) ปถมนสิการ คิดเป็นทาง คือคิดต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอนไม่สับสนวกวน 3) การณมนสิการ คิดตามเหตุ คือสืบค้นตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย และ 4) อุปปาทกมนสิการ คิดให้เกิดผล คือคิดในทางที่ทำให้เกิดกุศลธรรมและปลุกเร้าความเพียร โดยสรุปสั้น ๆ ได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผลและคิดเร้ากุศล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) พึงสังเกตว่าโยนิโสมนสิการมิใช่ตัวปัญญาโดยตรง แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดและหล่อเลี้ยงปัญญา เปรียบเหมือนมือซ้ายที่รวบจับรวงข้าวไว้ให้มือขวาซึ่งถือเคียวเกี่ยวตัดได้สำเร็จ

ปรโตโฆสะ : ปัจจัยภายนอกที่รับเข้ามาเพื่อสอบทาน

ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือ เสียงบอกจากผู้อื่น หมายถึง การรับถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ครูอาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อ และวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้องและชี้แนะไปในทางที่ดีงาม ในทางพุทธธรรมจึงจัดปรโตโฆสะเป็นองค์ประกอบภายนอกและโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน ทั้งสองรวมเรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ดังพุทธพจน์ว่า ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 อย่าง คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ขณะที่ปัจจัยให้เกิดมิจฉาทิฏฐิก็มี 2 อย่างเช่นกัน คือ ปรโตโฆสะฝ่ายที่ไม่ดีและอโยนิโสมนสิการ (องฺ.ทุก. (ไทย) 20/126–127/115)

ข้อนี้สำคัญมากต่อการนำมาใช้ทางวิธีวิทยา เพราะปรโตโฆสะตามหลักพุทธธรรม คือ สิ่งที่ผู้ศึกษา รับเข้ามา เพื่อกระตุ้นและสอบทานความเข้าใจของตน มิใช่การนำผลที่คิดได้ส่งออกไปสู่ภายนอก บุคคลผู้ทำหน้าที่ปรโตโฆสะดี มีคำเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตร และหน้าที่สำคัญของปรโตโฆสะที่ดี คือ การปลุกเร้าให้ผู้รับเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) เมื่อแปลงมาสู่บริบทการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย ปรโตโฆสะจึงหมายถึงเสียงจากภายนอกที่ผู้วิจัยรับเข้ามาเพื่อสอบทานการตีความของตน ได้แก่ ถ้อยคำและการทักท้วงของผู้ให้ข้อมูลเอง ข้อมูลจากแหล่งอื่นและวิธีการอื่น วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนร่วมวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิในสาขา

ความสัมพันธ์ของสองปัจจัยในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้งสองเป็นแบบเสริมกันและมีทิศทางเข้าสู่ภายในกล่าวคือ ปรโตโฆสะเป็นข้อมูลและเสียงจากภายนอกที่ไหลเข้ามา ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการภายในที่ทำหน้าที่พิจารณา ตรวจสอบและแยกแยะสิ่งที่รับเข้ามานั้นให้เห็นตามสภาวะ ปัจจัยภายในเป็นตัวตัดสิน เพราะผู้ที่ไม่ใช้โยนิโสมนสิการเลย แม้มีกัลยาณมิตรก็ช่วยไม่สำเร็จ ขณะเดียวกันก็ไม่พึงดูแคลนปัจจัยภายนอก เพราะคนทั่วไปย่อมต้องอาศัยปรโตโฆสะเป็นที่ชักนำชี้ช่องทาง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

ในทางปฏิบัติของการวิจัย นัยนี้ให้ข้อสรุปสองประการ ประการแรก การตีความที่ดีต้องเปิดรับการสอบทานจากภายนอกอย่างเป็นระบบ มิใช่ปิดตัวอยู่กับดุลยพินิจของผู้วิจัยคนเดียว ประการที่สอง การสอบทานจากภายนอกจะเกิดผลก็ต่อเมื่อผู้วิจัยนำสิ่งที่ได้รับกลับมาพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ มิใช่รับมาเชื่อตามหรือปฏิเสธทิ้งไปตามความชอบใจ

ข้อเสนอนี้จึงต่างจากการเข้าใจปรโตโฆสะว่า เป็นขั้นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ตรงตามหลักพุทธธรรม

โดยสรุป โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะเป็นปัจจัยสำคัญที่เกื้อหนุนการเกิดสัมมาทิฏฐิและการเข้าถึงความจริง โดยปรโตโฆสะเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดเห็นจากบุคคลหรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้ศึกษารับเข้ามาเพื่อเปิดมุมมองและสอบทานความเข้าใจ ขณะที่โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการภายในที่ทำหน้าที่พิจารณาอย่างแยบคาย มีเหตุผล เป็นลำดับและมุ่งให้เกิดกุศลธรรม ดังนั้น เมื่อนำมาใช้กับการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย ปรโตโฆสะจึงทำหน้าที่เป็นเสียงจากภายนอกเพื่อกระตุ้นและตรวจสอบ ส่วนโยนิโสมนสิการทำหน้าที่กลั่นกรองและตัดสินภายใน ทำให้การตีความมีความรอบคอบ เป็นระบบ ลดการยึดติดกับความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัย

คุณภาพของจิตผู้วิเคราะห์กับคุณภาพของข้อค้นพบ

ความสัมพันธ์สามระดับ : ฐานคิดของกรอบที่เสนอคือ การยอมรับว่า คุณภาพของงานวิจัยเชิงคุณภาพส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้วิจัย ซึ่งอธิบายเป็นลำดับความสัมพันธ์ได้ 3 ระดับ ***ระดับที่ 1*** คุณภาพของจิต เป็นพื้นฐานที่สุด หมายถึง สภาวะจิตที่สงบ ผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่านและพร้อมรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง จิตในสภาวะนี้ไม่ถูกครอบงำด้วยความชอบใจ ไม่ชอบใจ จนบิดเบือนการรับรู้ ซึ่งตรงกับหน้าที่ของโยนิโสมนสิการในการสกัดมิให้ความรู้สึกสุขทุกข์ที่เกิดจากการรับรู้กลายเป็นตัวกำหนดทิศทางความคิดต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ในเชิงปฏิบัติการวิจัย คุณภาพระดับนี้ปรากฏเป็นความสามารถของผู้วิจัยที่จะอ่านข้อมูลที่ขัดกับสมมติฐานของตนได้โดยไม่รีบปัดทิ้ง ***ระดับที่ 2*** พุทธิภาวะทางจิต เป็นความสามารถทางสติปัญญาที่งอกขึ้นจากจิตที่มีคุณภาพ บทความนี้จำแนกเป็น 5 ระดับ คือ จิตมีพลัง จิตมีสติ จิตมีปัญญา จิตมีความเงียบและจิตมีความสงบนิ่ง คุณสมบัติชุดนี้สอดคล้องกับลักษณะของสัมมาสมาธิที่อธิบายไว้ว่า เป็นจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ สงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ผ่องใส นุ่มนวลผ่อนคลาย เข้มแข็งเอางาน ไม่หดหู่ท้อแท้และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ***ระดับที่ 3*** คุณภาพของข้อมูลและข้อค้นพบ เป็นผลลัพธ์ที่ตามมา เมื่อผู้วิจัยมีคุณภาพจิตและพุทธิภาวะที่ดี การเก็บรวบรวมและการตีความย่อมมีความครบถ้วนเพียงพอถึงจุดอิ่มตัว มีความตรงตามความเป็นจริงและผ่านการยืนยันจากหลายแหล่ง

คุณลักษณะจิตปัญญา 6 มิติ พุทธิภาวะทางจิตทั้ง 5 ระดับแสดงออกในการทำงานวิเคราะห์เป็นคุณลักษณะจิตปัญญา 6 มิติ ได้แก่ 1) การคิดจากจิตปัญญา คือ ใช้ปัญญาเป็นฐาน มิใช่คิดจากอารมณ์หรือความเชื่อส่วนตัว 2) การคิดอย่างแยบคาย คือ รอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน จับประเด็นสำคัญและความเชื่อมโยงที่ซับซ้อนได้ 3) การคิดจากจิตภายใน คือ เชื่อมโยงกับความเข้าใจที่เกิดจากประสบการณ์ตรงอย่างมีสติกำกับ 4) การคิดอย่างประณีต คือ ละเอียดอ่อน สุขุม ทำให้การวิเคราะห์สมดุลและสื่อความหมายได้ดี 5) การคิดจากสภาวะจิตบริสุทธิ์ คือ คิดโดยปราศจากอคติ ทำให้การวิเคราะห์เป็นกลาง และ 6) การคิดจากอริยจิต คือ คิดโดยมีจริยธรรมเป็นฐาน มุ่งประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลและสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับกับคุณลักษณะทั้ง 6 มิติ แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับกับคุณลักษณะจิตปัญญา 6 มิติ

พุทธิภาวะทางจิต	คุณลักษณะจิตปัญญาที่สัมพันธ์	บทบาทในการวิเคราะห์ข้อมูล
จิตมีพลัง	การคิดอย่างแยบคาย	คงความเพียรในการอ่านข้อมูลซ้ำและตรวจทานรหัสจนครบถ้วน ไม่ด่วนสรุปเพราะเหนื่อยล้า
จิตมีสติ	การคิดจากจิตปัญญา; การคิดอย่างแยบคาย	รู้ทันปฏิกิริยาชอบ-ชังของตนเองขณะอ่านข้อมูล และไม่พลาดรายละเอียดที่ขัดกับความคาดหมาย
จิตมีปัญญา	การคิดจากจิตปัญญา; การคิดจากจิตภายใน	แยกสาระออกจากสิ่งไม่เป็นสาระและเห็นความเชื่อมโยงเชิงเหตุปัจจัยระหว่างประเด็น
จิตมีความเงียบ	การคิดอย่างประณีต; การคิดจากจิตภายใน	รับรู้สัญญาณเล็กน้อยในข้อมูล เช่น การหยุดพูด น้ำเสียง หรือคำที่ผู้ให้ข้อมูลเลี่ยงไม่กล่าวถึง
จิตมีความสงบนิ่ง	การคิดจากสภาวะจิตบริสุทธิ์; การคิดจากอริยจิต	ไม่หวั่นไหวต่อข้อมูลที่ขัดแย้งกับสมมติฐานหรือต่อคำวิจารณ์ และรักษาความเป็นกลางเชิงจริยธรรม

ความเชื่อมโยงของสามระดับกับปรโตโฆสะ เมื่อพิจารณาโดยรวม ความสัมพันธ์สามระดับข้างต้นเป็นลำดับเหตุปัจจัย กล่าวคือ คุณภาพของจิต (ระดับที่ 1) เป็นเงื่อนไขให้เกิดพุทธิภาวะทางจิต (ระดับที่ 2) และพุทธิภาวะทางจิตเป็นเงื่อนไขให้เกิดคุณภาพของข้อมูลและข้อค้นพบ (ระดับที่ 3) โดยมีโยนิโสมนสิการเป็นกลไกภายในที่ขับเคลื่อนการเปลี่ยนผ่านจากระดับหนึ่งสู่อีกระดับหนึ่ง ส่วนปรโตโฆสะเข้ามาเชื่อมกับลำดับนี้ใน 3 จุด จุดที่หนึ่งที่ระดับคุณภาพของจิต ปรโตโฆสะที่ดีในฐานะกัลยาณมิตร เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อนร่วมวิจัย หรือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ท้วงติงด้วยความปรารถนาดี ทำหน้าที่ปลุกเร้าให้ผู้วิจัยรู้ทันความชอบชังและอคติของตน แล้วตั้งจิตพิจารณาข้อมูลใหม่ จุดที่สอง ที่ระดับพุทธิภาวะทางจิต ปรโตโฆสะเป็นวัตถุดิบที่ไหลเข้ามา ได้แก่ ถ้อยคำของผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลจากแหล่งและวิธีการอื่นและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยต้องนำมากลั่นกรองด้วยแบบแผนวิธีคิดโยนิโสมนสิการ มิใช่รับมาเชื่อตามหรือปฏิเสธทิ้งตามความชอบใจ และจุดที่สาม ที่ระดับข้อค้นพบ ปรโตโฆสะทำหน้าที่เป็นเครื่องสอบทานการตีความก่อนสรุปผล ซึ่งตรงกับขั้นที่ 5 ของกระบวนการวิเคราะห์และเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพในตารางที่ 5 หากการสอบทานพบความคลาดเคลื่อน ผู้วิจัยต้องย้อนกลับไปทบทวนทั้งสภาวะจิตและการตีความของตนอีกครั้ง ความสัมพันธ์ระหว่างสามระดับกับปรโตโฆสะจึงเป็นวงจรที่หมุนกลับ มิใช่เส้นตรงทางเดียว และสะท้อนหลักที่ว่าปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิทั้งภายในและภายนอกต้องทำงานเกื้อหนุนกัน (องฺ.ทุก. (ไทย) 20/126–127/115; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

แบบแผนวิธีคิดโยนิโสมนสิการ 10 ประการกับการวิเคราะห์ข้อมูล

จากอรรถ 4 ประการข้างต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) ได้ประมวลวิธีโยนิโสมนสิการที่พบในพระบาลีออกเป็นแบบใหญ่ 10 วิธี บทความนี้นำทั้ง 10 วิธีมาจับคู่กับการปฏิบัติในขั้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยยึดชื่อและลำดับตามต้นฉบับ ดังแสดงในตารางที่ 2 พึงสังเกตว่าวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์กับวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาเป็นวิธีเดียวกัน มิใช่สองวิธีแยกจากกันและวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันเป็นหนึ่งใน 10 วิธีที่ต้องนับรวมอยู่ด้วย ทั้งนี้ นักวิชาการด้านพุทธจิตวิทยาได้นำวิธีคิดทั้ง 10 ประการมาอธิบายในฐานะวิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยมีปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการเป็นฐานของระบบความคิดที่มีเหตุผล (เริงชัย หมื่นชนะ, 2558)

ตารางที่ 2 แบบแผนวิธีคิดโยนิโสมนสิการ 10 ประการที่ประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

แบบแผนวิธีคิด	สาระสำคัญตามหลักพุทธธรรม	การประยุกต์ในการวิเคราะห์ข้อมูล
1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย	พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล โดยค้นหาสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลสืบทอดกันมาตามหลักปฏิจจสมุปบาท	สืบสาวว่าข้อความหรือพฤติกรรมที่พบในข้อมูลเกิดจากเงื่อนไขใด แยกสาเหตุผิวเผินออกจากสาเหตุเชิงลึก

ตารางที่ 2 แบบแผนวิธีคิดโยนิโสมนสิการ 10 ประการ *(ต่อ)*

แบบแผนวิธีคิด	สาระสำคัญตามหลักพุทธธรรม	การประยุกต์ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ	จำแนกและจัดประเภทองค์ประกอบของสิ่งที่พิจารณา เพื่อให้เห็นตามสภาวะ มิใช่ตามสมมติบัญญัติ	ให้รหัสและจัดหมวดหมู่ข้อมูล (การเขียนโค้ดและการจัดหมวดหมู่) โดยแยกหน่วยความหมายออกจากกันอย่างมีเกณฑ์
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมดา)	มองเห็นความไม่เที่ยง ความถูกบีบคั้น และความไม่เป็นตัวตน อันเป็นลักษณะร่วมของสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง	ระวังการทำให้ข้อค้นพบดูตายตัวเกินจริง ยอมรับว่าประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงตามเวลาและบริบท
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา)	กำหนดรู้ปัญหา สืบหาสาเหตุ กำหนดจุดหมาย และวางวิธีปฏิบัติ เป็นคู่เหตุ-ผลสองคู่	จัดโครงเรื่องข้อค้นพบเป็นปัญหา สาเหตุ เป้าหมาย และแนวทาง คล้ายการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไข
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย เพื่อให้การปฏิบัติตรงตามเจตนารมณ์	ตรวจว่าประเด็นหลักที่สร้างขึ้นตอบวัตถุประสงค์การวิจัยจริงหรือไม่ และเชื่อมกับกรอบแนวคิดอย่างไร
6. วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก	เห็นครบทั้งอัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ คือส่วนดี ส่วนเสีย และทางออก	ชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของการตีความแต่ละทางเลือก ก่อนตัดสินใจเลือกคำอธิบายที่เหมาะสมที่สุด
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม	แยกคุณค่าที่สนองปัญญาออกจากคุณค่าที่พอกเสริมเพื่อสนองตัณหา	แยกความหมายที่เป็นสาระของประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูล ออกจากถ้อยคำที่กล่าวตามความคาดหวังทางสังคม
8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล	ตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์	ตีความในทางที่เห็นศักยภาพและทางออกของผู้ให้ข้อมูล มิใช่ตอกย้ำภาพเชิงลบเพียงด้านเดียว
9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน	มีสติกำกับใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่เลื่อนลอยไปกับอดีตหรืออนาคต	อ่านข้อมูลชุดที่อยู่ตรงหน้าตามที่ปรากฏจริง ไม่เอาข้อสรุปจากกรณีก่อนหน้ามาสวมทับ
10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท	จำแนกแยกแยะโดยแง่ด้านส่วนประกอบ ลำดับขณะ เงื่อนไข และทางเลือกอื่น ไม่ตอบแบบเหมารวม	พิจารณาข้อมูลรอบด้านหลายมุมมอง ระบุเงื่อนไขของข้อสรุป และไม่สรุปเหมารวมข้ามกลุ่ม

วิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ

หลักการวิเคราะห์ หลักการสำคัญของวิธีวิทยาที่นำเสนอ คือ การใช้โยนิโสมนสิการเป็นกรอบการตั้งคำถามต่อข้อมูล แทนที่จะปล่อยให้การตีความเป็นไปตามความเคยชินของผู้วิจัย ในทุกขั้นตอนของการวิเคราะห์ ผู้วิจัยพึงตั้งคำถามต่อข้อมูลอย่างแยบคาย 6 ข้อ ได้แก่ 1) ข้อมูลนี้เกิดจากอะไร 2) อะไรคือเหตุ 3) อะไรคือผล 4) มีปัจจัยใดซ่อนอยู่เบื้องหลัง 5) ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ คืออะไร และ 6) ข้อมูลนี้สะท้อนความจริงในระดับใด เป็นคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม การตั้งคำถามเหล่านี้อาศัยพุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับตามตารางที่ 1 และแบบแผนวิธีคิด 10 ประการตามตารางที่ 2 เป็นเครื่องมือ

ขั้นตอนการวิเคราะห์ 6 ขั้น

ขั้นที่ 1 อ่านข้อมูลอย่างเป็นองค์รวม เป็นขั้นเตรียมข้อมูลก่อนวิเคราะห์ ตรวจสอบว่าข้อมูลมีความครบถ้วน เพียงพอถึงจุดอิ่มตัว มีความตรงตามความเป็นจริง และผ่านการยืนยันจากหลายแหล่ง ผู้วิจัยอ่านข้อมูลทั้งชุดด้วยจิตมีพลังและจิตมีสติ เพื่อให้เห็นภาพรวมก่อนลงรายละเอียด

ขั้นที่ 2 แยกประเด็นสำคัญ ใช้วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบจำแนกข้อมูลออกเป็นหน่วยย่อยที่มีความหมายและจัดกลุ่มเป็นหมวดหมู่โดยอาศัยจิตมีปัญญาในการแยกสาระสำคัญออกจากสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์เหตุปัจจัย ใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยร่วมกับวิธีคิดแบบอริยสัจ สืบหาสาเหตุที่แท้จริงของปรากฏการณ์ แยกสาเหตุผิวเผินออกจากสาเหตุเชิงลึกและพิจารณาผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว

ขั้นที่ 4 เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ใช้วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ร่วมกับการจัดทำตารางเมทริกซ์ เชื่อมโยงหมวดหมู่ข้อมูลเข้าด้วยกันเพื่อให้เห็นโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นอย่างเป็นระบบ (Miles et al., 2014)

ขั้นที่ 5 ไต่สวนสะท้อนคิดและสอบทานด้วยปรโตโฆสะ ทบทวนผลการวิเคราะห์ผ่านวิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท เพื่อตรวจสอบว่าการตีความปราศจากอคติเพียงใดและครอบคลุมรอบด้านหรือไม่ จากนั้น นำผลการตีความออกไปสอบทานกับเสียงจากภายนอก ได้แก่ การให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง การตรวจสอบสามเส้าและการสนทนากับผู้ทรงคุณวุฒิ ขั้นนี้เป็นจุดที่แตกต่างจากกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทั่วไปอย่างชัดเจนที่สุด เพราะกำหนดให้การสอบทานจากภายนอกเป็นขั้นตอนบังคับ มิใช่ทางเลือก

ขั้นที่ 6 สังเคราะห์ข้อค้นพบ ยกระดับหมวดหมู่ข้อมูลสู่ประเด็นหลักและตีความเชิงลึกด้วยวิธีคิดแบบเร้ากุศลตามนัยของอุปปาทกมนสิการ เพื่อให้ข้อสรุปของงานวิจัยมีทั้งความถูกต้องตามข้อเท็จจริงและคุณค่าเชิงประโยชน์ต่อสังคม

ตัวอย่างการประยุกต์ เพื่อให้เห็นภาพการทำงานร่วมกันของทั้ง 6 ขั้นตอน ขอยกตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ในงานวิจัยเรื่องประสบการณ์การฝึกสติปัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะในกระบวนการลงรหัส–หมวดหมู่–ประเด็นหลัก–การตีความ

ลำดับ	กระบวนการ	การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ
1	ข้อมูลสัมภาษณ์	ผู้วิจัยตั้งจิตมีสติตลอดการสัมภาษณ์ เพื่อรับรู้และจับประเด็นที่ละเอียดอ่อน พร้อมบันทึกปฏิกิริยาภายในของตนเองไว้ในบันทึกสะท้อนคิด
2	การเขียนโค้ด	ให้รหัสหน่วยข้อมูลที่สะท้อนระดับต่าง ๆ ของสติที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ด้วยวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3	การจัดหมวดหมู่	จัดกลุ่มรหัสเป็นหมวดหมู่ เช่น กลุ่มอุปสรรคของการฝึก และกลุ่มพัฒนาการของสติ
4	ตั้งคำถามด้วยโยนิโสมนสิการ	ถามว่าอะไรทำให้สติพัฒนาขึ้น ปัจจัยใดซ่อนอยู่เบื้องหลัง คุณค่าที่แท้คืออะไร และผู้ให้ข้อมูลมองประสบการณ์นี้อย่างไรในบริบทของเขาเอง
5	สอบทานด้วยปรโตโฆสะ	นำข้อสรุปเบื้องต้นกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ เทียบกับข้อมูลจากการสังเกต และหารือกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติ
6	ธีมและการตีความ	สังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก เช่น การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากการฝึกสติ แล้วตีความความหมายเชิงลึกของการเปลี่ยนแปลง มิใช่เพียงพรรณนาปรากฏการณ์ทั่วไป

วิธีวิทยานี้บูรณาการเข้ากับเทคนิคที่เป็นที่ยอมรับในวงวิชาการได้ กล่าวคือ การตรวจสอบสามเส้า สอดคล้องกับวิธีคิดแบบวิภัชชวาทที่เน้นการไม่มองมุมเดียว (Denzin, 1989) การวิเคราะห์เชิงประเด็น อาศัยวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบและวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยร่วมด้วย (Braun & Clarke, 2006) การวิเคราะห์เชิงวาทกรรม อาศัยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมในการมองอำนาจและอุดมการณ์ที่แฝงอยู่ในภาษา และการวิเคราะห์ด้วยตารางเมทริกซ์ รองรับขั้นที่ 4 ของกระบวนการ (Miles et al., 2014)

รูปแบบที่นำเสนอ : YPQDAM

จากหลักการและขั้นตอนข้างต้น บทความนี้ประมวลและนำเสนอเป็นรูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ เรียกว่า Yoniso manasikāra–Paratoghosa Qualitative Data Analysis Model (YPQDAM) กรอบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ได้แก่ 1) ฐานคิดทางทฤษฎีว่าด้วยคุณภาพจิตของผู้วิเคราะห์ 2) หลักการวิเคราะห์ตามอรรถ 4 ประการของโยนิโสมนสิการ 3) แบบแผนวิธีคิด 10 ประการในฐานะตัวดำเนินการทางปัญญา 4) ขั้นตอนปฏิบัติ 6 ขั้น และ 5) เกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของการตีความ โดยฐานคิดทางทฤษฎีของกรอบนี้วางอยู่บนสมมติฐานเชิงญาณวิทยาว่า คุณภาพของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตผู้วิเคราะห์เป็นลำดับแรก ก่อนจะขึ้นอยู่กับเทคนิคการวิเคราะห์ จุดนี้ต่างจากกรอบวิธีวิทยาทั่วไปที่ให้ความสำคัญกับเครื่องมือเป็นตัวตั้ง โดยกรอบนี้ให้ความสำคัญกับผู้ใช้เครื่องมือก่อน ส่วนหลักการวิเคราะห์ทั้ง 4 กลุ่มทำหน้าที่เป็นตัวดำเนินการทางปัญญา (Cognitive operators) คือ อุบายมนสิการกำกับการเลือกมุมมองที่เหมาะสมต่อข้อมูล ปถมนสิการกำกับการจัดระเบียบแบบแผนของข้อมูล การณมนสิการกำกับการสืบสาวเหตุปัจจัย และอุปปาทกมนสิการกำกับการพิจารณาแก่นกุศลของข้อค้นพบ องค์ประกอบเชิงปฏิบัติการของโมเดลแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 องค์ประกอบเชิงปฏิบัติการของ YPQDAM และความเชื่อมโยงกับหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ

องค์ประกอบของ YPQDAM	ความเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรม
observation (การอ่านข้อมูลอย่างเป็นองค์รวม)	จิตมีพลัง และจิตมีสติ
coding (การให้รหัสข้อมูล)	วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
causal analysis (การวิเคราะห์เหตุปัจจัย)	การณมนสิการ ร่วมกับวิธีคิดแบบอริยสัจ
reflective inquiry (การไต่สวนสะท้อนคิด)	วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก ร่วมกับวิธีคิดแบบวิภัชชวาท
paratoghosa verification (การสอบทานด้วยเสียงจากภายนอก)	ปรโตโฆสะในฐานะปัจจัยภายนอกที่รับเข้ามาเพื่อสอบทาน
theme development (การพัฒนาประเด็นหลัก)	วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
synthesis (การสังเคราะห์ข้อค้นพบ)	อุปปาทกมนสิการ ร่วมกับวิธีคิดแบบเร้ากุศล

เกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพของการตีความ

เพื่อให้กรอบนี้สื่อสารกับแวดวงวิชาการสากลได้โดยไม่สูญเสียอัตลักษณ์ทางพุทธจิตวิทยา บทความเสนอเกณฑ์ตรวจสอบ 4 เกณฑ์ที่ใช้คู่ขนานกับเกณฑ์ความน่าเชื่อถือของลินคอล์นและกูบา (Lincoln & Guba, 1985) ซึ่งประกอบด้วยความน่าเชื่อถือ ความสามารถถ่ายโอน ความคงเส้นคงวา และความยืนยันได้ (Confirmability) ดังแสดงในตารางที่ 5

เกณฑ์ข้อสุดท้ายอาศัยความรอบรู้เชิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ซึ่ง ไอส์เนอร์ (Eisner, 1991) เสนอไว้ในบริบทการประเมินทางการศึกษา หมายถึงความสามารถในการรับรู้และจำแนกคุณลักษณะที่ละเอียดอ่อนของสิ่งที่ศึกษา อันเกิดจากประสบการณ์สั่งสมของผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ๆ เปรียบได้กับความสามารถของผู้ชิมรสที่แยกแยะความต่างซึ่งผู้ไม่ชำนาญมองไม่เห็น เมื่อนำมาใช้ในการตรวจสอบคุณภาพการตีความรอบรู้ จึงปรากฏในรูปการเปิดให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ศึกษาร่วมพิจารณาข้อค้นพบ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของปรโตโฆสะที่ดีในฐานะกัลยาณมิตรทางวิชาการ

ตารางที่ 5 เกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพของการตีความและการเทียบเคียงกับเกณฑ์สากล

เกณฑ์ตามกรอบ โยนิโสมนสิการ–ปรโตโฆสะ	เกณฑ์เทียบเคียง (Lincoln & Guba, 1985)	หลักฐานที่ควรแสดงในรายงานวิจัย
ความครบถ้วนและเพียงพอของข้อมูล	ความสามารถถ่ายโอน (transferability)	เกณฑ์การยุติการเก็บข้อมูล ร่องรอยการเข้าถึงจุดอิ่มตัว และการบรรยายบริบทอย่างละเอียด
การสอบทานผ่านปรโตโฆสะหลายแหล่ง	ความน่าเชื่อถือ (credibility)	บันทึกการตรวจสอบสามเส้าและผลการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล
ความสม่ำเสมอของพุทธิภาวะทางจิตของผู้วิเคราะห์ตลอดกระบวนการ	ความคงเส้นคงวา (dependability)	บันทึกสะท้อนคิดของผู้วิจัย และร่องรอยการตัดสินใจเชิงวิเคราะห์
ฉันทามติจากผู้ทรงคุณวุฒิ	ความยืนยันได้ (confirmability)	สรุปผลการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ประเด็นที่ปรับแก้ตามข้อทักท้วง และร่องรอยการตรวจสอบ (audit trail)

แผนภาพของกรอบวิธีวิทยา

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหมดสรุปเป็นภาพได้ดังภาพที่ 1 โดยอ่านจากซ้ายไปขวาเป็น 5 บล็อกตามลำดับ บล็อกที่ 1 ฐานทางจิตของผู้วิเคราะห์ แสดงพุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับและคุณลักษณะจิตปัญญา 6 มิติ อันเป็นเงื่อนไขตั้งต้น บล็อกที่ 2 หลักการวิเคราะห์ แสดงอรรถ 4 ประการของโยนิโสมนสิการซึ่งขยายออกเป็นแบบแผนวิธีคิด 10 ประการ บล็อกที่ 3 กระบวนการวิเคราะห์ แสดงขั้นตอนปฏิบัติ 6 ขั้นที่จัดกลุ่มเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมข้อมูล ระยะวิเคราะห์ และระยะตีความและสรุปผล บล็อกที่ 4 การสอบทานด้วยปรโตโฆสะ แสดงลูกศรที่ชี้เข้าสู่ผู้วิจัย เพื่อย้ำว่าปรโตโฆสะเป็นข้อมูลที่รับเข้ามาสอบทาน มิใช่การส่งผลออกไป และบล็อกที่ 5 ผลลัพธ์ แสดงข้อค้นพบที่ผ่านการยืนยันแล้วและการต่อยอดเชิงวิธีวิทยา โดยมีลูกศรย้อนกลับจากบล็อกที่ 4 ไปยังบล็อกที่ 3 เพื่อแสดงว่ากระบวนการเป็นวงจรที่ทบทวนซ้ำได้

คำอธิบายกระบวนการตามภาพที่ 1 กระบวนการในภาพที่ 1 ดำเนินไปตามลำดับดังนี้ ผู้วิจัยเริ่มจากเตรียมฐานทางจิต (บล็อกที่ 1) โดยพัฒนาพุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับให้พร้อมก่อนเข้าสู่ข้อมูล จากนั้นนำหลักการวิเคราะห์ (บล็อกที่ 2) คืออรรถ 4 ประการของโยนิโสมนสิการและแบบแผนวิธีคิด 10 ประการ มาใช้เป็นชุดคำถามกำกับการอ่านข้อมูล ในบล็อกที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ 6 ขั้นใน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียมข้อมูล (ขั้นที่ 1 อ่านข้อมูลอย่างเป็นองค์รวม) ระยะวิเคราะห์ (ขั้นที่ 2 แยกประเด็นสำคัญ ขั้นที่ 3 วิเคราะห์เหตุปัจจัย และขั้นที่ 4 เชื่อมโยงความสัมพันธ์) และระยะตีความและสรุปผล (ขั้นที่ 5 ไต่สวนสะท้อนคิด และขั้นที่ 6 สังเคราะห์ข้อค้นพบ) เมื่อได้ผลการตีความเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยนำผลนั้นเข้าสู่บล็อกที่ 4 คือการสอบทานด้วยปรโตโฆสะ โดยรับเสียงจากภายนอก 5 แหล่ง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูล การตรวจสอบสามเส้า แหล่งข้อมูลและวิธีการอื่น วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และผู้ทรงคุณวุฒิ เข้ามาพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ หากพบความคลาดเคลื่อนหรือมุมมองที่ยังไม่ครอบคลุม ลูกศร “ทบทวนซ้ำ” ด้านล่างของภาพแสดงว่าผู้วิจัยต้องนำผลการสอบทานกลับเข้าสู่บล็อกที่ 3 เพื่อวิเคราะห์ใหม่ วนซ้ำจนกว่าการตีความจะผ่านการยืนยัน จึงเข้าสู่บล็อกที่ 5 คือข้อค้นพบที่ผ่านการยืนยันพร้อมหลักฐานตามเกณฑ์คุณภาพในตารางที่ 5 ส่วนข้อความกำกับใต้ภาพย้ำหลักสำคัญของกรอบว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายใน (กระบวนการคิดของผู้วิเคราะห์) และปรโตโฆสะเป็นปัจจัยภายนอกที่ผู้วิจัยรับเข้ามาเพื่อสอบทาน มิใช่การส่งผลการวิเคราะห์ออกไปภายนอก

e301217
ISSN: 3056-9834



ภาพที่ 1 กรอบวิธีวิทยาการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพตามหลักโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะ (YPQDAM)
ที่มา: ผู้เขียนพัฒนาขึ้น และจัดทำแผนภาพด้วย Google Gemini, 1 สิงหาคม 2569

จุดเด่นและข้อจำกัดของวิธีวิทยาที่เสนอ

จุดเด่นของกรอบนี้มี 5 ประการ ประการแรก กำหนดให้การสะท้อนคิดและการสอบทานจากภายนอกเป็นขั้นตอนบังคับในกระบวนการ จึงช่วยลดอคติของผู้วิจัยได้อย่างเป็นระบบมากกว่าการฝากไว้กับความตั้งใจของผู้วิจัยแต่ละคน ประการที่สอง ให้ชุดคำถามและแบบแผนวิธีคิดที่ชัดเจนสำหรับขั้นวิเคราะห์เหตุปัจจัย ซึ่งเป็นขั้นที่คู่มือวิธีวิจัยทั่วไปมักกล่าวไว้อย่างกว้าง ประการที่สาม เชื่อมข้อมูลกับบริบททางวัฒนธรรมและมิติทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูลได้ดี ประการที่สี่ ให้ขั้นตอนที่ตรวจสอบย้อนกลับได้ทั้ง 6 ขั้น และประการที่ห้า มีเกณฑ์คุณภาพที่เทียบเคียงกับเกณฑ์สากลได้ จึงสื่อสารกับผู้ประเมินภายนอกได้

ข้อจำกัดมี 4 ประการ ประการแรก กรอบนี้ต้องอาศัยผู้วิจัยที่เข้าใจหลักโยนิโสมนสิการอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่ไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติอาจต้องใช้เวลาพัฒนาพอสมควรก่อนนำไปใช้และอาจใช้เวลาวิเคราะห์มากกว่าวิธีทั่วไปเนื่องจากมีขั้นสอบทานเพิ่มเติม ประการที่สอง การประเมินความเที่ยงตรงยังต้องใช้ร่วมกับเทคนิคมาตรฐาน เช่น การตรวจสอบสามเส้าและ member checking ประการที่สาม คุณภาพของจิตและพุทธิภาวะเป็นสิ่งที่วัดและประเมินอย่างเป็นรูปธรรมได้ยาก บทความนี้จึงเสนอให้ใช้ร่องรอยเชิงพฤติกรรม เช่น บันทึกสะท้อนคิดและ audit trail เป็นหลักฐานแทนการวัดสภาวะจิตโดยตรง และประการที่สี่ หลักโยนิโสมนสิการเกิดจากบริบททางวัฒนธรรมพุทธศาสนา จึงอาจมีข้อจำกัดเมื่อนำไปใช้ในบริบทที่มีพื้นฐานความเชื่อแตกต่างออกไป และควรได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์ในงานวิจัยจริงต่อไป

บทสรุป

บทความนี้ตั้งต้นจากข้อสังเกตว่า ปัญหาคุณภาพของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในปัจจุบันมิได้เกิดจากการขาดเทคนิคจัดระบบข้อมูล หากเกิดจากการที่ยังไม่มีกรอบที่กำกับกระบวนการคิดและการสะท้อนคิดของผู้วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ซึ่งงานทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบยืนยันว่าเป็นจุดอ่อนที่พบได้ทั่วไปในงานที่ตีพิมพ์

บทความได้แสดงว่าพุทธพจน์เรื่องปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ 2 ประการ ให้กรอบที่ตรงกับช่องว่างดังกล่าว โดยปรโตโฆสะทำหน้าที่เป็นปัจจัยภายนอกที่ผู้วิจัยรับเข้ามาเพื่อสอบทาน และโยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นปัจจัยภายในที่กำกับการพิจารณา อรรถ 4 ประการของ

โยนิโสมนสิการถูกใช้เป็นหลักการวิเคราะห์ 4 กลุ่ม แบบแผนวิธีคิด 10 ประการถูกจับคู่กับงานเชิงปฏิบัติในแต่ละขั้น พุทธิภาวะทางจิต 5 ระดับถูกจัดความสัมพันธ์กับคุณลักษณะจิตปัญญา 6 มิติ และทั้งหมดถูกประมวลเป็นขั้นตอนปฏิบัติ 6 ขั้น พร้อมเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพ 4 เกณฑ์ที่เทียบเคียงกับเกณฑ์ของ Lincoln และ Guba ได้

ข้อสรุปสำคัญคือ กรอบโยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะมิใช่เพียงการยืมหลักธรรมมาใช้ในบริบทใหม่ หากเป็นการแปลงหลักธรรมให้เป็นขั้นตอนที่ถ่ายทอด ทำซ้ำ และตรวจสอบได้ อันเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ข้อเสนอเชิงวิธีวิทยาถูกนำไปใช้จริง ทั้งนี้ ข้อเสนอในบทความยังเป็นการสังเคราะห์เชิงเอกสาร จึงควรได้รับการทดสอบในงานวิจัยเชิงประจักษ์ เพื่อประเมินว่าขั้นสอบทานด้วยปรโตโฆสะทำให้คุณภาพของการตีความต่างไปจากกระบวนการทั่วไปมากน้อยเพียงใด

รายการอ้างอิง

ชาย โพธิสิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

นิศา ชูโต. (2551). *การวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : พริ้นต์โพร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 42). นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.

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

เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 1*(2), 43–56.

วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2543). *จิตวิทยาพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ชีวาภิวัฒน์.

สุภางค์ จันทวานิช. (2556). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2024). Supporting best practice in reflexive thematic analysis reporting in *Palliative Medicine*: A review of published research and introduction to the *Reflexive Thematic Analysis Reporting Guidelines* (RTARG). *Palliative Medicine, 38*(6), 608–616. https://doi.org/10.1177/02692163241234800

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

De Silva, P. (2014). *An introduction to Buddhist psychology and counselling: Pathways of mindfulness-based therapies* (5th ed.). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Denzin, N. K. (1989). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Eisner, E. W. (1991). *The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice*. New York, NY: Macmillan.

Finlay, L. (2002). "Outing" the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research, 12*(4), 531–545. https://doi.org/10.1177/104973202129120052

Gunnlaugson, O., Sarath, E. W., Scott, C., & Bai, H. (Eds.). (2014). *Contemplative learning and inquiry across disciplines*. Albany, NY: State University of New York Press.

Heron, J., & Reason, P. (2001). The practice of co-operative inquiry: Research "with" rather than "on" people. In P. Reason & H. Bradbury (Eds.), *Handbook of action research: Participative inquiry and practice* (pp. 179–188). London: Sage.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Mikulas, W. L. (2007). Buddhism and Western psychology: Fundamentals of integration. *Journal of Consciousness Studies, 14*(4), 4–49.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology, 2*(2), 175–220. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Tomlinson, J., & Medlinskiene, K. (2024). Reflexivity in pharmacy practice qualitative research: Systematic review of twelve peer-reviewed journals. *International Journal of Pharmacy Practice, 32*(Suppl. 1), i5–i6. https://doi.org/10.1093/ijpp/riae013.007

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care, 19*(6), 349–357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

Wallace, B. A. (2007). *Contemplative science: Where Buddhism and neuroscience converge*. New York, NY: Columbia University Press.

บทบาทพยาบาลวิชาชีพในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

The role of professional nurses in promoting the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases

กิ่งประกา เบญญาธนศรีศักดิ์[1], **กัญจนา สีนานอก**[2] และ **นงลักษณ์ จิรประภาพงศ์**[3]
kingpraka Benyatanasrisak[1], **Kungana Seenanok**[2] and **Nongluck Jiraprapapong**[3]
(kingprakabeyyathnsrisakdi@gmail.com, kungana.see2521@gmail.com and nongluck.j43@gmail.com)

Received: May 20, 2026
Revised: August 08, 2026
Accepted: August 12, 2026

บทคัดย่อ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่พบมากในพระสงฆ์ไทย เนื่องจากวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ได้แก่ การฉันอาหารจากการบิณฑบาตที่มักมีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง การบริโภคน้ำปานะที่มีความหวานเกินมาตรฐาน และการขาดกิจกรรมทางกายอันเนื่องมาจากภารกิจทางศาสนาที่เน้นการนั่งปฏิบัติธรรม ส่งผลให้พระสงฆ์ไทยเกือบครึ่งหนึ่งมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอบทบาทของพยาบาลวิชาชีพในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรค NCDs ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ 1) การประเมินภาวะสุขภาพเชิงรุกแบบองค์รวม ครอบคลุมการคัดกรองความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมสุขภาพตามบริบทชีวิตของพระสงฆ์ 2) การให้ความรู้และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] โรงพยาบาลสงฆ์ เลขที่ 445 ถ. ศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร
Priest Hospital, 445 Sri Ayutthaya Road, Thung Phaya Thai Subdistrict, Ratchathewi District, Bangkok, Thailand

ISSN: 3056-9834

สอดคล้องกับวิถีสมณเพศ เช่น การส่งเสริมการเดินจงกรมและการประยุกต์หลักพุทธธรรม อาทิ มัชฌิมาปฏิปทาและสติปัฏฐาน 4 เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน เป็นต้น และ 3) การประสานงานและสร้างเครือข่ายสุขภาพแบบพหุภาคีระหว่างวัด ชุมชนและหน่วยบริการสาธารณสุข ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ต้องอาศัยกรอบคิดแบบองค์รวมที่ผสานมิติทางชีวภาพ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับองค์ความรู้ด้านสุขภาพสมัยใหม่ พยาบาลวิชาชีพจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ดูแล ทุนทางจิตวิญญาณของสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของชุมชนในวงกว้าง

คำสำคัญ : พยาบาลวิชาชีพ, การส่งเสริมสุขภาพ, พระสงฆ์, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, พุทธธรรม

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are a major public health concern among Thai Buddhist monks. Their lifestyle, as governed by monastic discipline, involves several risk factors, including the consumption of alms food that is often high in fat, sugar, and sodium; the consumption of sweetened beverages that exceeds recommended standards; and insufficient physical activity due to religious duties that predominantly involve sedentary activities, such as seated meditation. Consequently, nearly half of Thai Buddhist monks are reported to be overweight or obese. This academic article aims to examine the roles of professional nurses in promoting health among Buddhist monks to prevent NCDs in three key dimensions: 1) proactive and holistic health assessment, including screening for blood pressure, blood glucose levels, body mass index, and health-related behaviors within the specific context of monastic life; 2) health education and the promotion of health behaviors consistent with the monastic way of life, such as encouraging walking meditation and applying Buddhist principles, particularly the Middle Way (Majjhimā Paṭipadā) and the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), to support sustainable changes

in dietary habits and health-related behaviors; and 3) multisectoral coordination and the development of health networks involving temples, communities, and public health service units. The analysis indicates that promoting health among Buddhist monks requires a holistic approach that integrates biological, psychological, social, and spiritual dimensions by combining Buddhist principles with contemporary health knowledge. Professional nurses therefore play a vital role in caring for and safeguarding the spiritual capital of society, thereby contributing to the health and well-being of the wider community.

Keywords: Professional Nurses, Health Promotion, Buddhist Monks, Non-communicable Diseases, Buddhist Principles

บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน มะเร็งและโรคปอดเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในระดับโลกและประเทศไทย โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่า NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึงประมาณร้อยละ 70–74 ของการเสียชีวิตทั้งหมดในประเทศไทย และยังส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ (World Health Organization, 2023) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และความเครียด ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันและควบคุมได้

ในบริบทของพระสงฆ์ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรเฉพาะที่มีบทบาทสำคัญในสังคมไทยทั้งด้านศาสนาและวัฒนธรรม กลับพบว่ามีความเสี่ยงต่อโรค NCDs เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบพบว่า พระสงฆ์ไทยมีปัญหาโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุด โดยปัจจัยด้านวิถีชีวิตทางศาสนา เช่น การฉันอาหารจากการบิณฑบาต การจำกัดเวลาในการฉันอาหารและการมีกิจกรรมทางกายน้อย มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและสถานะสุขภาพของพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญ (Thanakrit Jeamjitvibool., et al., 2022)

ข้อมูลสถานการณ์โรค NCDs ของพระสงฆ์ไทยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาสะท้อนถึงความรุนแรงของปัญหาอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจสุขภาพพระสงฆ์ในปี พ.ศ. 2564 พบว่าพระสงฆ์ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 45.2 โรคเบาหวานร้อยละ 21.4 โรคไขมันในเลือดสูงร้อยละ 42.8 และภาวะอ้วนร้อยละ 43.6 ซึ่งสูงกว่าประชากรทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ (พระมหากวีพัฒน์ ฐิตโสภโณ, 2567) และเมื่อรวบรวมข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2565-2568 จากโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคพระภิกษุสามเณรของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าพระสงฆ์ไทยเกือบร้อยละ 78 มีความเสี่ยงต่อโรค NCDs โดยโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบผู้ป่วยมากที่สุดถึง 73,077 ราย รองลงมาคือภาวะไขมันในเลือดสูงร้อยละ 47.8-55.4 และภาวะอ้วนร้อยละ 35.7-45.0 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2569) และในช่วงปี พ.ศ. 2566-2567 มีพระสงฆ์และสามเณรเข้ารับบริการผู้ป่วยนอกด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้สูงถึงประมาณ 730,000-740,000 รายต่อปี ในด้านการรักษา ระบบสุขภาพไทยดำเนินการผ่านการคัดกรองเชิงรุกในวัด การส่งต่อเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควบคู่กับบทบาทของ พระคิลานุปัฏฐาก หรือพระสงฆ์อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดที่ผ่านการอบรมจากกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมหาเถรสมาคม ให้สามารถคัดกรองโรคเบื้องต้น ติดตามอาการและประสานส่งต่อพระสงฆ์ป่วยไปยังสถานพยาบาลได้อย่างทันท่วงที ซึ่งช่วยลดช่องว่างการเข้าถึงบริการสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่ห่างไกลได้อย่างมีนัยสำคัญ (กระทรวงสาธารณสุข, 2568)

งานวิจัยและข้อมูลเชิงประจักษ์หลายฉบับยืนยันตรงกันว่า อาหารจากการบิณฑบาตเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรค NCDs ในพระสงฆ์ เนื่องจากพระธรรมวินัยกำหนดให้พระสงฆ์ต้องฉันอาหารตามที่ญาติโยมถวายโดยไม่สามารถเลือกได้ อาหารที่ถวายส่วนใหญ่จึงมีลักษณะพลังงานสูง หวานจัด มันจัด และเค็มจัด เนื่องจากผู้ถวายมักเลือกปรุงหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปที่เก็บได้นานและถูกปากมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ การศึกษาพบว่าพระสงฆ์ที่มีดัชนีชี้วัดปัจจัยเสี่ยง NCDs เช่น ภาวะอ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูงและเบาหวานมีความชุกสูงกว่าประชากรทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งที่โดยวิถีชีวิตแล้วพระสงฆ์ควรมีสุขภาพดีกว่า ความขัดแย้งนี้อธิบายได้จากข้อจำกัดทางพระวินัยที่ต้องฉันสิ่งที่ถูกถวายซึ่งมักสูงไขมันและน้ำตาลและขาดผักผลไม้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566) ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ กรณีพระสงฆ์จำนวนมากที่เข้ารับการตรวจสุขภาพพบภาวะไขมันในเลือดสูงเกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรถึงร้อยละ 47.8-55.4 ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการฉันอาหารถวายที่มีไขมัน

อิ่มตัวสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิและขนมหวาน รวมถึง น้ำปานะที่มีปริมาณน้ำตาลเกินเกณฑ์มาตรฐาน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2569) ด้วยเหตุนี้ กรมอนามัยจึงได้จัดทำแนวทางการเลือกอาหารใส่บาตรเพื่อสุขภาพ เช่น การลดหวาน มัน เค็มและเพิ่มผักผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อรณรงค์ให้ญาติโยมตระหนักถึงผลกระทบของอาหารถวายต่อสุขภาพพระสงฆ์ (กรมอนามัย, 2568)

นอกจากนี้ วิถีชีวิตของพระสงฆ์ยังมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากประชาชนทั่วไป เช่น การพึ่งพาอาหารจากญาติโยมซึ่งมักเป็นอาหารที่มีพลังงานสูง หวาน มันและเค็ม รวมถึงข้อจำกัดด้านพระธรรมวินัยที่อาจทำให้การออกกำลังกายหรือการดูแลสุขภาพบางรูปแบบทำได้ยาก ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทางโภชนาการและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว ทั้งนี้ ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมยังมีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์อีกด้วย (Thanakrit Jeamjitvibool., et al., 2022)

ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์จึงไม่ใช่เพียงการดูแลสุขภาพรายบุคคล แต่เป็นการดูแล “ทุนทางจิตวิญญาณของสังคม” ซึ่งมีอิทธิพลต่อประชาชนในวงกว้าง พยาบาลวิชาชีพในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพจึงมีบทบาทสำคัญในการออกแบบและดำเนินการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบททางศาสนาและวัฒนธรรม เพื่อป้องกันโรค NCDs อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรค NCDs จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างสองศาสตร์ที่ดูเหมือนต่างกันแต่เกื้อกูลกันได้อย่างลงตัว คือ หลักพุทธธรรมซึ่งเป็นรากฐานของวิถีชีวิตพระสงฆ์ กับพยาบาลศาสตร์และแพทยศาสตร์สมัยใหม่ซึ่งเป็นองค์ความรู้เชิงประจักษ์ด้านสุขภาพ แนวทางการบูรณาการนี้มิใช่การนำความรู้ทางการแพทย์ไปแทนที่วิถีปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็นการแปลความรู้ด้านสุขภาพให้อยู่ในภาษาและกรอบคิดแบบพุทธ เช่น การใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาอธิบายเรื่องความพอดีในการบริโภค หรือการใช้สติปัฏฐาน 4 อธิบายการรับรู้สัญญาณร่างกายเพื่อการดูแลตนเอง ซึ่งพระสงฆ์สามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้โดยไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย พยาบาลวิชาชีพจึงทำหน้าที่เป็น สะพานเชื่อมระหว่างสองศาสตร์นี้ ด้วยการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งอยู่บนหลักฐานเชิงประจักษ์ทางการแพทย์ ควบคู่กับความเคารพในหลักธรรมวินัยและวิถีสมณเพศอย่างแท้จริง บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอบทบาทของพยาบาลวิชาชีพในการบูรณาการดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรมใน 3 มิติ ดังจะกล่าวถึงต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพระสงฆ์

ในบทความนี้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพระสงฆ์ หมายถึง กลุ่มโรคเรื้อรังที่มิได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เป็นผลสะสมจากพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยในระยะยาว ครอบคลุมโรคหลักที่พบบ่อยในกลุ่มพระสงฆ์ไทย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งล้วนมีความเชื่อมโยงกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอันเป็นผลจากรูปแบบการฉันอาหารจากการบิณฑบาตและการขาดกิจกรรมทางกาย (สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5, 2566) การให้นิยามที่ชัดเจนเช่นนี้มีความสำคัญ เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพระสงฆ์มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากประชากรทั่วไป กล่าวคือ เกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่ถูกกำหนดโดยพระธรรมวินัยและวิถีปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งพระสงฆ์ไม่สามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงได้อย่างอิสระเช่นบุคคลทั่วไป การป้องกันและดูแลจึงต้องออกแบบเฉพาะให้สอดคล้องกับบริบทดังกล่าว

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่มีลักษณะการเกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปจากพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดกิจกรรมทางกาย และความเครียดสะสม ซึ่งนำไปสู่โรคสำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่าปัจจัยเสี่ยงหลักของ NCDs สามารถป้องกันได้หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม (World Health Organization, 2025) แนวคิดสำคัญของการป้องกันจึงเน้นการควบคุมปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมควบคู่กับการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

ตารางที่ 1 พระสงฆ์สามเณรที่เข้ารับการรักษางานผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสงฆ์ ปี 2566-2568

ปี พ.ศ.	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	โรคหัวใจ
2566	4,631 (7.93%)	3,075 (5.57%)	1,480 (3.51%)
2567	5,094 (8.50%)	3,386 (6.02%)	1,534 (3.48%)
2568	4,599 (6.80 %)	2,825 (4.18.%)	1,674 (3.96%)

จากข้อมูลผู้ป่วยนอกที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ พบว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบมากที่สุดในกลุ่มพระสงฆ์สามเณรทั้ง 3 ปี โดยจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจาก 4,631 ราย (7.93%) ในปี 2566 เป็น 5,094 ราย (8.50%) ในปี 2567 ซึ่งเป็นจุดสูงสุด ก่อนจะ

ลดลงเหลือ 4,599 ราย (6.80%) ในปี 2568 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ต่ำที่สุดในรอบ 3 ปี โรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มคล้ายกัน คือเพิ่มขึ้นในปี 2567 (3,386 ราย, 6.02%) จากนั้น ลดลงอย่างชัดเจนในปี 2568 เหลือเพียง 2,825 ราย (4.18%) ซึ่งเป็นทั้งจำนวนและสัดส่วนที่ต่ำที่สุดในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา โรคหัวใจ มีแนวโน้มแตกต่างจากสองโรคแรก คือ มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี จาก 1,480 ราย (3.51%) ในปี 2566 เป็น 1,534 ราย (3.48%) ในปี 2567 และเพิ่มขึ้นชัดเจนเป็น 1,674 ราย (3.96%) ในปี 2568 ซึ่งเป็นสัดส่วนสูงสุดในรอบ 3 ปี สวนทางกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ลดลง (โรงพยาบาลสงฆ์, 2569)

ตารางที่ 2 พระสงฆ์สามเณรที่เข้ารับการรักษางานผู้ป่วยในโรงพยาบาลสงฆ์ ปี 2566-2568

ปี พ.ศ.	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	โรคหัวใจ
2566	686 (5.60 %)	748 (6.09%)	315 (2.56 %)
2567	902 (6.08 %)	893 (6.01 %)	463 (3.12 %)
2568	642 (5.60 %)	879 (5.35%)	447 (2.72 %)

จากข้อมูลผู้ป่วยในที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ พบว่า โรคเบาหวาน มีรูปแบบเป็น ขึ้นแล้วลง เช่นกัน คือเพิ่มจาก 686 ราย (5.60%) ในปี 2566 เป็นจุดสูงสุด 902 ราย (6.08%) ในปี 2567 ก่อนลดลงเหลือ 642 ราย (5.60%) ในปี 2568 ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากับปี 2566 พอดี แต่จำนวนรายต่ำที่สุด โรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นจาก 748 ราย (6.09%) เป็น 893 ราย (6.01%) ในปี 2567 แล้วลดลงเล็กน้อยเหลือ 879 ราย (5.35%) ในปี 2568 แต่ยังคงมีจำนวนผู้ป่วยสูงกว่าปี 2566โรคหัวใจ เพิ่มขึ้นจาก 315 ราย (2.56%) ในปี 2566 เป็น 463 ราย (3.12%) ในปี 2567 แล้วลดลงเล็กน้อยเหลือ 447 ราย (2.72%) ในปี 2568 แต่ยังสูงกว่าปี 2566 อย่างชัดเจนทั้งจำนวนและสัดส่วน (โรงพยาบาลสงฆ์, 2569)

จากข้อมูลผู้ป่วยพระสงฆ์สามเณรทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ปี 2566-2568 พบว่าปี 2567 เป็นปีที่มีผู้ป่วยสูงสุดในเกือบทุกโรคก่อนลดลงในปี 2568 โดยโรคเบาหวานยังคงเป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดตลอด 3 ปี ขณะที่โรคหัวใจมีแนวโน้มต่างออกไป คือเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในกลุ่มผู้ป่วยนอก แต่ผู้ป่วยในทรงตัวและลดลงเล็กน้อย ซึ่งอาจสะท้อนการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยนอกที่ดีขึ้นหรือการมาพบแพทย์เร็วขึ้น นอกจากนี้ สัดส่วนโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในปี 2568 ลดลงเมื่อเทียบกับปี 2567 ทั้งสองประเภทผู้ป่วย ซึ่งอาจบ่งชี้ผลของการรณรงค์ป้องกันหรือการดูแลสุขภาพเชิงรุกที่ดีขึ้นในกลุ่มพระสงฆ์สามเณร

ในบริบทของพระสงฆ์ แนวคิดเกี่ยวกับ NCDs ต้องพิจารณาร่วมกับ วิถีชีวิตตามพระธรรมวินัย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ เช่น การฉันอาหารจากการบิณฑบาตหรือการถวายอาหารจากญาติโยม ซึ่งมักเป็นอาหารที่มีพลังงานสูง หวาน มัน และเค็ม ส่งผลให้พระสงฆ์มีความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน จากข้อมูลในประเทศไทยพบว่า พระสงฆ์มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสูงถึงประมาณร้อยละ 48 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรค NCDs นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมการฉันน้ำปานะที่มีน้ำตาลสูงเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดโรค (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2566)

อีกประเด็นสำคัญคือ ข้อจำกัดด้านกิจกรรมทางกายและบริบททางสังคม พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ เช่น การนั่งสมาธิ การศึกษาพระธรรมและการประกอบศาสนกิจ ทำให้การเผาผลาญพลังงานลดลง ประกอบกับข้อจำกัดบางประการในการออกกำลังกายตามบริบทวัด ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันยังพบปัจจัยเสี่ยงอื่น เช่น การสูบบุหรี่และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งทำให้จำนวนพระสงฆ์ที่ป่วยด้วยโรค NCDs เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (The Active, 2023)

ในเชิงแนวคิด การจัดการโรค NCDs ในพระสงฆ์จึงต้องอาศัยกรอบคิดแบบองค์รวมที่ผสานมิติทางชีวภาพ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศเสนอว่าการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ควรคำนึงถึงปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคม และบริบททางศาสนา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืน (สุพิชฌาย์ พรพิชณรงค์, 2566) ทั้งนี้ แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้การป้องกันโรค NCDs ในพระสงฆ์มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับวิถีชีวิตทางพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่พบมากในพระสงฆ์ไทย เนื่องจากวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ทั้งการฉันอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตซึ่งมักมีไขมัน น้ำตาลและโซเดียมสูง การดื่มน้ำปานะที่มีความหวานเกินมาตรฐาน รวมถึง การขาดกิจกรรมทางกายเนื่องจากภารกิจทางศาสนาส่วนใหญ่เป็นการนั่งสงบนิ่ง จนทำให้พระสงฆ์ไทยมีภาวะน้ำหนักเกินสูงถึงเกือบครึ่งหนึ่ง การแก้ปัญหาดังกล่าวจึงไม่อาจใช้แนวทางสาธารณสุขทั่วไปได้โดยตรง แต่ต้องอาศัยการออกแบบรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงองค์รวมที่สอดคล้องกับบริบทพุทธศาสนา โดยคำนึงถึงทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์อย่างแท้จริง

บทบาทพยาบาลวิชาชีพด้านการประเมินภาวะสุขภาพ

ในทางปฏิบัติ พยาบาลวิชาชีพดำเนินกิจกรรมประเมินภาวะสุขภาพพระสงฆ์ผ่านกระบวนการที่เป็นระบบ เริ่มตั้งแต่การจัดตั้งจุดคัดกรองสุขภาพประจำปีภายในวัด โดยใช้เครื่องมือมาตรฐาน ได้แก่ เครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ เครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย สายวัดรอบเอวเพื่อประเมินภาวะอ้วนลงพุง รวมถึง แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและแบบคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ปรับให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ นอกจากนี้ พยาบาลยังจัดกิจกรรมเสริม เช่น การอบรมให้ความรู้เรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง การเยี่ยมติดตามพระสงฆ์กลุ่มเสี่ยงถึงกุฏิและการจัดทำทะเบียนสุขภาพพระสงฆ์รายวัดเพื่อติดตามผลระยะยาว เมื่อสิ้นสุดโครงการหรือหลังกิจกรรม พบว่าพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการคัดกรองสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มีอัตราการตรวจพบโรคในระยะเริ่มต้นเพิ่มขึ้นและมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมต่อเนื่อง 12 สัปดาห์ ซึ่งสะท้อนว่าการประเมินเชิงรุกที่ดำเนินการอย่างสม่ำเสมอสามารถบรรลุเป้าหมายในการลดปัจจัยเสี่ยงโรค NCDs ของพระสงฆ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566)

พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการประเมินภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ในลักษณะองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการคัดกรองปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น การวัดความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกายและระดับไขมันในเลือด ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสำคัญของโรค NCDs ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกเน้นว่าการคัดกรองและการตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้นเป็นกลไกสำคัญในการลดอัตราการเสียชีวิตและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรัง (World Health Organization, 2023)

นอกจากการประเมินด้านร่างกายแล้ว พยาบาลยังต้องให้ความสำคัญกับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพและบริบทชีวิตของพระสงฆ์ เช่น รูปแบบการฉันอาหาร การบริโภคน้ำหวาน การมีกิจกรรมทางกายและความเครียดจากบทบาทหน้าที่ทางศาสนา ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญ ในประเทศไทยพบว่าประชากรจำนวนมากยังไม่ทราบว่า

ตนเองมีภาวะความดันโลหิตสูง เนื่องจากโรคมักไม่แสดงอาการในระยะแรก ดังนั้น การประเมินเชิงรุกโดยบุคลากรทางสุขภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง (World Health Organization, 2020) โดยเฉพาะในกลุ่มพระสงฆ์ที่อาจเข้าถึงบริการสุขภาพได้จำกัด

ในเชิงระบบ การประเมินสุขภาพยังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการโรค NCDs ในระดับปฐมภูมิ ซึ่งต้องอาศัยแนวทางมาตรฐาน เช่น การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด การติดตามข้อมูลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและการบันทึกข้อมูลเพื่อใช้วางแผนการดูแลระยะยาว องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวคิดการจัดบริการแบบบูรณาการ (Integrated care) ที่เน้นการตรวจคัดกรอง การวินิจฉัยและการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย (World Health Organization, 2019)

จากที่กล่าวมา พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์แบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม โดยเน้นการคัดกรองความเสี่ยงโรค NCDs เช่น การวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือด ควบคู่กับการประเมินบริบทชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น รูปแบบการฉันอาหารและกิจกรรมทางกาย เนื่องจากโรคเรื้อรังหลายชนิดมักไม่แสดงอาการในระยะแรก การประเมินเชิงรุกจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มพระสงฆ์ที่เข้าถึงบริการสุขภาพได้จำกัด ทั้งนี้ควรดำเนินการภายใต้ระบบบริการแบบบูรณาการที่มีการติดตามและบันทึกข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและยกระดับคุณภาพชีวิตในระยะยาว

บทบาทในการให้ความรู้และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

การให้ความรู้ด้านสุขภาพและการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ถือเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยพยาบาลวิชาชีพมีบทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์ ทั้งด้านโภชนาการ การลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม การควบคุมน้ำหนักและการดูแลสุขภาพจิต งานวิจัยในประเทศไทย พบว่า โปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถช่วยให้พระสงฆ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตทางพระธรรมวินัย (วัฏจักร เจริญชัย, 2565)

พยาบาลยังมีบทบาทในการสร้างแรงจูงใจและเสริมพลัง (Empowerment) ให้พระสงฆ์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง เช่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ ได้แก่ การเดินจงกรม การทำกิจกรรมเบา ๆ หรือการประยุกต์กิจกรรมออกกำลังกายที่ไม่ขัดต่อพระวินัย ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนได้ งานศึกษาพบว่า การขาดกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังในพระสงฆ์ และพยาบาลสามารถมีบทบาทสำคัญในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าว (Wiwat Laochai, 2020)

ในระดับแนวคิดสากล การส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องบูรณาการทั้งความรู้ ทักษะและบริบททางสังคมวัฒนธรรม โดยเฉพาะในกลุ่มพระสงฆ์ที่มีวิถีชีวิตเฉพาะ งานวิจัยต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคม (social determinants of health) และความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก ดังนั้น พยาบาลจึงควรใช้แนวทางการสื่อสารที่สอดคล้องกับหลักธรรม เช่น การใช้สติ การรู้ประมาณในการบริโภคและทางสายกลาง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน (Thanakrit Jeamjitvibool., et al., 2022)

สรุปได้ว่า พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การควบคุมน้ำหนัก และการดูแลสุขภาพจิต ควบคู่ไปกับการสร้างแรงจูงใจให้พระสงฆ์สามารถดูแลตนเองได้ เช่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ไม่ขัดต่อพระวินัย อย่างการเดินจงกรม เพื่อลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน สิ่งสำคัญคือการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตและหลักธรรมของพระสงฆ์ เช่น การใช้แนวคิดเรื่องสติ ความรู้จักประมาณและทางสายกลาง เพราะปัจจัยทางศาสนาและวัฒนธรรมมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพ การบูรณาการความรู้เข้ากับบริบทเฉพาะของพระสงฆ์จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพถือเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทของพระสงฆ์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะหลัก มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งเน้นความพอดีในการดำเนินชีวิต สามารถนำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การฉัน

อาหารอย่างพอประมาณ การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีความเสี่ยงต่อโรคและการรักษาสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการปฏิบัติกิจทางศาสนา แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่ที่เน้นการปรับพฤติกรรมอย่างยั่งยืนและพบว่าวิถีชีวิตตามหลักธรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพของพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญ (Thanakrit Jeamjitvibool.,et al., 2022)

อีกแนวทางสำคัญคือการใช้ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักการฝึกสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เช่น การมีสติในการฉันอาหาร การรับรู้สัญญาณของร่างกายและการจัดการความเครียด งานวิจัยด้านสุขภาพระบุว่าการฝึกสติช่วยลดความดันโลหิต ลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะโดยรวม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ การใช้หลักธรรมยังช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ทำให้พระสงฆ์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ในเชิงปฏิบัติ การนำสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงโรค NCDs สามารถออกแบบเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแต่ละฐานของสติได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้ 1) กายานุปัสสนา หรือการมีสติรู้กาย นำมาประยุกต์เป็นกิจกรรม ฉันอาหารอย่างมีสติ โดยฝึกให้พระสงฆ์สังเกตรสชาติ ปริมาณและความรู้สึกอิ่มขณะฉันอาหารอย่างช้า ๆ เพื่อลดการฉันเกินความจำเป็นและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะอ้วน 2) เวทนานุปัสสนา หรือการรู้เท่าทันความรู้สึก นำมาใช้ฝึกให้พระสงฆ์สังเกตอาการทางกายที่เป็นสัญญาณเตือนโรค เช่น อาการอ่อนเพลียจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หรือปวดศีรษะจากความดันโลหิตสูง เพื่อกระตุ้นให้เข้ารับการตรวจแต่เนิ่น ๆ 3) จิตตานุปัสสนา หรือการรู้เท่าทันจิต นำมาประยุกต์เป็นการฝึกสมาธิเพื่อจัดการความเครียดจากภารกิจทางศาสนา ซึ่งงานวิจัยพบว่า ช่วยลดฮอร์โมนความเครียดและความดันโลหิตได้ และ 4) ธัมมานุปัสสนา หรือการพิจารณาธรรม นำมาใช้สร้างความเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยงของร่างกายเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างมีสติและสม่ำเสมอ พยาบาลวิชาชีพจึงมีบทบาทในการออกแบบกิจกรรมทั้งสี่ฐานนี้ให้เป็นโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีระยะเวลาและขั้นตอนชัดเจน เช่น โปรแกรม 8-12 สัปดาห์ที่ผสานการฝึกสติเข้ากับการติดตามค่าความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบที่ปรากฏในงานวิจัยและบทความวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธหลายฉบับที่ยืนยันผลลัพธ์เชิงบวกทั้งด้านสรีรวิทยาและจิตใจ (สุพิชฌาย์ พรพิชณรงค์, 2566)

ในบริบทประเทศไทย การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับระบบสุขภาพได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม เช่น แนวทางตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 ที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ โดยอาศัยหลักธรรมวินัยเป็นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิต งานวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมมาประยุกต์ร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (หนึ่งฤทัย พูลลาภ, 2568)

สรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่เน้นความพอดีในการดำเนินชีวิต ช่วยให้พระสงฆ์ควบคุมพฤติกรรมการบริโภคและรักษาสมดุลชีวิตได้ดีขึ้น ขณะที่หลักสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในร่างกายและจิตใจ ลดความเครียดและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ ในบริบทของประเทศไทย ยังมีการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับนโยบายสุขภาพอย่างเป็นทางการผ่านธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ ซึ่งมุ่งพัฒนาสุขภาวะพระสงฆ์แบบองค์รวมทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีงานวิจัยสนับสนุนว่าแนวทางนี้ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคและเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน

บทบาทในการประสานงานและสร้างเครือข่ายสุขภาพ

พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทสำคัญในการประสานงานและสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและวัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางของพระสงฆ์ในชุมชน แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลกที่เน้น การดำเนินงานแบบพหุภาคี เพื่อจัดการปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs โดยการบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชนและชุมชน (World Health Organization, 2023)

ในระดับการปฏิบัติ พยาบาลทำหน้าที่เป็น “ตัวกลาง” ในการประสานทรัพยากรและกิจกรรมสุขภาพ เช่น การจัดโครงการตรวจสุขภาพพระสงฆ์ประจำปี การให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ญาติโยม การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพและการสนับสนุนการดูแลต่อเนื่องในชุมชน งานวิจัยและข้อเสนอเชิงนโยบายระบุว่า การเชื่อมโยงบุคลากรสาธารณสุขกับ

อาสาสมัครสุขภาพและชุมชนอย่างใกล้ชิด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและควบคุมโรค NCDs ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและสร้างความเข้มแข็งของระบบปฐมภูมิ

นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายสุขภาพยังช่วยให้เกิดความต่อเนื่องในการดูแลและการจัดการสุขภาพในระยะยาว โดยองค์การอนามัยโลกเสนอแนวคิดการดูแลแบบบูรณาการ ที่เชื่อมโยงบริการสุขภาพกับชุมชน เพื่อให้การป้องกัน คัดกรอง รักษาและติดตามโรค NCDs เป็นไปอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมทุกมิติ ในบริบทของประเทศไทย การพัฒนาเครือข่ายสุขภาพพระสงฆ์จึงควรเน้นความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชนและระบบบริการสุขภาพ เพื่อให้เกิดรูปแบบการดูแลที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตพระสงฆ์และสามารถลดภาระโรค NCDs ได้อย่างยั่งยืน (World Health Organization, 2019)

สรุปได้ว่า พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทสำคัญในฐานะตัวกลางที่เชื่อมโยงหน่วยงานสุขภาพต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและวัด เข้าด้วยกันเพื่อดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุมทั้งการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการพัฒนาวัดให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งแนวทางการทำงานแบบหลายภาคส่วนนี้สอดคล้องกับข้อเสนอขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งเน้นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชนและชุมชน เพื่อป้องกันและควบคุมโรค NCDs ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน รวมถึง ช่วยให้เกิดความต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตั้งแต่การป้องกัน คัดกรอง ไปจนถึงการติดตามอาการในระยะยาว

ประโยชน์ที่เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยพยาบาลวิชาชีพ

การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยพยาบาลวิชาชีพที่ดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมในประเทศไทยก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีนัยสำคัญทั้งต่อสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนโดยรวม ดังตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนต่อไปนี้

1. โครงการพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด) กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมหาเถรสมาคมได้ดำเนินโครงการพระคิลานุปัฏฐาก ซึ่งเป็นการอบรมพระสงฆ์ให้ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครสุขภาพประจำวัด โดยพยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และทักษะด้านการดูแล

สุขภาพเบื้องต้น การคัดกรองโรคเรื้อรัง และการส่งต่อผู้ป่วย ผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม คือ วัดหลายแห่งสามารถตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มพระสงฆ์ได้ด้วยตนเองเป็นประจำทุกปี ส่งผลให้พระสงฆ์ได้รับการวินิจฉัยและรักษาโรคได้ตั้งแต่ระยะแรก (กระทรวงสาธารณสุข, 2568)

2. โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ (Health-Promoting Temple) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 โดยมีพยาบาลวิชาชีพร่วมกับทีมสาธารณสุขเป็นผู้สนับสนุนวัดให้จัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การจัดมุมออกกำลังกายในวัด การลดอาหารไขมันสูงในการถวายอาหาร และการจัดทำป้ายโภชนาการ ผลจากการดำเนินโครงการพบว่า วัดที่ผ่านเกณฑ์วัดส่งเสริมสุขภาพมีพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นและชุมชนรอบวัดได้รับความรู้ด้านสุขภาพผ่านกิจกรรมทางศาสนาไปด้วย (กรมอนามัย, 2565)

3. โครงการ “สงฆ์ไทยไกลโรค” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับโรงพยาบาลสงฆ์และเครือข่ายพยาบาลวิชาชีพได้ดำเนินโครงการ “สงฆ์ไทยไกลโรค” โดยมุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมการบริโภคของพระสงฆ์ผ่านการสื่อสารเชิงพุทธ เช่น การประยุกต์หลัก “รู้ประมาณในการบริโภค” และการรณรงค์ให้ญาติโยมถวายอาหารที่มีประโยชน์แทนอาหารหวานมันเค็ม ผลที่วัดได้คือ พระสงฆ์กลุ่มเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ และชุมชนมีความตระหนักเรื่องการถวายอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566)

ผลประโยชน์โดยรวมจากโครงการเหล่านี้ครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพรายบุคคลและมิติสังคม ได้แก่ 1) พระสงฆ์ได้รับการคัดกรองและตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรก ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน 2) พระสงฆ์มีความรู้ด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ทำให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม 3) ชุมชนรอบวัดได้รับอิทธิพลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีผ่านสถาบันทางศาสนา และ 4) ระบบสุขภาพระดับปฐมภูมิมีเครือข่ายที่เข้มแข็งขึ้นผ่านการมีส่วนร่วมของวัดและพระสงฆ์ ดังที่ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 ได้ระบุเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนให้พระสงฆ์เป็นต้นแบบสุขภาวะองค์รวมแก่สังคม (มหาเถรสมาคม, 2566)

ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทยมีโครงการสำคัญหลายโครงการที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งโครงการพระคิลานุปัฏฐากที่ฝึกพระสงฆ์ให้คัดกรองโรคเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพที่ปรับสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมการบริโภคภายในวัด และโครงการสงฆ์ไทยไกลโรคที่ประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ช่วยให้พระสงฆ์ได้รับการตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรกและดูแลตนเองได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อชุมชนโดยรอบที่ได้รับความรู้และแบบอย่างด้านสุขภาพผ่านสถาบันทางศาสนา ซึ่งช่วยเสริมความเข้มแข็งให้ระบบสุขภาพปฐมภูมิในภาพรวมได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาการส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น

แม้การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์จะมีความก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ยังคงมีประเด็นที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติมเพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้น ข้อเสนอแนะสำคัญมีดังนี้

1. การพัฒนาหลักสูตรและสมรรถนะพยาบาลด้านสุขภาพพระสงฆ์ พยาบาลวิชาชีพควรได้รับการพัฒนาสมรรถนะเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ทั้งความรู้ด้านพระธรรมวินัย ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสมกับสมณเพศและการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพ สถาบันการศึกษาพยาบาลควรบรรจุเนื้อหาดังกล่าวไว้ในหลักสูตรอย่างเป็นระบบ เพื่อเตรียมพยาบาลรุ่นใหม่ให้มีสมรรถนะพร้อมรับมือกับบริบทสุขภาพเชิงวัฒนธรรม (Thanakrit Jeamjitvibool et al., 2022)

2. การพัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์เชิงรุก ควรพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ระดับชาติที่มีการบันทึกข้อมูลการคัดกรอง การติดตามและผลลัพธ์ด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถวิเคราะห์แนวโน้มและวางแผนการดูแลสุขภาพในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการนำเทคโนโลยีสุขภาพดิจิทัล มาใช้ในการติดตามสุขภาพพระสงฆ์ในยุคปัจจุบัน (World Health Organization, 2019)

3. การเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างคณะสงฆ์และระบบสาธารณสุข ควรส่งเสริมการสร้างข้อตกลงความร่วมมืออย่างเป็นทางการ (MOU) ระหว่างมหาเถรสมาคม กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อให้พระสงฆ์สามารถเข้าถึง

บริการสุขภาพในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าได้อย่างสะดวกและทั่วถึง รวมถึงการกำหนดนโยบายด้านสุขภาพสงฆ์ในแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติอย่างชัดเจน (หนึ่งฤทัย พูลลาภ, 2568)

4. การส่งเสริมงานวิจัยและการสร้างองค์ความรู้เฉพาะทาง ยังขาดงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาผลลัพธ์จากโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยเฉพาะ ควรส่งเสริมให้นักวิจัยและพยาบาลวิชาชีพร่วมกันพัฒนาองค์ความรู้เฉพาะด้านนี้ รวมถึงการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับการปรับพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มพระสงฆ์ เพื่อสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ ที่จะเป็นฐานในการพัฒนานโยบายสุขภาพสงฆ์ต่อไป (สุพิชฌาย์ พรพิชณรงค์, 2566)

5. การรณรงค์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการถวายอาหารของชุมชน ปัจจัยเสี่ยงสำคัญประการหนึ่งของโรค NCDs ในพระสงฆ์คืออาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตและการถวายจากญาติโยม พยาบาลวิชาชีพควรขยายบทบาทการให้ความรู้ไปสู่ชุมชนโดยตรง ด้วยการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ชุมชนเลือกถวายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดอาหารหวาน มัน เค็มและส่งเสริมการถวายผักผลไม้ตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลดีทั้งต่อสุขภาพพระสงฆ์และชุมชนในวงกว้าง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566)

บทสรุป

พระสงฆ์ไทยเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สูงกว่าที่หลายคนคาดคิด เนื่องจากวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยมีปัจจัยเสี่ยงแฝงอยู่หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการฉันอาหารจากบิณฑบาตที่มักมีไขมัน น้ำตาลและโซเดียมสูง การดื่มน้ำปานะหวานจัด รวมถึงการขาดกิจกรรมทางกายเพราะภารกิจส่วนใหญ่เป็นการนั่งปฏิบัติธรรม ส่งผลให้พระสงฆ์ไทยเกือบครึ่งหนึ่งมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน การแก้ปัญหาจึงต้องอาศัยแนวทางที่เข้าใจบริบทเฉพาะทางศาสนา ไม่ใช่ใช้มาตรการสาธารณสุขทั่วไปโดยตรง

พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทที่ขาดไม่ได้ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ การประเมินสุขภาพเชิงรุกอย่างครอบคลุม เช่น การคัดกรองความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดและดัชนีมวลกาย การให้ความรู้ด้านสุขภาพที่ออกแบบให้สอดคล้องกับวิถีสมณเพศ

เช่น การส่งเสริมการเดินจงกรมแทนการออกกำลังกายทั่วไป และการประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การใช้แนวคิดสติในการฉันอาหารและหลักทางสายกลางในการควบคุมการบริโภค ซึ่งแนวทางเหล่านี้ช่วยให้พระสงฆ์เกิดแรงจูงใจจากภายในและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืน

นอกจากการดูแลรายบุคคลแล้ว พยาบาลยังทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงเครือข่ายสุขภาพระหว่างวัด ชุมชนและหน่วยบริการสาธารณสุข ตั้งแต่การจัดโครงการตรวจสุขภาพประจำปี การพัฒนาวัดให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาพ ไปจนถึงการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ญาติโยมผู้ถวายอาหาร แนวทางการทำงานแบบบูรณาการหลายภาคส่วนนี้ไม่เพียงช่วยป้องกันและควบคุมโรค NCDs ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังสะท้อนว่าการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์คือการดูแล "ทุนทางจิตวิญญาณของสังคม" ที่มีผลกระทบต่อชุมชนในวงกว้างอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2565*. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2569, จาก https://hp.anamai.moph.go.th

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *องค์ความรู้อาหารและโภชนาการสำหรับพระสงฆ์*. นนทบุรี : ผู้แต่ง.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2568). *แนวทางการเลือกอาหารใส่บาตรเพื่อลดความเสี่ยงโรค NCDs สำหรับพระสงฆ์และสามเณร* [อินโฟกราฟิก]. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2569, จาก https://multimedia.anamai.moph.go.th

กระทรวงสาธารณสุข. (2568). *คู่มือแนวทางการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2568*. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2569, จาก https://healthreligions.anamai.moph.go.th/uploads/knowledge/20250707-163107-686b93e7b75a2.pdf

พระมหากวีพัฒน์ ฐิตโสภโณ, พระมหาสมบูรณ์ สุธมฺโม และสมชัย ศรีนอก. (2567). พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักปัจจัย 4. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 10*(2), 423–435.

มหาเถรสมาคม. (2566). ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566. กรุงเทพฯ : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

โรงพยาบาลสงฆ์. (2569). *ข้อมูลเวชระเบียนผู้ป่วย งานเวชระเบียน โรงพยาบาลสงฆ์ ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2569*. ข้อมูลดิบที่ไม่ได้ตีพิมพ์.

วัฏจักร เจริญชัย. (2565). ผลของโปรแกรมความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ด้วย “โมเดลหินสามวาฬ”. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), 4*(30), 1–18.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). *แนวทางลดเสี่ยงโรค NCDs ในพระสงฆ์*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.bangkokbiznews.com/news/newsupdate/1081402

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 จังหวัดราชบุรี กรมควบคุมโรค. (2566). *4 โรค NCDs ที่คุกคามสุขภาพพระสงฆ์และสามเณร*. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2569, จาก https://ddc.moph.go.th/odpc5/news.php

สุพิชฌาย์ พรพิชณรงค์ และพระธรรมวชิราจารย์ (สุชาติ กิตฺติปณฺโญ). (2566). การพัฒนาองค์ความรู้ เทคนิค กระบวนการดูแลด้านสุขภาวะสำหรับพระสงฆ์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 11*(6), 2497–2507.

หนึ่งฤทัย พูลลาภ. (2568). การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์: บูรณาการหลักพระธรรมวินัย ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติและหลักสุขาภิบาลแห่งชาติ. *วารสารบาลีเถรวาทปริทรรศน์, 3*(2), 56–70.

The Active. (2023, May 23). ห่วงจำนวนสงฆ์ป่วยโรค NCDs พุ่ง เผยปัจจัยเสี่ยงฉันอาหาร-สูบบุหรี่. Retrieved May 1, 2026, from https://theactive.thaipbs.or.th/news/public-health20230523

Jeamjitvibool, T., Tankumpuan, T., Lukkahatai, N., & Davidson, P. M. (2022). Noncommunicable diseases and social determinants of health in Buddhist monks: An integrative review. *Research in Nursing & Health, 45*(2), 249–260. doi:10.1002/nur.22215

Laochai, W., Thummakul, D., & Jiraprapapong, N. (2020). Promoting physical activity among Buddhist monks: The role of nurse. *Journal of Food Health and Bioenvironmental Science, 13*(2), 59–66.

World Health Organization. (2019). *Use of community health workers to manage and prevent noncommunicable diseases: Policy options based on the findings of the COACH study*. New Delhi, India: WHO Regional Office for South-East Asia.

World Health Organization. (2020). *Hypertension care in Thailand: Best practices and challenges, 2019*. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789290227403

World Health Organization. (2023a). *Noncommunicable diseases in Thailand*. Retrieved May 1, 2026, from https://www.who.int/thailand/our-work/NCDs

World Health Organization. (2023b). *UN Thematic Working Group on Noncommunicable Diseases (NCDs) in Thailand*. Retrieved May 1, 2026, from https://www.who.int/thailand/activities/un-thematic-working-group-on-noncommunicable-diseases-%28ncds%29-in-thailand

World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases* [Fact sheet]. Retrieved May 1, 2026, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

ศิลปะแห่งการปล่อยวาง : บทเรียนจากนางปฏาจารา สำหรับผู้ให้การปรึกษา

The Art of Letting Go: Lessons from Patacara for Counselors

อัจชาวรรณ แก่นอินทร์[1] **พระปัญญานันทะ**[2] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[3]
Atchawan Kaenin[1], **Ven.Ponnyar Nonda**[2] and
Witchuda Thitichotiratana[3]
(kaenin65@gmail.com)

Received: June 27, 2025
Revised: March 23, 2026
Accepted: March 27, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาชีวิตและบทเรียนจากนางปฏาจารา ผู้ซึ่งประสบความสูญเสียอย่างรุนแรงในชีวิต แต่สามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณได้ผ่านคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงใช้หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อชี้แนะให้นางปฏาจาราพิจารณาความจริงของชีวิต โดยเฉพาะความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง อันนำไปสู่กระบวนการปล่อยวางและความสงบสุขภายใน การวิเคราะห์ในบทความนี้เชื่อมโยงแนวคิดทางพุทธศาสนาเข้ากับพุทธจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สมอง เช่น การฝึกสติและสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ สมองส่วนหน้าและลดการกระตุ้นของ อะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ บทความยังเน้นการประยุกต์ใช้บทเรียนจากเรื่องราวของนางปฏาจาราในบริบทสมัยใหม่ ทั้งในการให้การปรึกษา การจัดการความสูญเสียและการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น การฝึก

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

ISSN: 3056-9834

เจริญสติและการปรับมุมมองเชิงบวก ซึ่งช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และลดความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่จีรัง บทเรียนเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณ แต่ยังเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในเชิงจิตวิทยาและการฟื้นฟูจิตใจในระดับสังคม เรื่องราวของนางปฏาจารายังเป็นแรงบันดาลใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตในเชิงลึก โดยแสดงให้เห็นว่าการยอมรับความจริงและการปล่อยวางสามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นและความสุขที่แท้จริง

คำสำคัญ : ไตรลักษณ์, การปล่อยวาง, การให้การปรึกษา, ภิกษุณีปฏาจารา, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This article examines the life and lessons of Bhikkhunī Paṭācārā, who experienced profound losses in her life but was able to transform her suffering into spiritual inspiration through the Buddha's teachings. The Buddha guided Paṭācārā to contemplate the realities of life through the Buddhist principle of the Three Characteristics of Existence (anicca, dukkha, and anattā), with particular emphasis on the impermanence of all conditioned phenomena. This contemplation contributed to a process of letting go and the development of inner peace. The analysis connects Buddhist teachings with perspectives from Buddhist psychology and neuroscience, particularly mindfulness and meditation practices, which have been associated with enhanced functioning of the prefrontal cortex and reduced amygdala activation, both of which are relevant to the regulation of stress and negative emotions. The article further highlights the contemporary applications of the lessons derived from Paṭācārā's life in counseling, loss management, and the promotion of psychological well-being. In particular, mindfulness practice and positive cognitive reframing can help foster emotional resilience and reduce attachment to impermanent phenomena. These lessons are not only pathways to spiritual development but also potentially valuable psychological approaches for emotional healing and

mental well-being in contemporary society. The story of Bhikkhunī Paṭācārā provides profound inspiration for personal transformation, illustrating how acceptance of reality and letting go of attachment can contribute to liberation and genuine happiness.

Keywords: Three Characteristics of Existence, Letting Go, Counseling, Bhikkhunī Paṭācārā, Buddhist Psychology

บทนำ

ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์และความสูญเสียดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ สายลมแห่งอนิจจังพัดผ่านทุกชีวิตอย่างไม่เลือกหน้า ท้าทายให้เรายอมรับและปรับตัว เรื่องราวของ นางปฏาจารา ผู้เคยเผชิญกับความสูญเสียอันใหญ่หลวง แต่กลับสามารถเปลี่ยนความทุกข์เหล่านั้นให้กลายเป็นปัญญาและความสงบสุขภายใน เป็นบทเรียนอันทรงคุณค่าสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและความไม่แน่นอน

นางปฏาจาราเคยเป็นหญิงสาวที่มีชีวิตเต็มไปด้วยความรักและความหวัง แต่เหตุการณ์กลับพลิกผันอย่างไม่คาดฝัน เธอสูญเสียสามี ลูกเล็กทั้งสองคน รวมถึง พ่อแม่ในเวลาใกล้เคียงกัน ความโศกเศร้าท่วมท้นจนทำให้เธอเหมือนคนไร้สติ เดินเปลือยกายไปตามถนนจนได้พบกับพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงชี้ทางสู่การตื่นรู้ผ่านคำสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ช่วยให้เธอค้นพบหนทางใหม่ของชีวิต (ขุ.ธ. (ไทย) 11/3/113-114., อ.ธ. (ไทย) 11/3/310-315.)

ความทุกข์ของนางปฏาจาราไม่เพียงแต่เป็นบทเรียนสำหรับผู้ที่ต้องการเข้าใจความจริงของชีวิต แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญหน้ากับความทุกข์และฟื้นฟูตนเองด้วยการปล่อยวาง ความสำคัญของการปล่อยวางในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการละทิ้งความรับผิดชอบ แต่คือการปลดเปลื้องความยึดมั่นถือมั่นที่ก่อให้เกิดทุกข์ การปล่อยวางนี้เองที่นางปฏาจาราใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่ทุกข์ระทมไปสู่ผู้ที่สามารถค้นพบความสงบและความสว่างภายใน

ในแง่มุมของการให้การปรึกษา เรื่องราวของนางปฏาจาราเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการนำคำสอนทางจิตวิญญาณมาช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหา การให้การปรึกษาที่มีคุณค่าไม่เพียงแค่เป็นการรับฟังหรือให้คำแนะนำ แต่ยังรวมถึง การชี้ให้เห็นถึงหนทางที่นำไปสู่การปล่อยวางจากความทุกข์ นางปฏาจาราเป็นตัวแทนของกระบวนการเยียวยาและพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อผู้คนยอมรับความจริงของชีวิตและใช้ปัญญาในการค้นหาความสุขที่แท้จริง (Bodhi, 2005; Gethin, 1998)

บทความนี้จะนำเสนอศิลปะแห่งการปล่อยวางที่ได้จากคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเจาะลึกถึงบทเรียนจากนางปฏาจารา พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงการประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในกระบวนการให้การปรึกษา จุดมุ่งหมายเพื่อชี้ให้เห็นว่า การปล่อยวางไม่ใช่เพียงวิธีการหลีกหนีจากความทุกข์ แต่เป็นวิถีแห่งการเปลี่ยนแปลงภายในที่จะช่วยให้ผู้คนสามารถเผชิญหน้ากับความจริงและสร้างชีวิตที่มีความหมายและสงบสุขยิ่งขึ้น

ในบริบทของสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตกำลังกลายเป็นวิกฤตระดับโลกที่ไม่อาจมองข้ามได้ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2022) รายงานว่า ประชากรกว่า 970 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญกับความผิดปกติทางจิตใจ โดยโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวลครองอันดับต้น ๆ ของปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สถานการณ์ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่ง ซานโตเมาโร และคณะ (Santomauro et al., 2021) พบว่า ส่งผลให้อัตราผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 28 และร้อยละ 26 ตามลำดับ สำหรับประเทศไทย องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2025) พบว่า คนไทยมีความเครียดสะสมในระดับสูงและมีแนวโน้มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การค้นหาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการช่วยให้ผู้คนรับมือกับความสูญเสียและความทุกข์ใจ มีความสำคัญเร่งด่วนยิ่งขึ้น บทความนี้จึงมองว่า คำสอนจากเรื่องราวของนางปฏาจาราไม่ได้เป็นเพียงมรดกทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนา หากแต่ยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่ตอบโจทย์ความต้องการของมนุษย์ในยุคนี้ได้อย่างลึกซึ้งและตรงจุด

ประวัติและบทเรียนจากชีวิตนางปฏาจาราต้องเผชิญ

นางปฏาจารา ชื่อเดิม “ปฏาจารา” เป็นธิดาของคหบดีผู้มั่งคั่งในเมืองสาวัตถี ชีวิตในวัยเยาว์ของเธอเปี่ยมไปด้วยความสุขและความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน อย่างไรก็ตาม

ความรักของเธอได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นของโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่ในชีวิต เมื่อเธอเลือกหนีตามคนรับใช้ที่เป็นสามีของเธอไปใช้ชีวิตในชนบทโดยขัดต่อความต้องการของบิดามารดา การเลือกเส้นทางชีวิตที่สวนทางกับความคาดหวังของครอบครัวนี้เองที่นำเธอไปสู่ความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ในเวลาต่อมา เธอตั้งครรภ์และให้กำเนิดลูกชายคนแรก แต่ความยากลำบากในการใช้ชีวิตในชนบททำให้เธอปรารถนาจะกลับไปคลอดลูกคนที่สองในบ้านบิดามารดา ระหว่างการเดินทางกลับ เธอต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติที่โหดร้าย สามีของเธอถูกงูพิษกัดเสียชีวิตกลางป่า ขณะที่เธอคลอดลูกคนที่สองท่ามกลางพายุฝน เมื่อพยายามปกป้องลูก เธอสูญเสียลูกทั้งสองคนไปในกระแสน้ำหลากและเมื่อกลับถึงบ้าน พบว่า บิดามารดาและพี่ชายของเธอเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบ้านถล่มในเหตุพายุครั้งใหญ่ ทำให้เธอสูญเสียครอบครัวทั้งหมดในช่วงเวลาเดียวกัน (ขุ.ธ. (ไทย) 11/3/113-114) ด้วยความเศร้าสลดจนเกินจะรับไหว นางปฏาจาราก็กลายเป็นผู้หญิงที่เหมือนวิกลจริต เดินเปลือยกายไปตามถนนจนได้พบพระพุทธเจ้า ผู้ทรงเห็นศักยภาพในตัวเธอและช่วยชี้ทางออกจากความทุกข์

การแปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นบทเรียนทางจิตวิญญาณ

แม้จะผ่านประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความเจ็บปวดและสูญเสีย นางปฏาจาราก็กลับสามารถเปลี่ยนโศกนาฏกรรมเหล่านี้ให้กลายเป็นบทเรียนทางจิตวิญญาณ ด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้า เธอได้เรียนรู้หลักธรรมที่ช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิต โดยเฉพาะหลักอนิจจัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งในโลกไม่สามารถคงอยู่ตลอดไป การสูญเสียที่เธอประสบเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเธอเริ่มยอมรับความจริงนี้ เธอจึงสามารถปล่อยวางความทุกข์และความโศกเศร้าได้ (อรรถกถาธรรมบท, ภาค 1, หน้า 310-315) โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปฏาจารา เธอไม่ได้สูญเสียเพียงครอบครัวเดียว แต่ในสังสารวัฏ เธอได้สูญเสียพ่อ แม่ สามีและลูกมานับครั้งไม่ถ้วน” คำสอนนี้ช่วยให้เธอเข้าใจถึงความยิ่งใหญ่ของความทุกข์ในวัฏสงสารและสร้างแรงบันดาลใจให้เธอพยายามหลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด

วิธีที่นางปฏาจาราใช้คำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อก้าวผ่านความทุกข์

นางปฏาจาราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด ด้วยการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง เธอได้เรียนรู้ที่จะมองเห็นความเป็นจริงของโลกในมุมที่แตกต่างไปจากเดิม

เธอหันกลับมาพิจารณา "ขันธ์ห้า" ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ และเข้าใจว่าทั้งหมดนี้เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ

ด้วยปัญญาที่เกิดจากการภาวนา นางปฏาจาราได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดและกลายเป็นพระอรหันต์ เธอได้นำประสบการณ์ของตนเองมาเผยแผ่คำสอนแก่ผู้อื่น โดยเน้นถึงการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จีรัง ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง (Bodhi, 2005; Gethin, 1998) เรื่องราวของเธอไม่เพียงแต่เป็นแรงบันดาลใจในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ แต่ยังเป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านการฝึกจิตและการพัฒนาปัญญา อันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา

เรื่องราวของนางปฏาจาราแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การสูญเสียครั้งใหญ่สามารถกลายเป็นก้าวแรกของการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณได้ เมื่อเราเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาของนางปฏาจาราเริ่มต้นจากการยอมรับความจริงผ่านหลักไตรลักษณ์ คำถามที่ตามมาคือ หลักธรรมเหล่านี้อธิบายได้ด้วยมุมมองของพุทธจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สมองสมัยใหม่ได้อย่างไร ซึ่งจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

ศิลปะแห่งการปล่อยวางในมุมมองพุทธจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ทางสมองที่เชื่อมโยงกับไตรลักษณ์

ในพระพุทธศาสนา ไตรลักษณ์ หรือ หลักแห่งความจริงของสรรพสิ่งประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แนวคิดเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการปล่อยวางจากความยึดมั่น ซึ่งเป็นรากฐานของความทุกข์ และเมื่อเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สมองจะเห็นได้ชัดว่าการเข้าใจไตรลักษณ์ช่วยเปลี่ยนแปลงทั้งจิตใจและการทำงานของสมองในระดับลึก

หลักไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) หมายถึง ความไม่จีรังของสรรพสิ่ง ทุกสิ่งในโลกมีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้ตลอดกาล การยอมรับอนิจจังช่วยลดความยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เช่น ชีวิต ความสัมพันธ์ หรือวัตถุทรัพย์สมบัติ เป็นต้น นางปฏาจาราได้เรียนรู้ผ่านคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า การสูญเสียของเธอเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การ

มองเห็นความไม่จีรังช่วยให้เปลี่ยนมุมมองต่อความทุกข์และยอมรับความจริงของชีวิตได้ ส่วนในเชิงวิทยาศาสตร์สมอง การยอมรับความไม่เที่ยงช่วยลดการทำงานของ อะมิกดาลา ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความกลัวและความเครียด งานวิจัยโดย โฮลเซล และคณะ (Holzel et al., 2011) พบว่า การฝึกสติที่เน้นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงสามารถลดปริมาณเนื้อเยื่อสมองในอะมิกดาลาทำให้การตอบสนองต่อความเครียดลดลง

ทุกขัง (ความทุกข์) หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลง การที่มนุษย์พยายามยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ เช่น ความสุข ความสัมพันธ์ หรือความสำเร็จ เป็นต้น ทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลง นางปฏาจาราเข้าใจว่าความทุกข์ของเธอเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นและการปล่อยวางจากความยึดมั่นนี้ช่วยให้เธอหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งจากมุมมองของจิตวิทยาบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ระบุว่า ความทุกข์มักเกิดจากความคิดที่ยึดติดและไม่ยืดหยุ่น การฝึกเปลี่ยนมุมมอง เช่น มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเติบโต เป็นต้น ช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ งานวิจัยของ การ์แลนด์ และคณะ (Garland et al., 2015) ชี้ว่า เทคนิคนี้ช่วยเพิ่มการทำงานของ สมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์

อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) หมายถึง ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ทุกสิ่งในโลกเป็นเพียงองค์ประกอบของธรรมชาติที่ไม่มีตัวตนที่เป็นอิสระ เช่น ขันธ์ห้า เป็นต้น การที่นางปฏาจาราพิจารณาว่าสิ่งที่เธอยึดมั่นไม่ใช่ "ของเธอ" แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระแสธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป ช่วยให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นในอดีตและก้าวสู่ความสงบสุขทางจิตใจ ซึ่งในมุมของประสาทวิทยา การทำความเข้าใจอนัตตาช่วยลดการทำงานของระบบการทำงานของบริเวณสมองส่วนต่าง ๆ ที่เชื่อมต่อกัน (Default Mode Network: DMN) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดถึงตัวตน การลดความยึดมั่นในตัวตนช่วยลดการคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดและเพิ่มความสงบภายใน (Brewer et al., 2011)

วิธีที่นางปฏาจาราปฏิบัติธรรมเพื่อ "ปล่อยวาง"

การพิจารณาไตรลักษณ์ในชีวิตจริง นางปฏาจารานำแนวคิดไตรลักษณ์มาพิจารณาชีวิตของเธอเอง เช่น การสูญเสียครอบครัวและทรัพย์สิน เธอเข้าใจว่าเหตุการณ์เหล่านี้เป็นผลของอนิจจังและความทุกข์ที่เธอเผชิญเป็นธรรมชาติของทุกขัง การยอมรับความไม่มีตัวตนของสิ่งที่สูญเสีย (อนัตตา) ทำให้เธอสามารถปล่อยวางและมองชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น

การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างปัญญา การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนาช่วยให้เธอพิจารณาความจริงของขันธ์ห้าและเห็นว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงกระบวนการทางกายและจิตที่เกิดขึ้นและดับไป การฝึกนี้ช่วยลดความยึดมั่นในความคิดและอารมณ์เชิงลบ

การพัฒนาปัญญา ด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้าและการฝึกปฏิบัติ นางปฏาจาราสามารถเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง เธอไม่เพียงแต่ปล่อยวางจากอดีต แต่ยังบรรลุอรหัตตผล ซึ่งเป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์และความยึดมั่น

การเชื่อมโยงไตรลักษณ์กับกระบวนการให้การปรึกษาและผลต่อสมอง

การช่วยให้ยอมรับอนิจจัง ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่า "ทุกสิ่งไม่จีรัง" เช่น ความสูญเสียหรือความล้มเหลวในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองนี้จะช่วยลดความเครียดทางจิตใจและกระตุ้นสมองส่วนสมองส่วนหน้า ให้ทำงานในเชิงบวก

การจัดการทุกข์ด้วยการเปลี่ยนมุมมอง การแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ เช่น การมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการพัฒนา สามารถช่วยลดการทำงานของ อะมิกดาลา และเพิ่มการหลั่งสารความสุขโดพามีน (Dopamine) ซึ่งช่วยกระตุ้นความรู้สึกมีเป้าหมายในชีวิต

การสอนแนวคิดอนัตตาเพื่อลดความยึดมั่นในตัวตน การแนะนำให้ผู้รับการปรึกษามองตนเองเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตนที่ต้องพยายามควบคุมทุกสิ่ง จะช่วยลดการคิดเชิงลบเกี่ยวกับตัวเอง และลดการทำงานของระบบการทำงานของบริเวณสมองส่วนต่าง ๆ ที่เชื่อมต่อกัน (DMN) ทำให้จิตใจสงบขึ้น

การนำไตรลักษณ์มาใช้ในการพิจารณาและการปล่อยวาง ไม่เพียงแต่ช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ แต่ยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลายด้าน เช่น ลดความเครียด เพิ่มความยืดหยุ่นของสมองและสร้างความสงบสุขภายใน เป็นต้น การยอมรับไตรลักษณ์ไม่ใช่เพียงแค่การเรียนรู้แนวคิด แต่คือการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง เช่นเดียวกับที่นางปฏาจาราได้ค้นพบและกลายเป็นแรงบันดาลใจในการเยียวยาจิตใจและการพัฒนาตนเองสำหรับมนุษย์ทุกคน

จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และพุทธจิตวิทยาที่ยืนยันถึงพลังของไตรลักษณ์ในการเยียวยาจิตใจ สิ่งที่น่าสนใจคือพระพุทธเจ้าเองทรงนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับนางปฏาจาราในบริบทที่เฉพาะเจาะจงและเปี่ยมด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง หัวข้อถัดไปจะวิเคราะห์กระบวนการดังกล่าวเพื่อถอดบทเรียนสำหรับนักให้คำปรึกษาในยุคปัจจุบัน

บทเรียนสำหรับนักให้คำปรึกษา : การประยุกต์ใช้กระบวนการที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนนางปฏาจารา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่นางปฏาจาราในบริบทที่สะท้อนถึงความเมตตา ปัญญา และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อสภาพจิตใจของผู้ที่กำลังเผชิญทุกข์อย่างรุนแรง เรื่องราวนี้ไม่เพียงแต่แสดงถึงพลังของคำสอนทางธรรม แต่ยังสะท้อนถึงการนำเสนอธรรมะแบบมีบริบทที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ เวลาและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้น การวิเคราะห์บริบทของพระพุทธเจ้าและนางปฏาจาราจะช่วยให้เราเข้าใจถึงประสิทธิภาพของกระบวนการตรัสสอนนี้อย่างลึกซึ้ง

1. บริบทของนางปฏาจารา สภาพจิตใจและร่างกาย

อาการและสภาพจิตใจของนางปฏาจารา นางปฏาจาราในช่วงเวลาก่อนพบพระพุทธเจ้าอยู่ในภาวะที่เรียกได้ว่าเป็น ภาวะวิกฤตทางจิตใจ หลังจากสูญเสียครอบครัวทั้งหมด (สามี ลูก และพ่อแม่) ในช่วงเวลาสั้น ๆ ความเจ็บปวดนี้ส่งผลให้เธอเสียสติ เดินเปลือยกายไปตามถนนโดยไม่รับรู้สิ่งรอบข้าง การกระทำนี้สะท้อนถึงอาการเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) ในจิตวิทยา ซึ่งแสดงออกด้วยความรู้สึกสูญเสีย ความหวาดกลัว และความโศกเศร้าอย่างลึกซึ้ง

สภาวะทางจิตใจ เต็มไปด้วยความทุกข์และความรู้สึกไร้ค่า รวมถึง ความสับสนต่อชีวิตและโลก

สภาวะทางกาย การเดินทางโดยไม่สวมเสื้อผ้า บ่งบอกถึงการที่เธอหมดความสนใจในสิ่งรอบตัว และไม่สามารถควบคุมตนเองได้

สถานที่และสิ่งแวดล้อมขณะพบพระพุทธเจ้า นางปฏาจาราเถรีเดินทางไปถึงพระเชตวันมหาวิหาร ซึ่งเป็นที่พักของพระพุทธเจ้าในกรุงสาวัตถี สถานที่นี้มีความสงบ เป็นศูนย์กลางแห่งธรรมะและเต็มไปด้วยพระสงฆ์และฆราวาสผู้มาศึกษาพระธรรม ความสงบของสถานที่นี้มีบทบาทสำคัญในการช่วยฟื้นฟูจิตใจของเธอ

สิ่งแวดล้อม พระเชตวันมหาวิหารเต็มไปด้วยพลังแห่งความสงบและความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งช่วยให้เธอมีโอกาสรับฟังธรรมะอย่างเต็มที่

ช่วงเวลา เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในช่วงที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในกรุงสาวัตถี ซึ่งเป็นหนึ่งในเมืองสำคัญที่ประชาชนจำนวนมากเดินทางมาศึกษาธรรมะ

2. บริบทของพระพุทธเจ้า การเข้าใจสภาพจิตใจของนางปฏาจารา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการอ่านจิตใจของผู้คน (ปฏิสัมภิทาญาณ) พระองค์ทรงทราบถึง อุปนิสัย ความพร้อม และความทุกข์ ของแต่ละบุคคลและปรับการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของผู้ฟัง ในกรณีของนางปฏาจารา พระพุทธเจ้าทรงใช้กระบวนการที่มีความเมตตาและเข้าใจลึกซึ้ง ดังนี้

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเมตตาด้วยการรับฟังโดยปราศจากการตัดสิน แม้นางปฏาจาราจะเดินเปลือยกายมา พระองค์ไม่ได้ทรงตำหนิ แต่กลับให้เธอปรับตัวก่อนฟังธรรม ให้คนช่วยหาเสื้อผ้าคลุมกาย ซึ่งเป็นการช่วยให้เธอคืนสู่สภาพปกติในระดับหนึ่งก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ การกระทำนี้แสดงถึงความเข้าใจในสภาพจิตใจของผู้ทุกข์หนักและช่วยให้เธอรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ ส่วนในทางจิตวิทยา การทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัยและไม่ถูกตัดสินเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการบำบัดความทุกข์

การตรัสคำที่เหมาะสมต่อความทุกข์ของเธอ พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับนางปฏาจาราในเชิงภาพรวมของวัฏสงสาร โดยกล่าวถึง "น้ำตาที่มากกว่าน้ำในมหาสมุทร" เพื่อให้เธอเห็นว่า ความทุกข์ของเธอไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตน แต่เป็นความจริงที่ทุกชีวิตในวัฏสงสารต้องเผชิญ การใช้คำเปรียบเทียบทำให้เธอเริ่มเข้าใจความทุกข์ในบริบทที่ใหญ่ขึ้นและลดความรู้สึกว่าความทุกข์เป็นปัญหาเฉพาะตัว ซึ่งกระบวนการนี้ช่วยปรับมุมมองของเธอจากการจมอยู่กับอดีต ไปสู่การยอมรับความจริงของธรรมชาติ

การสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้นางปฏาจาราพิจารณาไตรลักษณ์ผ่านขันธ์ห้า เพื่อช่วยให้เธอเห็นว่าความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่จีรังเป็นต้นเหตุของความทุกข์ กระบวนการนี้ช่วยให้เธอปล่อยวางความยึดมั่นในอดีตและมองเห็นความจริงของชีวิตในมุมใหม่ การชี้ให้เห็นว่า "สิ่งทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง" นี้ ช่วยลดการยึดมั่นในสิ่งที่สูญเสียไป ซึ่งกระบวนการนี้มีความคล้ายคลึงกับการปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) ในจิตวิทยา ที่ช่วยเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความเข้าใจที่กว้างขึ้น

3. ผลลัพธ์ของกระบวนการและความสำเร็จของนางปฏาจารา

หลังจากได้รับคำสอนจากพระพุทธเจ้า นางปฏาจาราได้ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผล ความสามารถในการปล่อยวางความทุกข์ของเธอแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกระบวนการสอนของพระพุทธเจ้าในบริบทที่เหมาะสม

การฟื้นฟูจิตใจ เธอสามารถเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่ตกอยู่ในความสิ้นหวังไปสู่ผู้ที่มีจิตใจสงบและมั่นคง

การเปลี่ยนมุมมอง เธอเข้าใจว่า ความทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิตและสามารถใช้ความเข้าใจนี้ช่วยผู้อื่นได้

บทเรียนสำหรับนักให้คำปรึกษา

จากเรื่องราวของนางปฏาจารา นักให้คำปรึกษาสามารถเรียนรู้วิธีการสร้างกระบวนการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

การปรับให้เข้ากับบริบทของผู้รับการปรึกษา เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าปรับคำสอนให้เหมาะกับสภาพจิตใจของนางปฏาจารา นักให้คำปรึกษาควรปรับวิธีการให้เหมาะสมกับประสบการณ์ ความเชื่อและความพร้อมของผู้รับการปรึกษา

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับและไม่ถูกตัดสิน เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการสร้างความไว้วางใจ

การเปลี่ยนมุมมอง ใช้คำเปรียบเทียบหรือการสนทนาเชิงสร้างสรรค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น

การสอนกระบวนการปล่อยวาง เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้นางปฏาจาราพิจารณาไตรลักษณ์ นักให้คำปรึกษาสามารถแนะนำเครื่องมือ เช่น การฝึกสติ การทำสมาธิ หรือการสะท้อนความคิด เป็นต้น เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่น

บริบทของนางปฏาจาราและพระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการปรับวิธีการสอนและการให้การปรึกษาให้เหมาะสมกับผู้ฟัง การผสมผสานระหว่างความเข้าใจทางจิตวิทยา ความเมตตาและการชี้นำด้วยปัญญา สามารถช่วยให้ผู้ที่ประสบทุกข์อย่างลึกซึ้งค้นพบหนทางแห่งความสงบสุขได้ และบทเรียนจากกระบวนการสอนของพระพุทธเจ้าจึงมิใช่สิ่งล้าสมัย แต่กลับมีนัยสำคัญยิ่งต่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในโลกปัจจุบัน คำถามที่น่า

ติดตามต่อไปคือ แนวทางเหล่านี้สามารถนำมาใช้จริงในบริบทของสังคมสมัยใหม่ได้อย่างไร จะเห็นได้ชัดขึ้นในหัวข้อถัดไปที่กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจในระดับสังคม

การประยุกต์ใช้บทเรียนจากนางปฏาจาราในบริบทสมัยใหม่

เรื่องราวของนางปฏาจาราสะท้อนถึงพลังแห่งการปล่อยวางและการเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับการเผชิญหน้ากับความทุกข์และการสร้างสุขภาวะในจิตใจ บทเรียนเหล่านี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของโลกสมัยใหม่ ทั้งในด้านการให้การปรึกษา การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและการจัดการกับความสูญเสียในชีวิต

1. การประยุกต์ในบริบทของการให้การปรึกษา

นักให้คำปรึกษาสามารถนำแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับนางปฏาจารามาเป็นต้นแบบสำหรับการช่วยเหลือผู้ที่เผชิญกับความทุกข์หนักได้ ดังนี้

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้รับการปรึกษาที่ประสบกับความสูญเสียหรือความทุกข์ในชีวิตมักต้องการพื้นที่ปลอดภัยที่พวกเขาสามารถแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกได้ นักให้คำปรึกษาควรสร้างบรรยากาศที่ปราศจากการตัดสินและใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Active Listening) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มกระบวนการเยียวยา

การเปลี่ยนมุมมองผ่านการพิจารณาไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้นางปฏาจาราพิจารณาอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา นักให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษามองเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและยอมรับว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เทคนิคนี้ช่วยลดความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่จีรังและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปลดปล่อยตัวเองจากความรู้สึกผิดหรือการโทษตัวเอง

การเสริมสร้างความหวังและการปล่อยวาง ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นเป้าหมายในชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น เช่น การใช้ความทุกข์เป็นบทเรียนหรือแรงบันดาลใจในการสร้างสิ่งใหม่ การสอนเทคนิคการปล่อยวาง การฝึกสติ (Mindfulness) หรือสมาธิ ช่วยลดความฟุ้งซ่านในจิตใจและเพิ่มความสงบสุขภายใน

2. การจัดการกับความสูญเสียในชีวิตประจำวัน

ความสูญเสียและความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต การประยุกต์บทเรียนจากนางปฏาจาราช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ดีขึ้น

การเผชิญหน้ากับความจริง เช่นเดียวกับที่นางปฏาจาราเผชิญหน้ากับความจริงของความสูญเสีย การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียในชีวิตช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจ การฝึกมองสถานการณ์ในบริบทที่กว้างขึ้น เช่น ความไม่จีรังของสิ่งต่าง ๆ จะช่วยลดความทุกข์

การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสติ เช่น การหายใจอย่างมีสติ หรือการอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นต้น ช่วยให้บุคคลไม่จมอยู่กับความรู้สึกผิดในอดีตหรือความกังวลในอนาคต การปฏิบัติเหล่านี้ได้รับการยืนยันจากงานวิจัยด้านจิตวิทยาว่าสามารถลดความเครียดและเพิ่มความสมดุลทางอารมณ์ได้ (Kabat-Zinn, 1990)

การมองเห็นโอกาสในความทุกข์ ความทุกข์สามารถเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ เช่นเดียวกับที่นางปฏาจาราเรียนรู้จากโศกนาฏกรรมในชีวิต การเปลี่ยนมุมมองต่อความทุกข์การมองว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองหรือเรียนรู้ชีวิต ช่วยให้ผู้คนก้าวข้ามอุปสรรคได้อย่างมีพลัง

3. การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจในสังคมสมัยใหม่

ในยุคที่ผู้คนเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวลและความสูญเสียจากเหตุการณ์ในชีวิต การนำบทเรียนจากนางปฏาจารามาสร้างสุขภาวะทางจิตใจในระดับบุคคลและสังคมมีความสำคัญอย่างมาก

การสนับสนุนชุมชนและครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนที่อบอุ่นและมีความเมตตาช่วยให้ผู้คนรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิต ตัวอย่างเช่น การสร้างกลุ่มสนับสนุนทางจิตวิทยาสำหรับผู้ที่ประสบกับความสูญเสีย

การใช้ธรรมะในที่ทำงานและการศึกษา การนำหลักไตรลักษณ์ เช่น อนิจจัง ไปปรับใช้ในที่ทำงานหรือโรงเรียน ช่วยลดความกดดันในด้านการแข่งขันและความคาดหวัง เช่น การสอนนักเรียนให้ยอมรับความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

การใช้เทคโนโลยีเพื่อการเจริญสติ การพัฒนาแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มที่สนับสนุนการฝึกสติและการเจริญสมาธิช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงเครื่องมือเหล่านี้ได้ง่ายขึ้นในชีวิตประจำวัน

4. บทเรียนสำหรับผู้นำทางจิตวิญญาณและผู้ให้การปรึกษา

ผู้นำทางจิตวิญญาณหรือผู้ให้การปรึกษาสามารถเรียนรู้จากกระบวนการสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้กับนางปฏาจารา เพื่อปรับใช้ในงานของตน

การสร้างความเข้าใจและความเมตตา การเริ่มต้นด้วยการสร้างความไว้วางใจและการแสดงความเมตตา เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงไม่ตำหนินางปฏาจารา แต่กลับช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เป็นตัวอย่างสำคัญที่ช่วยให้ผู้ที่ทุกข์หนักสามารถเปิดใจรับฟังคำแนะนำได้

การปรับธรรมะให้เหมาะสมกับบุคคล เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงปรับคำสอนให้เหมาะกับบริบทของนางปฏาจารา ผู้นำทางจิตวิญญาณควรปรับคำแนะนำให้เหมาะกับประสบการณ์ ความเชื่อและความต้องการของผู้ฟัง

การเน้นการฝึกปฏิบัติจริง การชี้แนะการฝึกปฏิบัติ การเจริญสติหรือสมาธิช่วยเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความคิดได้ในระยะยาว

จากที่ได้วิเคราะห์มาทั้งหมด เห็นได้ว่าบทเรียนจากนางปฏาจารามีคุณค่าและมิติที่หลากหลาย ทั้งในเชิงจิตวิทยา วิทยาศาสตร์สมองและการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ ส่วนสุดท้ายของบทความจะสรุปสาระสำคัญและเสนอแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาสมัยใหม่

บทสรุป

เรื่องราวของนางปฏาจาราสะท้อนถึงความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่รุนแรง และการแปรเปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นโอกาสในการพัฒนาปัญญาและจิตวิญญาณ ความทุกข์ที่เธอประสบจากการสูญเสียสามี ลูกทั้งสองและบิดามารดาในช่วงเวลาเดียวกัน เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อจิตใจของเธอ แต่ด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้า เธอสามารถปล่อยวางความยึดมั่นในอดีตและเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ความสงบสุขภายในได้

พระพุทธเจ้าทรงใช้กระบวนการที่มีความเมตตา ปัญญา และการเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อบริบทของผู้ฟัง เช่น การเริ่มต้นด้วยการสร้างความไว้วางใจ การใช้คำเปรียบเทียบเพื่อเปลี่ยนมุมมองของนางปฏาจาราและการชี้ให้เห็นถึงไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา กระบวนการนี้ช่วยให้เธอเรียนรู้ที่จะยอมรับธรรมชาติของชีวิตและปล่อยวางจากความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่จีรัง

เมื่อมองในมุมของการให้การปรึกษาสมัยใหม่ เราพบว่า แนวทางของพระพุทธเจ้ามีความสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับแนวปฏิบัติทางจิตวิทยาร่วมสมัยหลายสาขา เช่น การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) ที่เน้นการยอมรับความจริงและการกำหนดทิศทางชีวิต การบำบัดทางปัญญาโดยใช้สติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ที่ช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า รวมถึง แนวทางการให้คำปรึกษาที่คำนึงถึงบาดแผลทาง ซึ่งล้วนมีรากฐานร่วมกันในเรื่องของการสร้างพื้นที่ปลอดภัย การรับฟังอย่างลึกซึ้งและการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปล่อยวางความยึดมั่นที่ก่อทุกข์ ผู้เขียนเห็นว่าการนำบทเรียนจากนางปฏาจารามาบูรณาการกับแนวทางเหล่านี้ จะช่วยให้นักให้คำปรึกษาสามารถทำงานกับผู้ที่กำลังเผชิญกับความสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ใช่เพียงการบรรเทาอาการในระยะสั้น แต่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อชีวิตในระยะยาว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเยียวยาที่แท้จริงตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

รายการอ้างอิง

พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . (2539). *พระไตรปิฎกเล่มที่ 25: ธรรมบท*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อรรถกถาธรรมบท. (2562). *ภาค 1, แปลไทยโดยคณะผู้แปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 108(50), 20254-20259.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience,* 15(5), 689-695.

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological inquiry,* 26(4), 293–314.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging,* 191(1), 36-43.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.

World Health Organization. (2025). *Mental Health and Social Connection in Thailand.* Retrieved Januay 16, 2025, from https://www.who.int/thailand/news/feature-stories/detail/mental-health-and-social-connection-in-thailand

การอ้างอิงทางวิชาการ : กลไกสำคัญของการสร้างและสืบทอดองค์ความรู้

Academic Citation: A Key Mechanism for the Creation and Transmission of Knowledge

พระครูปริยัติกิตติวรรณ[1], **พระครูศรีปัญญาวิกรม**[2], **ทวีศักดิ์ ทองทิพย์**[3] และ **ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม**[4]
Phrakhrupariyadkittiwan[1], **Phrakhrusripanyawikrom**[2], **Thaweesak Thongthip**[3] and **Thanarat Sa-ard-iam**[4]
(pramahaweera@gmail.com, panyawat_mcu_br@hotmail.com, Vanamdr@hotmail.com and thanarat.mcusr@gmail.com)

Received: May 30, 2026
Revised: August 11, 2026
Accepted: August 18, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ได้ศึกษาความหมายและบทบาทของการอ้างอิงทางวิชาการต่อการสร้างองค์ความรู้ วิเคราะห์ความสำคัญของการอ้างอิงในฐานะกลไกการสืบทอดองค์ความรู้ และสังเคราะห์คุณค่าของการอ้างอิงต่อจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญาในสังคมแห่งการเรียนรู้ ใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร โดยสืบค้นจากฐานข้อมูล ThaiJO และ Google Scholar ด้วยคำค้น ได้แก่ การอ้างอิง การสร้างและสืบทอดองค์ความรู้ ความซื่อสัตย์ทางวิชาการและความรับผิดชอบทางปัญญา และคัดเลือกเอกสารที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งเผยแพร่ในช่วง 5 ปีล่าสุด ยกเว้นเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทางพระพุทธศาสนาที่ใช้เป็นกรอบการวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) การอ้างอิงทำหน้าที่ระบุและเชื่อมโยงแหล่งที่มาของข้อมูล แนวคิดและผลงาน ทำให้สามารถตรวจสอบฐานความรู้เดิม และนำไปวิเคราะห์วิพากษ์และต่อยอดได้ 2) การอ้างอิงเป็นกลไกเชื่อมโยงองค์ความรู้ระหว่างผลงานและ

[1, 3, 4] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Surin Campus
[2] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
Buriram Buddhist College, Mahachulalonkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ช่วงเวลา ทำให้ความรู้สะสม ถ่ายทอดและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากรุ่นสู่รุ่น และ 3) การอ้างอิงมีคุณค่าเชิงจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญา เพราะช่วยแยกองค์ความรู้ของผู้อื่นออกจากข้อเสนอของผู้เขียน ส่งเสริมความซื่อสัตย์ทางวิชาการ การเคารพผลงานทางปัญญาของผู้อื่นและการใช้ความรู้อย่างรับผิดชอบ บทความจึงเสนอว่า การอ้างอิงทางวิชาการมิใช่เพียงเทคนิคหรือรูปแบบการเขียน แต่เป็นกลไกที่เชื่อมโยงการสร้าง การตรวจสอบและการสืบทอดองค์ความรู้เข้ากับความรับผิดชอบทางปัญญา อันเป็นรากฐานสำคัญของสังคมแห่งการเรียนรู้

คำสำคัญ : การอ้างอิงทางวิชาการ, การสร้างองค์ความรู้, การสืบทอดองค์ความรู้, ความรับผิดชอบทางปัญญา, สังคมแห่งการเรียนรู้

Abstract

This academic article examines the meaning and roles of academic citation in knowledge creation, analyzes the significance of citation as a mechanism for knowledge transmission, and synthesizes the value of citation with respect to ethics and intellectual responsibility in a learning society. A documentary research method was employed. Relevant literature was retrieved from the ThaiJO and Google Scholar databases using the keywords "citation," "knowledge creation and transmission," "academic integrity," and "intellectual responsibility." Documents consistent with the objectives and published within the past five years were selected, with the exception of primary sources and Buddhist texts, which served as the analytical framework. The findings reveal that: 1) citation identifies and links the sources of information, ideas, and scholarly works, thereby enabling the verification of existing knowledge and allowing it to be further analyzed, critiqued, and developed; 2) citation serves as a mechanism that connects knowledge across scholarly works and over time, enabling knowledge to be accumulated, transmitted, and continuously developed from one generation to the next; and 3) citation carries ethical value and reflects intellectual responsibility, as it distinguishes the knowledge

of others from the author's own propositions and promotes academic integrity, respect for the intellectual contributions of others, and the responsible use of knowledge. The article therefore proposes that academic citation is not merely a writing technique or formal convention, but a mechanism that links the creation, verification, and transmission of knowledge with intellectual responsibility, thus constituting an essential foundation of a learning society.

Keywords: Academic Citation, Knowledge Creation, Knowledge Transmission, Intellectual Responsibility, Learning Society

บทนำ

วีรวิชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล (2568) อธิบายว่า การพัฒนาคุณภาพการอุดมศึกษาไทยภายใต้กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) มุ่งยกระดับมาตรฐานการวิจัยและนวัตกรรมสู่ระดับสากล โดยสมรรถนะด้านการทบทวนวรรณกรรมและการอ้างอิงเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพงานวิจัยและผลงานวิชาการ จากประเด็นดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การสร้างผลงานทางวิชาการมิได้เริ่มต้นจากความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ทั้งหมด หากต้องอาศัยข้อมูล แนวคิดและองค์ความรู้ที่มีผู้ศึกษาไว้ก่อนหน้าเป็นฐานสำหรับการศึกษาวิเคราะห์และพัฒนาต่อยอด การอ้างอิงจึงทำหน้าที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมกับการพัฒนาความรู้ในงานวิชาการ

เมื่อพิจารณาในมิติของการสืบทอดองค์ความรู้ พรรณ์ทิพย์ เพ็ชรวิจิตร (2569) กล่าวว่า องค์ความรู้มีลักษณะของการถ่ายทอดและพัฒนาต่อเนื่อง โดยตำราเรียนทำหน้าที่เป็นสื่อในการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ขณะเดียวกันความกระจัดกระจายทางวิชาการและการขาดการเชื่อมโยงระหว่างองค์ความรู้ส่งผลให้การสานต่อและการสะสมองค์ความรู้เกิดข้อจำกัด ดังนั้น การพัฒนาองค์ความรู้จึงต้องอาศัยการเชื่อมโยงความรู้ที่มีอยู่ก่อนหน้า เพื่อให้สามารถนำมาศึกษา วิเคราะห์ วิพากษ์และพัฒนาต่อยอดได้

เมื่อวิเคราะห์ร่วมกันจึงเห็นได้ว่า การพัฒนาองค์ความรู้มีองค์ประกอบสำคัญอย่างน้อยสองประการ ได้แก่ การมีองค์ความรู้เดิมเป็นฐาน และการมีกระบวนการเชื่อมโยงองค์ความรู้เดิมเข้าสู่การศึกษาหรือการสร้างความรู้ในระยะต่อมา ในบริบทของการผลิตผลงานทาง

วิชาการ การอ้างอิงทำหน้าที่เชื่อมโยงกระบวนการดังกล่าว โดยระบุแหล่งที่มาของข้อมูล แนวคิดและผลงานที่ถูกนำมาใช้ ทำให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับไปยังฐานความรู้เดิม ตลอดจนเปิดโอกาสให้องค์ความรู้นั้นได้รับการศึกษา วิเคราะห์ วิพากษ์ และพัฒนาต่อยอดต่อไป

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว บทความนี้จึงพิจารณาการอ้างอิงมิใช่เพียงในฐานะเทคนิคการเขียนหรือข้อกำหนดของงานวิชาการ แต่ในฐานะ “กลไกเชื่อมโยงองค์ความรู้” ที่ทำให้ความรู้สามารถสะสม ถ่ายทอด ตรวจสอบและพัฒนาต่อเนื่องจากผลงานหนึ่งไปสู่อีกผลงานหนึ่งและจากผู้ศึกษารุ่นหนึ่งไปสู่ผู้ศึกษาในรุ่นต่อไปได้

นอกจากบทบาทในการเชื่อมโยงและสืบทอดองค์ความรู้แล้ว การอ้างอิงยังมีความสำคัญในมิติของความรับผิดชอบทางวิชาการ เนื่องจากการระบุแหล่งที่มาของข้อมูล แนวคิดและผลงานอย่างชัดเจน ทำให้ผู้อ่านสามารถตรวจสอบย้อนกลับไปยังผลงานต้นฉบับ และช่วยแยกให้เห็นว่าส่วนใดเป็นองค์ความรู้ที่นำมาจากผลงานของผู้อื่นและส่วนใดเป็นการวิเคราะห์หรือข้อเสนอของผู้เขียนเอง จากการวิเคราะห์เอกสารของ พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์ และ มงคล สารินทร์ (2567) พบว่า ความซื่อสัตย์เป็นจริยธรรมพื้นฐานที่สำคัญของการเขียนผลงานทางวิชาการ โดยการนำผลงาน แนวคิด หรือข้อความของผู้อื่นมาใช้จำเป็นต้องมีการอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างชัดเจน ถูกต้องและสามารถตรวจสอบได้ อันเป็นแนวทางสำคัญในการหลีกเลี่ยงการคัดลอกผลงานทางวิชาการ

จากประเด็นดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การอ้างอิงมิได้เป็นเพียงกระบวนการระบุที่มาของข้อมูล แต่เป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบของผู้เขียนที่มีต่อเจ้าขององค์ความรู้และต่อชุมชนวิชาการ เพราะการอ้างอิงที่ถูกต้องทำให้ที่มาของความคิดสามารถตรวจสอบได้ ขณะเดียวกันก็ช่วยป้องกันมิให้ผลงานหรือแนวคิดของผู้อื่นถูกนำเสนอในลักษณะที่ทำให้เข้าใจว่าเป็นผลงานของผู้เขียนเอง จึงกล่าวได้ว่า การอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับทั้งความซื่อสัตย์ทางวิชาการและการเคารพสิทธิในผลงานทางปัญญาของผู้อื่นวิชาการ

แม้การอ้างอิงจะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างผลงานทางวิชาการ แต่ปัญหาการใช้ผลงาน แนวคิด หรือข้อความของผู้อื่นโดยไม่ระบุแหล่งที่มาอย่างเหมาะสมยังคงปรากฏในกระบวนการสร้างผลงานทางวิชาการ พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์ และ มงคล สารินทร์ (2567) ชี้ให้เห็นว่า การคัดลอกผลงานทางวิชาการสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ทั้งการคัดลอกโดยตรง การถอดความโดยไม่อ้างอิง การใช้แหล่งอ้างอิงที่ไม่มีอยู่จริง ตลอดจนการนำ

แนวคิดหรือทฤษฎีของผู้อื่นมาใช้โดยไม่ระบุเจ้าของผลงาน ปัญหาดังกล่าวสะท้อนว่า การอ้างอิงมิใช่เพียงเรื่องของรูปแบบการเขียน แต่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจ ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบของผู้เขียนต่อองค์ความรู้ที่นำมาใช้

จากประเด็นดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การศึกษาการอ้างอิงทางวิชาการไม่ควรจำกัดอยู่เพียงวิธีการเขียนรายการอ้างอิงหรือการปฏิบัติตามรูปแบบที่กำหนดเท่านั้น แต่ควรทำความเข้าใจถึงบทบาทของการอ้างอิงในกระบวนการสร้าง เชื่อมโยง ตรวจสอบ และสืบทอดองค์ความรู้ ตลอดจนความสัมพันธ์กับความรับผิดชอบและความซื่อสัตย์ทางวิชาการ การทำความเข้าใจการอ้างอิงในมิติดังกล่าวจะช่วยขยายมุมมองจาก “การอ้างอิงในฐานะรูปแบบการเขียน” ไปสู่ “การอ้างอิงในฐานะกลไกของกระบวนการทางปัญญาและการสืบทอดองค์ความรู้”

ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งศึกษาความหมาย บทบาทและคุณค่าของการอ้างอิงทางวิชาการในฐานะกลไกสำคัญของการสร้างและสืบทอดองค์ความรู้ โดยวิเคราะห์ในมิติของการพัฒนาองค์ความรู้ ความรับผิดชอบทางวิชาการและการธำรงรักษาความต่อเนื่องขององค์ความรู้ เพื่อเสนอกรอบความเข้าใจเกี่ยวกับการอ้างอิงที่มิได้จำกัดอยู่เพียงรูปแบบหรือเทคนิคการเขียน แต่ครอบคลุมถึงบทบาทของการอ้างอิงต่อการพัฒนาคุณภาพทางวิชาการและสังคมแห่งการเรียนรู้

ความหมายและบทบาทของการอ้างอิงทางวิชาการต่อการสร้างองค์ความรู้

การอ้างอิงทางวิชาการ (Academic Citation) เป็นกระบวนการระบุแหล่งที่มาของข้อมูล แนวคิด หรือผลงานที่ผู้เขียนนำมาใช้ในการสร้างผลงานทางวิชาการ เพื่อแสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาที่นำมาใช้กับแหล่งข้อมูลต้นทางและทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามหรือตรวจสอบแหล่งความรู้ดังกล่าวได้ โดยการอ้างอิงสามารถปรากฏได้ทั้งในเนื้อหา รวมถึงการจัดทำรายการเอกสารอ้างอิงตามรูปแบบที่กำหนด (ประเสริฐ เคนพันค้อ และจันทนี ทรัพย์แสนดี, 2565) และสะท้อนถึงความโปร่งใสในการแสวงหาและนำเสนอองค์ความรู้ การอ้างอิงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานของสังคมวิชาการทั่วโลก เนื่องจากองค์ความรู้มิได้เกิดขึ้นจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงลำพัง หากเกิดจากกระบวนการศึกษา ค้นคว้า

ทดลอง สังเกตและพัฒนาต่อยอดอย่างต่อเนื่องจากผู้คนจำนวนมากในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน การอ้างอิงจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องเชื่อมโยงระหว่างองค์ความรู้เดิมกับองค์ความรู้ใหม่ ทำให้การเรียนรู้ของมนุษย์สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นระบบ

ในอดีต การถ่ายทอดความรู้เกิดขึ้นผ่านการบอกเล่า การจดจำและการเรียนรู้จากครูหรือผู้รู้ ต่อมาเมื่อเกิดการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรและการพัฒนาระบบการศึกษา การอ้างอิงจึงกลายเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยรักษาความถูกต้องของข้อมูลและแสดงให้เห็นที่มาของแนวคิดต่าง ๆ จนพัฒนาเป็นมาตรฐานทางวิชาการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

บทบาทสำคัญประการแรกของการอ้างอิง คือ การแสดงที่มาของข้อมูล แนวคิดและผลงานที่ผู้เขียนนำมาใช้ ทำให้ผู้อ่านสามารถตรวจสอบย้อนกลับไปยังแหล่งข้อมูลต้นฉบับได้ ขณะเดียวกัน การระบุแหล่งที่มาอย่างชัดเจนยังสะท้อนถึงความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบในการสร้างผลงานทางวิชาการ เนื่องจากช่วยแยกให้เห็นว่าองค์ความรู้ส่วนใดมาจากผลงานของผู้อื่นและส่วนใดเป็นการวิเคราะห์หรือข้อเสนอของผู้เขียนเอง อันเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันการคัดลอกผลงานทางวิชาการ (พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์ และ มงคล สารินทร์, 2567)

บทบาทสำคัญประการที่สอง คือ การเชื่อมโยงองค์ความรู้เดิมเพื่อสนับสนุนการตรวจสอบและพัฒนาความรู้ต่อยอด เนื่องจากการอ้างอิงทำให้ผู้อ่านสามารถย้อนกลับไปศึกษาแหล่งความรู้ที่ผู้เขียนนำมาใช้และนำองค์ความรู้นั้นมาพิจารณา เปรียบเทียบ วิเคราะห์ หรือวิพากษ์เพิ่มเติมได้ จากการศึกษาของ พรรณ์ทิพย์ เพ็ชรวิจิตร (2569) แสดงให้เห็นว่า องค์ความรู้ของศาสตร์มีพัฒนาการผ่านการเปลี่ยนแปลงของแนวคิด กระบวนทัศน์และวิธีการศึกษา โดยความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดสามารถถูกนำกลับมาศึกษาและตีความด้วยกรอบแนวคิดหรือวิธีการใหม่ได้ จากประเด็นดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่าการอ้างอิงทางวิชาการมีบทบาทในการเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่มีอยู่ก่อนหน้ากับการศึกษาในระยะต่อมา ทำให้ความรู้เดิมสามารถถูกตรวจสอบ วิเคราะห์ วิพากษ์และพัฒนาต่อยอดได้อย่างต่อเนื่อง แทนที่จะสิ้นสุดอยู่กับผลงานทางวิชาการชิ้นใดชิ้นหนึ่ง

ประเด็นดังกล่าวสามารถพิจารณาเพิ่มเติมจากบทบาทของแหล่งข้อมูลทางวิชาการ โดย กิตติศักดิ์ คงพูน (2568) อธิบายว่า หอจดหมายเหตุเป็นแหล่งเก็บรักษาเอกสารที่มีคุณค่าต่อเนื่องและเป็นแหล่งข้อมูลชั้นต้นสำหรับการอ้างอิงเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่ง

ช่วยให้ผู้ศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์และอธิบายความเป็นมาของเรื่องราวในอดีตได้ แนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูล การอ้างอิงและกระบวนการวิเคราะห์ โดยการเข้าถึงแหล่งข้อมูลต้นทางทำให้ผู้ศึกษาสามารถตรวจสอบ ศึกษาและนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาความรู้ต่อไปได้

บทบาทสำคัญประการที่สาม คือ การเชื่อมโยงองค์ความรู้เข้าสู่เครือข่ายการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ในชุมชนวิชาการ การอ้างอิงทำให้ผลงานทางวิชาการแต่ละชิ้นสามารถเชื่อมโยงกับผลงานอื่นผ่านความสัมพันธ์ระหว่างองค์ความรู้เดิมกับองค์ความรู้ที่ได้รับการศึกษาและพัฒนาต่อมา อธิบายได้ว่า พฤติกรรมการอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับการแพร่กระจายองค์ความรู้และโครงสร้างทางปัญญาของศาสตร์ โดยเครือข่ายการอ้างอิงสามารถสะท้อนทิศทางและขอบเขตของการถ่ายทอดความรู้ระหว่างผลงานทางวิชาการได้ จากข้อค้นพบดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การอ้างอิงมิได้เชื่อมโยงเพียงผู้เขียนกับแหล่งข้อมูลที่นำมาใช้เท่านั้น แต่ยังทำให้ผลงานทางวิชาการแต่ละชิ้นเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายองค์ความรู้ที่สามารถถ่ายทอด แลกเปลี่ยนและพัฒนาต่อเนื่องภายในชุมชนวิชาการได้

เมื่อพิจารณาในมิติของการสร้างองค์ความรู้ จะเห็นได้ว่า การอ้างอิงเป็นมากกว่าการระบุแหล่งที่มา แต่เป็นกลไกที่ช่วยให้เกิดการสั่งสม การถ่ายทอดและการพัฒนาความรู้จากรุ่นสู่รุ่น นักวิชาการในปัจจุบันสามารถศึกษางานของผู้รู้ในอดีต ขณะเดียวกันผลงานที่สร้างขึ้นในปัจจุบันก็จะกลายเป็นฐานความรู้สำหรับผู้ศึกษารุ่นต่อไป กระบวนการดังกล่าวทำให้เกิดความต่อเนื่องขององค์ความรู้และช่วยขยายขอบเขตการเรียนรู้ของมนุษยชาติอย่างไม่สิ้นสุด ดังนั้น การอ้างอิงทางวิชาการจึงมิใช่เพียงเทคนิคในการเขียนผลงานทางวิชาการ แต่เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยรักษาความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือและความต่อเนื่องขององค์ความรู้ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ในทุกศาสตร์และทุกสาขาการเรียนรู้

ความสำคัญของการอ้างอิงในฐานะกลไกการสืบทอดองค์ความรู้ของมนุษยชาติ

การถ่ายทอดความรู้มิใช่การอ้างอิงทางวิชาการโดยตรง แต่เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันในการสืบทอดองค์ความรู้ ธราดล หีตอักษร (2566) แสดงให้เห็นว่า ความรู้สามารถถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า การสาธิต การปฏิบัติและการบันทึกเป็นลายลักษณ์

อักษรหรือสื่อ เมื่อความรู้ที่บันทึกไว้ถูกนำมาใช้ในผลงานทางวิชาการ การอ้างอิงจึงทำหน้าที่เชื่อมโยงกลับไปยังแหล่งความรู้เดิม ทำให้สามารถตรวจสอบ ศึกษาและพัฒนาต่อยอดได้ จึงเป็นกลไกหนึ่งที่สนับสนุนการสืบทอดองค์ความรู้ทางวิชาการ องค์ความรู้ของมนุษยชาติในปัจจุบันมิได้เกิดขึ้นจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงลำพัง หากเป็นผลจากการสะสม ถ่ายทอดและพัฒนาต่อยอดความรู้ของผู้คนจำนวนมากตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ไม่ว่าจะเป็นความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ หรือศิลปวัฒนธรรม ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันและการสืบทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่นอย่างต่อเนื่อง กระบวนการสืบทอดองค์ความรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยกลไกที่ช่วยรักษาความถูกต้องของข้อมูล เชื่อมโยงองค์ความรู้เดิมกับองค์ความรู้ใหม่และเปิดโอกาสให้ผู้ศึกษาสามารถตรวจสอบและเรียนรู้ต่อยอดได้ การอ้างอิงทางวิชาการจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกที่ทำให้กระบวนการสืบทอดองค์ความรู้เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

อภิสิทธิ์ คุณวรปัญญา และอภิชา พรหมแสง (2567) อธิบายว่า สังคมแห่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดการสร้าง ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน โดยมีบุคคล แหล่งเรียนรู้ องค์ความรู้และการจัดการความรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญ ขณะที่ธราดล หีตอักษร (2566) แสดงให้เห็นว่า ความรู้สามารถถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า การสาธิต การปฏิบัติและการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรหรือสื่อ เมื่อความรู้ที่ได้รับการบันทึกถูกนำมาใช้ในผลงานทางวิชาการ การอ้างอิงจึงทำหน้าที่เชื่อมโยงกลับไปยังแหล่งความรู้เดิม ทำให้สามารถตรวจสอบ ศึกษาและพัฒนาต่อยอดได้ จึงอาจพิจารณาได้ว่าเป็นกลไกหนึ่งที่สนับสนุนการสืบทอดองค์ความรู้ทางวิชาการ

ในมิติของการเรียนรู้ การอ้างอิงช่วยเชื่อมโยงผู้เรียนเข้ากับแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ผู้ศึกษาไม่ได้เรียนรู้เพียงจากผู้เขียนคนใดคนหนึ่ง แต่สามารถเข้าถึงเครือข่ายขององค์ความรู้ที่เชื่อมโยงกันผ่านการอ้างอิง เป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจในประเด็นนั้น ๆ สามารถค้นคว้ากลับไปยังแหล่งที่มาของข้อมูลได้ สิ่งนี้คือการทำให้การเรียนรู้ขยายตัวออกไปอย่างกว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น การอ้างอิงจึงเปรียบเสมือนเส้นทางที่นำผู้เรียนย้อนกลับไปสู่รากฐานขององค์ความรู้และเปิดโอกาสให้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้อง ในมิติของการพัฒนาองค์ความรู้ การอ้างอิงช่วยให้เกิดการต่อยอดทางความคิด นักวิจัยและนักวิชาการสามารถศึกษาข้อค้นพบเดิม วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน หรือช่องว่างขององค์

ความรู้ที่มีอยู่ แล้วพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป กระบวนการดังกล่าว ทำให้ความรู้ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามความก้าวหน้าของสังคม ในมิติของสังคมวิชาการ การอ้างอิงช่วยสร้างเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงบุคคล สถาบันและชุมชนทางวิชาการเข้าด้วยกัน นักวิชาการจากพื้นที่และช่วงเวลาที่แตกต่างกันสามารถแลกเปลี่ยนแนวคิดผ่านผลงานทางวิชาการที่มีการอ้างอิงถึงกัน ทำให้เกิดการสนทนาทางปัญญาที่ต่อเนื่อง แม้ผู้สร้างองค์ความรู้บางคนจะจากโลกนี้ไปแล้ว ผลงานและแนวคิดของบุคคลเหล่านั้นยังคงมีชีวิตอยู่ผ่านกระบวนการอ้างอิงและการศึกษาต่อยอดของคนรุ่นหลัง

เมื่อพิจารณาในภาพรวม จะเห็นได้ว่า การอ้างอิงมิใช่เพียงความสัมพันธ์ระหว่างผู้เขียนกับแหล่งข้อมูลเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างอดีต ปัจจุบันและอนาคตขององค์ความรู้ การอ้างอิงทำให้ความรู้ในอดีตสามารถส่งต่อมาถึงคนรุ่นปัจจุบันและช่วยให้ความรู้ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันสามารถส่งต่อไปยังคนรุ่นต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ในอีกมิติหนึ่ง การอ้างอิงยังสะท้อนให้เห็นว่า ความรู้มิได้เป็นทรัพย์สินที่เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นผลของการร่วมสร้างและร่วมพัฒนาของผู้คนจำนวนมากในสังคมแห่งการเรียนรู้ ผู้เขียนในปัจจุบันจึงมิได้เริ่มต้นจากศูนย์ หากเริ่มต้นจากฐานความรู้ที่มนุษยชาติได้ร่วมกันสั่งสมไว้แล้ว การอ้างอิงจึงเป็นกลไกที่ทำให้การสั่งสมและการสืบทอดองค์ความรู้ดำรงอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น การอ้างอิงทางวิชาการจึงมีความสำคัญมากกว่าการเป็นเครื่องมือทางเทคนิคในการเขียนผลงานวิชาการ แต่เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยรักษาความต่อเนื่องขององค์ความรู้ เชื่อมโยงผู้คนเข้าสู่เครือข่ายแห่งการเรียนรู้และทำให้กระบวนการสร้าง สืบทอดและพัฒนาองค์ความรู้ของมนุษยชาติสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างไม่สิ้นสุด

คุณค่าของการอ้างอิงที่ส่งผลต่อการพัฒนาจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญาในสังคมแห่งการเรียนรู้

การอ้างอิงทางวิชาการมิได้มีคุณค่าเพียงการระบุแหล่งที่มาของข้อมูล การสร้างความน่าเชื่อถือ หรือการป้องกันการลอกเลียนผลงานเท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับจริยธรรมของผู้สร้างและใช้ความรู้ เนื่องจากการนำข้อมูล แนวคิด หรือผลงานของผู้อื่นมาใช้จำเป็นต้องแสดงที่มาอย่างชัดเจน เพื่อให้สามารถตรวจสอบได้ว่าส่วนใดเป็นองค์ความรู้ที่

ได้รับจากผู้อื่นและส่วนใดเป็นการวิเคราะห์ การตีความ หรือข้อเสนอของผู้เขียนเอง การปฏิบัติดังกล่าวสะท้อนความซื่อสัตย์และความโปร่งใสทางวิชาการ ซึ่งสัมพันธ์กับแนวทางการพัฒนาคนในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะด้านความซื่อสัตย์ (ประดิษฐ์ ปะวันนา, 2567)

ในมิติของความซื่อสัตย์ทางวิชาการ ศุภพล ทองอินทร์ และ อุทิศ บำรุงชีพ (2568) ชี้ให้เห็นว่า การนำคำพูดหรือความคิดของผู้อื่นมาใช้โดยไม่อ้างอิงหรือให้เครดิต รวมทั้ง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาไม่ถูกต้อง เป็นลักษณะหนึ่งของการคัดลอกผลงานทางวิชาการ จากประเด็นดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การอ้างอิงอย่างถูกต้องมิได้ทำหน้าที่เพียงลดปัญหาการลอกเลียนผลงาน แต่ยังเป็นการยอมรับเจ้าขององค์ความรู้และแสดงความรับผิดชอบต่อความรู้ที่ผู้เขียนนำมาใช้ จึงทำให้ความซื่อสัตย์ทางวิชาการเชื่อมโยงไปสู่ความรับผิดชอบทางปัญญา (Intellectual Responsibility) ของผู้สร้างผลงาน

ความรับผิดชอบทางปัญญาในบริบทนี้ครอบคลุมทั้ง ความรับผิดชอบต่อเจ้าขององค์ความรู้ ด้วยการให้การยอมรับแหล่งที่มา ความรับผิดชอบต่อผู้อ่านและชุมชนวิชาการ ด้วยการใช้ข้อมูลที่ถูกต้องและสามารถตรวจสอบได้และความรับผิดชอบต่อตนเองในฐานะผู้สร้างผลงาน ด้วยการพิจารณาคุณภาพของแหล่งข้อมูลและแยกองค์ความรู้ของผู้อื่นออกจากการวิเคราะห์หรือข้อเสนอของตนเองอย่างชัดเจน การอ้างอิงจึงมิใช่เพียงข้อกำหนดด้านรูปแบบ แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกำกับการใช้ความรู้ให้มีความถูกต้อง โปร่งใสและรับผิดชอบ

แนวทางนี้ยังสอดรับกับการศึกษาร่วมสมัยที่มองความซื่อสัตย์ทางวิชาการกว้างกว่าการหลีกเลี่ยงการกระทำผิด โดยเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ การสร้างและแบ่งปันความรู้ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติทางวิชาการ ดังนั้น ในบทความนี้ จึงสามารถวิเคราะห์ต่อได้ว่า การอ้างอิงเป็นการปฏิบัติที่ทำให้ความรับผิดชอบทางปัญญาปรากฏเป็นรูปธรรม ผ่านการระบุว่าองค์ความรู้มาจากที่ใด ถูกนำมาใช้อย่างไรและผู้เขียนได้พัฒนาข้อวิเคราะห์ของตนต่อจากฐานความรู้นั้นอย่างไร

เมื่อพิจารณาความรับผิดชอบทางปัญญาผ่านกรอบพระพุทธศาสนา หลักขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 35, ข้อ 32, หน้า 17) สามารถนำมาเป็นกรอบประกอบการอธิบายกระบวนการรับรู้และก่อรูป

ความเข้าใจของมนุษย์ โดยสิ่งที่บุคคลรับรู้มิได้กลายเป็นความรู้หรือข้อเสนอของตนโดยทันที หากเกี่ยวข้องกับการรับรู้ จำหมาย พิจารณาและปรุงแต่งทางความคิด เมื่อนำมาพิจารณาในบริบทของงานวิชาการ ข้อมูล แนวคิด หรือข้อค้นพบจากผลงานของผู้อื่นที่ผู้ศึกษาได้รับรู้ จึงต้องผ่านกระบวนการศึกษา วิเคราะห์ ตีความและสังเคราะห์ก่อนนำเสนอเป็นผลงานของตน

จากกรอบดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า การอ้างอิงทำหน้าที่ช่วยแยกระหว่างองค์ความรู้ที่ผู้เขียนได้รับมาจากแหล่งเดิมกับส่วนที่เกิดจากการวิเคราะห์ ตีความ หรือพัฒนาต่อยอดของผู้เขียนเอง การระบุแหล่งที่มาจึงมิใช่เพียงข้อกำหนดทางวิชาการ แต่สะท้อนความตระหนักต่อที่มาของความรู้และความรับผิดชอบต่อกระบวนการใช้ความรู้นั้น ทั้งนี้ หลักขันธ์ 5 มิได้ถูกนำมาใช้อธิบายวิธีการเขียนอ้างอิงโดยตรง แต่ใช้เป็นกรอบประกอบการทำความเข้าใจกระบวนการรับรู้และพัฒนาความรู้ของมนุษย์

ในทำนองเดียวกัน หลักอายตนะภายในและอายตนะภายนอกสามารถนำมาเป็นกรอบประกอบการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่เข้ามาสู่กระบวนการรับรู้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541) เมื่อนำมาพิจารณาในบริบททางวิชาการ จึงช่วยให้เห็นว่าการสร้างความรู้ของผู้เขียนสัมพันธ์กับข้อมูล เอกสาร แนวคิดและประสบการณ์ที่ได้รับจากภายนอก ก่อนผ่านกระบวนการพิจารณาและพัฒนาเป็นความเข้าใจของตน การตระหนักถึงความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ความรู้ด้วยความรอบคอบและการยอมรับแหล่งที่มาขององค์ความรู้

ในบริบทของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ความรับผิดชอบทางปัญญายิ่งมีความสำคัญ เนื่องจากปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ (Generative AI) สามารถสนับสนุนการสืบค้น จัดระบบและสร้างเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว พงศกร พรวีรสุนทร และ เกรียงไกร พละสนธิ (2568) เสนอว่า การประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ควรเป็นการผสมผสานปัญญามนุษย์กับเทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน โดยผู้ใช้ต้องสามารถประเมินผลลัพธ์ มีความตระหนัก ไม่ยอมรับข้อมูลที่ได้รับโดยปราศจากการพิจารณาและคำนึงถึงจริยธรรมในการใช้งาน แนวคิดนี้สอดรับกับงานร่วมสมัยที่ชี้ว่าความซื่อสัตย์ทางวิชาการในยุค AI เกี่ยวข้องกับการรักษาคุณค่าของการเรียนรู้ การสร้างและการแบ่งปันความรู้ มิใช่เพียงการหลีกเลี่ยงการกระทำผิดเท่านั้น

จากประเด็นดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ว่า แม้ปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์จะเข้ามาช่วยในกระบวนการสร้างผลงานทางวิชาการ ความรับผิดชอบต่อผลงานยังคงอยู่ที่

มนุษย์ ผู้เขียนจึงต้องตรวจสอบความถูกต้องและแหล่งที่มาของข้อมูล แยกองค์ความรู้ของผู้อื่นออกจากข้อวิเคราะห์ของตนและใช้การอ้างอิงอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะในบริบทที่ AI สามารถสร้างข้อความและข้อมูลที่มีลักษณะน่าเชื่อถือได้ ความสามารถในการตรวจสอบและประเมินข้อมูลจึงเป็นส่วนสำคัญของการรักษาความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบทางวิชาการ งานศึกษาร่วมสมัยก็ชี้ให้เห็นว่า การใช้ AI ในการเขียนได้สร้างประเด็นใหม่ต่อการกำหนดและรักษาความซื่อสัตย์ทางวิชาการ

จากการวิเคราะห์ร่วมกัน จึงสามารถสังเคราะห์ได้ว่า คุณค่าของการอ้างอิงในมิติของจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญาครอบคลุมอย่างน้อยสามด้าน ได้แก่ การรับผิดชอบต่อเจ้าขององค์ความรู้ ด้วยการระบุและให้การยอมรับแหล่งที่มา การรับผิดชอบต่อผู้อ่านและชุมชนวิชาการ ด้วยการนำเสนอข้อมูลที่สามารถตรวจสอบได้และการรับผิดชอบต่อตนเองในฐานะผู้สร้างผลงาน ด้วยการใช้วิจารณญาณในการเลือก วิเคราะห์และนำเสนอความรู้ การอ้างอิงจึงสามารถพิจารณาได้ว่าเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบทางปัญญาปรากฏเป็นรูปธรรมในกระบวนการสร้างผลงานทางวิชาการ

เพื่อความเข้าใจในเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 ได้ดีขึ้น จึงแสดงตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์คุณค่าของการอ้างอิงต่อจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญา

มิติที่สังเคราะห์	คุณค่าของการอ้างอิง	ผลต่อผู้สร้างและใช้ความรู้	ฐานแนวคิด/เอกสารที่ใช้วิเคราะห์
1. ความซื่อสัตย์ทางวิชาการ	ระบุที่มาของข้อมูล แนวคิด และผลงานของผู้อื่นอย่างชัดเจน	ลดการลอกเลียน สร้างความโปร่งใส และเคารพเจ้าของผลงาน	ประดิษฐ์ ปะวันนา (2567), ศุภพล ทองอินทร์ และอุทิศ บำรุงชีพ (2568)
2. ความรับผิดชอบทางปัญญา	ตรวจสอบและประเมินแหล่งข้อมูลก่อนนำมาใช้ พร้อมแยกความรู้เดิมออกจากข้อวิเคราะห์ของผู้เขียน	เกิดความรอบคอบ ตรวจสอบย้อนกลับได้ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เผยแพร่	ประดิษฐ์ ปะวันนา (2567); ศุภพล ทองอินทร์ และอุทิศ บำรุงชีพ (2568); พงศกร พรวีรสุนทร และเกรียงไกร พละสนธิ (2568)

มิติที่สังเคราะห์	คุณค่าของการอ้างอิง	ผลต่อผู้สร้างและใช้ความรู้	ฐานแนวคิด/เอกสารที่ใช้วิเคราะห์
3. การตระหนักต่อกระบวนการรับรู้และใช้ความรู้	ทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ได้รับรู้จากแหล่งความรู้กับการคิดวิเคราะห์ และพัฒนาความเข้าใจของผู้เขียน	ตระหนักถึงที่มาของความรู้และใช้ความรู้ของผู้อื่นอย่างรับผิดชอบ	มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539), พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541)
4. ความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยีและ A	ตรวจสอบความถูกต้องแหล่งที่มา และความน่าเชื่อถือ	ใช้ AI อย่างรู้เท่าทันและมีวิจารณญาณ	พงศกร พรวีรสุนทร และเกรียงไกร พละสนธิ (2568)

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า คุณค่าของการอ้างอิงทางวิชาการมิได้จำกัดอยู่ที่ความถูกต้องของรูปแบบการเขียน แต่ครอบคลุมถึงความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อเจ้าขององค์ความรู้ ความรับผิดชอบต่อผู้อ่านและความรับผิดชอบต่อกระบวนการสร้างความรู้ของตนเอง เมื่อพิจารณาร่วมกับกรอบขันธ์ 5 และอายตนะ การอ้างอิงช่วยให้ผู้เขียนตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ความรู้ที่ได้รับมากับกระบวนการคิดและพัฒนาความรู้ของตน ขณะที่ในบริบทของ Generative AI ความรับผิดชอบดังกล่าวยิ่งมีความสำคัญต่อการตรวจสอบแหล่งที่มาและความถูกต้องของข้อมูล ดังนั้น การอ้างอิงจึงสามารถพิจารณาได้ว่าเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้จริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญาปรากฏเป็นรูปธรรมในกระบวนการสร้างและใช้ความรู้

การสังเคราะห์องค์ความรู้

บทความนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการสังเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Synthesis) โดยนำสาระจากเอกสารทางวิชาการที่คัดเลือกมาจัดกลุ่มตามวัตถุประสงค์ทั้งสามประการ จากนั้นเปรียบเทียบความเหมือน ความแตกต่างและความเชื่อมโยงของแนวคิด เพื่อสังเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการอ้างอิง การสร้างองค์ความรู้ การสืบทอดองค์ความรู้และความรับผิดชอบทางปัญญา

การวิเคราะห์ยังนำหลักอายตนะและขันธ์ 5 มาเป็นกรอบประกอบการอธิบายกระบวนการรับรู้และก่อรูปความเข้าใจของมนุษย์ โดยข้อมูล แนวคิดและองค์ความรู้จาก

แหล่งต่าง ๆ ย่อมผ่านกระบวนการรับรู้ จำหมาย พิจารณา ตีความและพัฒนาก่อนนำมาใช้ในผลงาน การอ้างอิงจึงช่วยแสดงว่าองค์ความรู้ส่วนใดมาจากแหล่งเดิมและส่วนใดเกิดจากการวิเคราะห์หรือพัฒนาต่อยอดของผู้เขียน อันสัมพันธ์กับการตรวจสอบและความรับผิดชอบต่อการใช้ความรู้

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สามารถจำแนกบทบาทของการอ้างอิงได้ 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติการสร้างองค์ความรู้ โดยเชื่อมโยงผู้ศึกษากับฐานความรู้เดิมเพื่อการตรวจสอบและพัฒนาต่อยอด 2) มิติการสืบทอดองค์ความรู้ โดยเชื่อมโยงความรู้ระหว่างผลงานและช่วงเวลา และ 3) มิติจริยธรรมและความรับผิดชอบทางปัญญา โดยแสดงการยอมรับแหล่งที่มา แยกองค์ความรู้ของผู้อื่นออกจากข้อเสนอของผู้เขียน และส่งเสริมการใช้ความรู้อย่างรับผิดชอบ

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของทั้งสามมิติ ผู้เขียนจึงเสนอ กรอบความเข้าใจจากการสังเคราะห์ ว่า “การอ้างอิงทางวิชาการเป็นกลไกแห่งความรับผิดชอบทางปัญญา” โดยสามารถอธิบายความสัมพันธ์ได้ดังนี้

การอ้างอิงทางวิชาการ ⟶ การยอมรับแหล่งที่มา ⟶ การยอมรับผู้สร้างความรู้ ⟶ การสืบทอดองค์ความรู้ ⟶ ความรับผิดชอบทางปัญญา ⟶ สังคมแห่งการเรียนรู้

กรอบความเข้าใจดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การอ้างอิงมิใช่เพียงเทคนิคการระบุแหล่งที่มา แต่เป็นกลไกที่เชื่อมโยงการสร้าง การตรวจสอบและการสืบทอดองค์ความรู้เข้ากับความรับผิดชอบของผู้สร้างและใช้ความรู้ อันสนับสนุนความซื่อสัตย์ทางวิชาการ การเคารพผลงานทางปัญญาของผู้อื่นและการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องในสังคมแห่งการเรียนรู้

บทสรุป

การอ้างอิงทางวิชาการมิใช่เพียงการระบุแหล่งที่มาของข้อมูลหรือข้อกำหนดด้านรูปแบบการเขียน แต่เป็นกลไกสำคัญของการสร้างและสืบทอดองค์ความรู้ จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์พบว่า การอ้างอิงมีบทบาทสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การทำให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับไปยังแหล่งความรู้เดิม การเชื่อมโยงองค์ความรู้เพื่อการวิเคราะห์และ

พัฒนาต่อยอดและการส่งเสริมความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบทางวิชาการ การพิจารณาร่วมกับหลักอายตนะและขันธ์ 5 ช่วยอธิบายว่า ความรู้ของมนุษย์สัมพันธ์กับกระบวนการรับรู้ จำหมาย พิจารณาและปรุงแต่งจากข้อมูลและองค์ความรู้ที่ได้รับมาก่อน การอ้างอิงจึงช่วยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ความรู้เดิมกับความรู้ที่ผู้เขียนนำมาวิเคราะห์และพัฒนาต่อยอด ตลอดจนแสดงการยอมรับและเคารพต่อเจ้าขององค์ความรู้ ในบริบทของปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบดังกล่าวยิ่งมีความสำคัญ เพราะแม้เทคโนโลยีจะช่วยสนับสนุนการสืบค้น วิเคราะห์และสร้างเนื้อหา แต่มนุษย์ยังคงต้องรับผิดชอบต่อการตรวจสอบความถูกต้องและแหล่งที่มาของข้อมูล ดังนั้น จากผลการสังเคราะห์จึงเสนอกรอบความเข้าใจว่า “การอ้างอิงทางวิชาการเป็นกลไกแห่งความรับผิดชอบทางปัญญา” ที่เชื่อมโยงการสร้าง การตรวจสอบ การพัฒนาและการสืบทอดองค์ความรู้เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความรับผิดชอบ

รายการอ้างอิง

กิตติศักดิ์ คงพูน. (2568). การประยุกต์ใช้แหล่งเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารวิทยสารสนเทศและเทคโนโลยี, 6*(2), 1–14.

ธราดล หีตอักษร. (2566). การสร้างภาคีเครือข่ายการเรียนรู้ตลอดชีวิต: กรณีศึกษาสร้างเครือข่ายการทำน้ำมันเหลืองสมุนไพร. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 20*(2), 69–78.

ประดิษฐ์ ปะวันนา. (2567). แนวทางเสริมสร้างความซื่อสัตย์สุจริตในสังคมไทย. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 29*(1), 15–30.

ประเสริฐ เคนพันค้อ และจันทนี ทรัพย์แสนดี. (2565). บทความปริทัศน์เรื่อง การเขียนอ้างอิงตามแบบ APA สำหรับวารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 21*(1), 1–13.

พงศกร พรวีรสุนทร และเกรียงไกร พละสนธิ. (2568). การประยุกต์ใช้เครื่องมือ Generative AI เพื่อการพัฒนานวัตกรรมสื่อดิจิทัลในรูปแบบ AI Production. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 13*(1), 150–162.

พรรณ์ทิพย์ เพ็ชรวิจิตร. (2569). พัฒนาการของศาสตร์การวิจัยตำราเรียน: จากจิตวิทยาการอ่านสู่การวิเคราะห์วาทกรรมเชิงวิพากษ์. *วารสารศึกษาศาสตร์และสื่อสารการศึกษา, 1*(1), 161–179.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์ และมงคล สารินทร์. (2567). การคัดลอกผลงานทางวิชาการจริยธรรมพื้นฐานที่สำคัญ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร, 12*(1), 289–298.

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

วีรวิชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล. (2568). การพัฒนาสมรรถนะด้านการทบทวนวรรณกรรมและการอ้างอิงผ่านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา. *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 15*(3), 108–122.

ศุภพล ทองอินทร์ และอุทิศ บำรุงชีพ. (2568). คอพพีลีค เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สร้างสรรค์การตรวจสอบการคัดลอกผลงานทางวิชาการ เสริมสร้างทักษะการเคารพเขาเคารพเราบนโลกดิจิทัล. *วารสารนวัตกรรมการบริหารและการจัดการศึกษา, 3*(1), 123–137.

อภิสิทธิ์ คุณวรปัญญา และอภิชา พรหมแสง. (2567). ทักษะการรู้เทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังคมแห่งการเรียนรู้. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, 7*(23), 24–35.

การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต

Developing a Healthy Relationship with Oneself: A Holistic Approach Based on Buddhist Psychology

Received: June 12, 2025
Revised: August 20, 2025
Accepted: August 22, 2025

ปรียาณี กองบุญมา[1]
Preyanee Kongboonma[1]
(Preyanee@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์ โดยบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ บทความอธิบายความหมายของความสัมพันธ์กับตนเองในมุมมองพุทธจิตวิทยา ซึ่งเข้าใจ "ตัวตน" ว่าเป็นกระบวนการทางจิตและกายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองดำเนินไปบนฐานของไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) โดยใช้การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหัวใจสำคัญ บทความได้เปรียบเทียบแนวคิดสุขภาวะจิตระหว่างพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก นำเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองในชีวิตประจำวัน และผลงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิผลของแนวทางดังกล่าวทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า พร้อมทั้งเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง การยอมรับและคุณภาพชีวิตโดยรวม

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาตนเอง, สุขภาวะองค์รวม

[1] พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

Abstract

This academic article presents an approach to developing a healthy relationship with oneself based on Buddhist psychology to promote comprehensive mental well-being by integrating Buddhist knowledge with contemporary psychological principles. The article explains the concept of relating to oneself from a Buddhist psychological perspective, which understands the "self" as a process of mental and physical phenomena that arise, persist, and cease in accordance with causes and conditions, without a permanent or enduring self. The development of a healthy relationship with oneself is grounded in the Threefold Training (sīla, samādhi, and paññā) and the Four Divine Abodes (mettā, karuṇā, muditā, and upekkhā), with the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) serving as a core practice. The article compares Buddhist psychological and Western psychological perspectives on mental well-being, particularly their understandings of suffering, happiness, and the self. It also presents approaches for integrating Buddhist psychological principles into the development of a healthy relationship with oneself in daily life, supported by empirical findings from Thai and international studies. These studies indicate that the application of Buddhist psychological principles can help reduce stress, anxiety, and depression, while enhancing self-compassion, acceptance, and overall quality of life.

Keywords: Buddhist Psychology, Self-Development, Holistic well-being

บทนำ

มนุษย์ในโลกปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจมากมาย ทั้งความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น รายงานขององค์การอนามัยโลกล่าสุดในปี 2566 ระบุว่า ประชากรกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญกับภาวะซึมเศร้า และกว่า 301 ล้านคนมีปัญหาความวิตกกังวล (World Health Organization

[WHO], 2023) ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตรายงานว่าคนไทยร้อยละ 13.4 มีความเครียดสูง และร้อยละ 11.7 มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2565) ในท่ามกลางวิกฤตการณ์ทางสุขภาพจิตนี้ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในฐานะแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "พุทธจิตวิทยา" ซึ่งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดทั้งสองนี้แสดงให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างกรอบความคิดและแนวทางปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง งานวิจัยจำนวนมากในปัจจุบันได้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิและการเจริญสติ สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดและปรับปรุงสุขภาวะทางจิตและอารมณ์ได้การรวมเทคนิคการมีสติเข้ากับกิจวัตรประจำวันช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง ความสงบและความชัดเจนในความคิดและทัศนคติการปฏิบัติเหล่านี้ยังส่งเสริมแนวคิดของอนิจจังและการปล่อยวางซึ่งช่วยลดความเครียดโดยการไม่ยึดติดกับผลลัพธ์หรือความคาดหวังและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนอกจากนี้ การปฏิบัติเมตตาภาวนาต่อตนเองและผู้อื่นยังช่วยเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบให้เป็นสภาวะเชิงบวก ซึ่งมีผลในการบำบัดรักษาในช่วงเวลาที่มีความเครียด (Ratnaling.org, 2025)

บทความนี้จะนำเสนอแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีรากฐานจากการเข้าใจธรรมชาติของจิตและกระบวนการทางจิตตามหลักพุทธธรรม โดยอธิบายความหมายของความสัมพันธ์กับตนเองในมุมมองพุทธจิตวิทยา องค์ประกอบของสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์ การเปรียบเทียบแนวคิดระหว่างพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก แนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักไตรสิกขา พรหมวิหาร 4 และสติปัฏฐาน 4 การบูรณาการพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองในชีวิตประจำวัน รวมถึงผลงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิผลของการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา

นิยามและองค์ประกอบของสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามสุขภาวะทางจิตว่า "เป็นสภาวะแห่งความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดปกติในชีวิตได้ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลและสามารถมีส่วนร่วมใน

ชุมชนของตน" (WHO, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะในพุทธศาสนาที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า "สุขภาวะที่สมบูรณ์ในพุทธศาสนา คือ ภาวะที่บุคคลมีชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) อันนำไปสู่ความสุขที่ประณีต ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอกและอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น" (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

จากการบูรณาการแนวคิดของพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ สุขภาวะจิตที่สมบูรณ์มีองค์ประกอบสำคัญหลายประการ ดังนี้

1. **ความสงบทางจิตใจ (Mental Peace)** เป็นสภาวะที่จิตปราศจากความวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน หรือความกระวนกระวาย งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่พบว่าการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของคลื่นสมองแบบแอลฟา ซึ่งสัมพันธ์กับสภาวะผ่อนคลายแต่ตื่นตัว และเธต้าซึ่งสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์และ การเข้าถึงความทรงจำลึก (Lutz et al., 2008)

2. **ความสมดุลทางอารมณ์ (Emotional Balance)** ซึ่งหมายถึงความสามารถในการกลับคืนสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับอารมณ์ทางลบ เดวิดสันและเบกเลย์ (Davidson & Begley, 2012) พบว่า การฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาช่วยเพิ่มการทำงานของสมองส่วนหน้าสุด (Prefrontal Cortex) และลดการทำงานของต่อมอะมิกดาลา (Amygdala) ส่งผลให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และการตอบสนองที่เหมาะสม

3. **ความมีคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaning and Purpose)** วิกเตอร์แฟรงเคิล (Viktor Frankl) นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้งแนวคิดโลโกเทอราปี (Logotherapy) กล่าวว่า "การมีความหมายในชีวิตเป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ ซึ่งนำไปสู่สุขภาวะทางจิตที่ดี" (Frankl, 1984) ในพระพุทธศาสนา ความมีคุณค่าและความหมายในชีวิตเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง "การมีชีวิตที่ดี" (Eudaimonia) ในจิตวิทยาเชิงบวกของเซลิกแมน (Seligman, 2011)

4. **ความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น (Compassion)** พระไพศาล วิสาโล อธิบายว่า "เมตตากรุณาเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่ขุ่นมัว ช่วยลดความเห็นแก่ตัวและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น" (พระไพศาล วิสาโล, 2553) งานวิจัยของเนฟและเกอร์เมอร์ (Neff & Germer, 2013) พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบมีสติ (Mindful Self-Compassion Program) มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและความสุขโดยรวมเพิ่มขึ้น

5. **การยอมรับความเป็นจริง (Acceptance)** มาร์ชา ไลน์แฮน (Marsha Linehan) ผู้พัฒนาการบำบัดพฤติกรรมเชิงวิภาษวิธี (Dialectical Behavior Therapy, DBT) ได้เสนอแนวคิดสำคัญว่า "การยอมรับความเป็นจริงเป็นก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลง และเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต" (Linehan, 1993) แนวคิดเรื่องการยอมรับความเป็นจริงนี้สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ในพุทธศาสนา ซึ่งสอนให้เห็นและยอมรับความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ของสรรพสิ่ง

6. **ปัญญาเห็นแจ้ง (Wisdom)** ตามหลักพุทธธรรม "ปัญญาเป็นเครื่องชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นความรู้แจ้งที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง" (พระไตรปิฎกเล่มที่ 25, พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท) ทีสเดลและคณะ (Teasdale et al., 2002) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง "การหยั่งรู้เชิงอภิปัญญา หรือ Metacognitive Insight" เป็นความเข้าใจในระดับอภิปัญญา ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสามารถมองเห็นความคิดและความรู้สึกเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่ความจริงหรือตัวตนที่แท้จริง แนวคิดนี้สอดคล้องกับวิปัสสนาญาณในพุทธศาสนาและมีความสัมพันธ์กับการลดการกลับซ้ำของภาวะซึมเศร้า

สรุปได้ว่า สุขภาวะจิตที่สมบูรณ์ (Complete Mental Well-being) หมายถึงสภาวะที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสงบมั่นคงในจิตใจ มีความสมดุลทางอารมณ์ มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความท้าทายในชีวิต รวมถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต โดยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความหมาย

การเปรียบเทียบแนวคิดสุขภาวะจิตระหว่างพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก

พุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกมีรากฐานความคิดที่แตกต่างกันในการมองสุขภาวะทางจิตของมนุษย์ แม้ว่าทั้งสองแนวคิดจะมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความทุกข์และส่งเสริมความสุข แต่วิธีการและมุมมองในการเข้าถึงเป้าหมายดังกล่าวมีความแตกต่างที่น่าสนใจ

ในพุทธจิตวิทยา ความทุกข์ถูกอธิบายผ่านหลักอริยสัจ 4 โดยมีสาเหตุหลักมาจาก "ตัณหา" หรือความอยากที่ไม่สิ้นสุด และ "อวิชชา" หรือความไม่รู้แจ้งในความเป็นจริงของชีวิต มนุษย์ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของตนและไม่เข้าใจกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียไป

ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกมักมองว่าความทุกข์เกิดจากความคิดที่บิดเบือน รูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) เชื่อว่าความคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์

พุทธจิตวิทยาเน้นความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากการปล่อยวาง ไม่ยึดติดและการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างถ่องแท้ ความสุขในพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการได้รับความพึงพอใจจากสิ่งต่าง ๆ แต่เป็นความสงบที่เกิดจากการไม่มีความต้องการที่จะต้องได้รับการตอบสนอง ในทางกลับกัน จิตวิทยาตะวันตกมักเน้นความสุขที่เกิดจากความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย การมีความสัมพันธ์ที่ดีและความพึงพอใจในชีวิต

พุทธจิตวิทยามีแนวทางในการพัฒนาจิตผ่านหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล (การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม) สมาธิ (การฝึกจิตให้มั่นคง) และปัญญา (การเห็นแจ้งในความเป็นจริง) การพัฒนาจิตในพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่เป็นระบบและต่อเนื่อง เริ่มจากการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบและพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดการหยั่งรู้ความจริงของชีวิต จิตวิทยาตะวันตกมีวิธีการพัฒนาจิตใจผ่านรูปแบบการบำบัดต่างๆ เช่น CBT, การบำบัดแบบมนุษยนิยม (Humanistic Therapy) หรือการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Therapy) เป็นต้น แต่ละแนวทางมีวิธีการและเป้าหมายที่แตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปมักมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

หนึ่งในความแตกต่างที่สำคัญระหว่างพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกคือมุมมองเกี่ยวกับ "ตัวตน" พุทธศาสนาสอนเรื่องอนัตตา หรือความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร โดยเห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนเป็นเพียงการรวมตัวกันของขันธ์ 5 ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การยึดมั่นในตัวตนจึงเป็นรากฐานของความทุกข์ ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกหลายแนวคิดมักมองว่ามีตัวตนที่แท้จริง (True Self) ที่ควรค้นหาและพัฒนา เช่น Self-concept ของ Carl Rogers หรือ Self-actualization ของ Abraham Maslow

เป้าหมายสูงสุดในพุทธจิตวิทยาคือการพ้นทุกข์และการบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง เป็นความสงบที่สมบูรณ์และเป็นอิสระจากวัฏสงสาร ส่วนจิตวิทยาตะวันตกมักมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น การบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเอง หรือการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เป้าหมายเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ มากกว่าการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา มีความพยายามในการบูรณาการแนวคิดจากพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะจิตที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หนึ่งในตัวอย่างที่ชัดเจนคือ การพัฒนาการบำบัดแบบการรู้คิด-พฤติกรรมที่อิงการมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) และการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) ซึ่งนำเอาแนวคิดเรื่องสติจากพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางจิตวิทยาแบบตะวันตก

ความสัมพันธ์กับตนเองในมุมมองของพุทธจิตวิทยา

ความสัมพันธ์กับตนเอง (Relationship with Self) ในบริบททั่วไปหมายถึง วิธีที่บุคคลมองตนเอง เข้าใจตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ภายในของตนเอง ในจิตวิทยาตะวันตก แนวคิดนี้ปรากฏในทฤษฎีต่าง ๆ ในมุมมองของพุทธจิตวิทยา ความสัมพันธ์กับตนเองมีความหมายที่ลึกซึ้งและแตกต่างจากจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างมีนัยสำคัญ พุทธจิตวิทยามองว่า "ตัวฉัน" หรือ "ตัวตน" ที่เราสัมพันธ์ด้วยนั้น ไม่ได้มีอยู่อย่างเที่ยงแท้ถาวร แต่เป็นเพียงกระบวนการทางจิตและกายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ดังพุทธพจน์ที่ว่า "รูปํ อนตฺตา เวทนา อนตฺตา สญฺญา อนตฺตา สงฺขารา อนตฺตา วิญฺญาณ์ อนตฺตา" (รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า "ในความเป็นจริง สิ่งที่เรียกว่าตัวเราหรือตัวตนนั้น เป็นเพียงการประชุมรวมกันของขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่เที่ยงแท้ถาวร" (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) ความสัมพันธ์กับตนเองในพุทธจิตวิทยา จึงหมายถึงวิธีที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับกระบวนการทางจิตและกายที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ รวมถึง การมีท่าทีแบบกัลยาณมิตรต่อกระบวนการทางจิตและกายที่เรียกว่าตนเอง โดยมีความเมตตากรุณา เข้าใจและเห็นคุณค่า แต่ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น

ตามหลักพุทธธรรม จิต (Citta) เป็นสภาวะที่ไม่มีรูปร่าง มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้) และเป็นผู้นำในการทำงานของจิตใจทั้งหมด จิตมีธรรมชาติที่ผ่องใสบริสุทธิ์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ

อุปกฺกิลิฏฺฐ" (ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร [ผ่องใส] แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา) แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง เพราะช่วยให้เรามองตนเองในเชิงบวก เห็นว่าเรามีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และอุปกิเลสหรือความบกพร่องต่าง ๆ เป็นเพียงสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา ไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของเรา

สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองในพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยอกุศลมูล (รากเหง้าของความไม่ดีทั้งปวง) ได้แก่ โลภะ โทสะและโมหะ อุปกิเลส (สิ่งที่เข้าไปทำให้จิตเศร้าหมอง) เช่น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา นิวรณ์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบและปัญญา) เช่น กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ และอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมดองจิต) เช่น กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ และอวิชชาสวะ การเข้าใจเรื่องเหล่านี้ ช่วยให้เราสร้างความสัมพันธ์กับตนเองบนพื้นฐานของความเข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างถูกต้อง

กระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทุกมิติตามหลักพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาความสัมพันธ์ตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการองค์รวมที่ใช้หลักการทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างและบำรุงความสัมพันธ์ที่ดีงามทั้งกับตนเองและผู้อื่น โดยมีไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 เป็นกรอบแนวคิดหลัก และใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติ

ไตรสิกขา รากฐานการพัฒนาความสัมพันธ์ ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาและฝึกฝนใน 3 ด้านหลักของการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย ศีล ซึ่งเป็นการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม ทั้งในการพูด การกระทำและการประกอบอาชีพ สมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มั่นคง สงบและไม่หวั่นไหว และปัญญา ซึ่งเป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องและลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิตและสังคม

การประยุกต์ในการพัฒนาความสัมพันธ์ ไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์เนื่องจากเป็นการสร้างรากฐานของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ศีล สร้างความไว้วางใจและความปลอดภัยในความสัมพันธ์ เมื่อเราประพฤติตนอย่างถูกต้อง ไม่โกหก ไม่ทำร้ายผู้อื่น จะทำให้คนรอบข้างรู้สึกมั่นใจและสบายใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับเรา สมาธิ ช่วยให้เราสามารถรับรู้และตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยความใสใสและไม่หวั่นไหว เมื่อจิตใจมั่นคงสงบ เราจะไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์ชั่ววูบ แต่จะสามารถรับฟัง

และเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ปัญญา ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติแท้จริงของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าทุกคนมีความต้องการความสุข มีความเจ็บปวดและมีข้อจำกัด ทำให้เราสามารถมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

พรหมวิหาร 4 เครื่องมือทางอารมณ์และจิตใจ พรหมวิหาร 4 หมายถึง ความประพฤติและจิตใจที่สูงส่งดุจเทพพรหม ประกอบด้วย เมตตา ซึ่งเป็นความรักและความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง กรุณา ซึ่งเป็นความเมตตาต่อผู้ที่กำลังทุกข์ใจ ต้องการความช่วยเหลือ มุทิตา ซึ่งเป็นความยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขา ซึ่งเป็นความเป็นกลาง สงบเสงี่ยม ไม่ยึดติด ไม่ลำเอียง

การประยุกต์ในการพัฒนาความสัมพันธ์ พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือทางอารมณ์และจิตใจที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาความสัมพันธ์ เมตตา สร้างบรรยากาศแห่งความรักและความอบอุ่นในความสัมพันธ์ เมื่อเรามีใจรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง ผู้อื่นจะรู้สึกได้ถึงความจริงใจนี้และตอบสนองกลับมาด้วยความรัก กรุณา ช่วยให้เราเข้าใจและให้การสนับสนุนเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์หรือปัญหา แทนที่จะหลีกหนีหรือไม่สนใจ เราจะเข้าไปให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ มุทิตา สร้างความสุขร่วมและการชื่นชมเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ แทนที่จะรู้สึกอิจฉา เราจะแสดงความยินดีและร่วมเฉลิมฉลองกับเขา อุเบกขา สร้างความสมดุลในความสัมพันธ์ ทำให้ความรักและความเอาใจใส่ไม่กลายเป็นการครอบงำหรือควบคุม เราจะรักและเอาใจใส่ แต่ยังคงให้อิสระและเคารพในตัวตนของผู้อื่น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

สติปัฏฐาน 4 เครื่องมือพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การตั้งสติให้มั่นคงในสิ่งที่ควรระลึกรู้ 4 ประการ ประกอบด้วย กายานุปัสสนา ซึ่งเป็นการมีสติระลึกรู้ในร่างกายและการเคลื่อนไหว เวทนานุปัสสนา ซึ่งเป็นการมีสติต่อความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้น จิตตานุปัสสนา ซึ่งเป็นการมีสติต่อสภาวะและกิจกรรมของจิตใจ และธัมมานุปัสสนา ซึ่งเป็นการมีสติต่อธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของชีวิต

การประยุกต์ในการพัฒนาความสัมพันธ์ สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีสติในกาย ทำให้เราตระหนักรู้ถึงสัญญาณของร่างกายเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความตึงเครียดในไหล่เมื่อโกรธ หัวใจเต้นเร็วเมื่อตื่นเต้น หรือความอบอุ่นในอกเมื่อมีความรัก เป็นต้น การรู้เท่าทันสัญญาณเหล่านี้ช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม การมีสติ

ในเวทนา ช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของการปฏิสัมพันธ์ เมื่อเรารู้ว่าตอนนี้กำลังรู้สึกอึดอัดหรือสบายใจ เราจะไม่ตอบสนองแบบอัตโนมัติตามอารมณ์ แต่สามารถหยุดคิดและเลือกวิธีการตอบสนองที่เหมาะสม การมีสติในจิตช่วยให้เราเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ หลง หรือสภาวะใจที่สงบเศร้าใจ เมื่อเรารู้ว่าตอนนี้จิตใจเป็นอย่างไร เราจะสามารถปรับจิตใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์และไม่ให้อารมณ์เป็นตัวกำหนดการกระทำของเรา การมีสติในธรรมช่วยให้เราเข้าใจกฎแห่งธรรมชาติและหลักการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและความสัมพันธ์ เช่น ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ทุกคนมีทั้งคุณและโทษ การกระทำมีผลตอบแทน เมื่อเราเข้าใจหลักการเหล่านี้ เราจะไม่ยึดติดในความสัมพันธ์มากเกินไปและสามารถรักษาสมดุลในการให้และรับได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545)

การบูรณาการในการพัฒนาความสัมพันธ์ การพัฒนาความสัมพันธ์อย่างครอบคลุมตามหลักพุทธจิตวิทยาต้องใช้ทั้งสามหลักการร่วมกันอย่างสมดุล ไตรสิกขา ทำหน้าที่เป็นรากฐานหลักในการสร้างบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือและมีความสมดุล เมื่อเรามีศีล สมาธิและปัญญา เราจะเป็นคนที่ผู้อื่นสามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้ พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือเฉพาะในการสร้างคุณภาพของความสัมพันธ์ ทำให้ความสัมพันธ์มีความอบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกันและมีความสุขร่วมกัน สติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการในการพัฒนาความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อเราเข้าใจตนเองดี เราจะสามารถเข้าใจผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงได้

การผสมผสานทั้งสามหลักการนี้จะนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนและมีคุณภาพอย่างแท้จริง โดยเริ่มจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี (ไตรสิกขา) สร้างทัศนคติและอารมณ์ที่เหมาะสมต่อผู้อื่น (พรหมวิหาร 4) และมีการรู้เท่าทันตนเองอย่างต่อเนื่อง (สติปัฏฐาน 4)

สรุปได้ว่า การพัฒนาความสัมพันธ์ตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ใช้สามหลักการหลักทำงานร่วมกัน คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่เป็นรากฐานในการสร้างบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือและมั่นคง พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่เป็นเครื่องมือสร้างคุณภาพทางอารมณ์ในความสัมพันธ์ และสติปัฏฐาน 4 (การมีสติในกาย

เวทนา จิต ธรรม) ที่ช่วยพัฒนาความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง การบูรณาการทั้งสามหลักการนี้จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ยั่งยืนและเต็มไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเริ่มจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี สร้างทัศนคติที่เหมาะสมต่อผู้อื่นและมีการรู้เท่าทันตนเองอย่างต่อเนื่อง

การบูรณาการพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองในชีวิตประจำวัน

การบูรณาการพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองในชีวิตประจำวัน เป็นการนำหลักการทางทฤษฎีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรม วิธีการหนึ่งที่ได้รับความนิยม คือการตั้งสติในกิจวัตรประจำวัน (Mindfulness in Daily Activities) ซึ่งเป็นการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องแยกเวลาเฉพาะสำหรับการนั่งสมาธิ แต่สามารถฝึกสติได้ทุกเวลา ตัวอย่างง่าย ๆ คือ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating) โดยสังเกตรูปร่าง สี กลิ่น รสชาติของอาหาร การเคี้ยว การกลืนและความรู้สึกในร่างกายขณะรับประทานอาหาร การเดินอย่างมีสติ (Mindful Walking) โดยรู้สึกถึงการยกเท้า ย่างก้าวและการวางเท้าในแต่ละย่างก้าว รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและสัมผัสของเท้ากับพื้นและการมีสติในการทำงาน โดยการเริ่มต้นวันด้วยสติทำงานแบบ monotasking (มุ่งความสนใจทำงานทีละอย่าง) และตั้งเตือนสติเป็นระยะ ๆ

อีกวิธีการ คือ การเจริญเมตตาภาวนาต่อตนเอง (Loving-Kindness Meditation) ซึ่งเป็นการนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง สามารถทำได้โดยการแผ่เมตตาให้ตนเองในตอนเช้าและก่อนนอน โดยตั้งใจท่องประโยคแผ่เมตตาให้ตนเอง เช่น "ขอให้ฉันมีความสุข" "ขอให้ฉันปลอดภัย" "ขอให้ฉันมีสุขภาพดี" "ขอให้ฉันอยู่อย่างสงบ" ขณะท่องประโยคเหล่านี้ ให้รู้สึกถึงความรักและความปรารถนาดีที่มีต่อตนเอง นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เมตตาเมื่อเผชิญความยากลำบาก โดยเมื่อรู้สึกเครียด กังวล หรือท้อแท้ ให้หยุดพัก หายใจลึก ๆ และพูดกับตนเองด้วยความเมตตา เช่น "นี่เป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก ขอให้ฉันอ่อนโยนกับตัวเอง" วางมือบนหัวใจและรู้สึกถึงความอบอุ่นและการสนับสนุนที่ให้กับตนเอง เป็นต้น

การพิจารณาไตรลักษณ์ในประสบการณ์ประจำวันเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง โดยการพิจารณาความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ด้วยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและสิ่งแวดล้อมรอบตัว การพิจารณาความเป็น

ทุกข์ (ทุกขัง) ด้วยการพิจารณาว่าชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ไม่มีสิ่งใดให้ความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์และยั่งยืนและการพิจารณาความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ด้วยการพิจารณาว่า "ตัวฉัน" เป็นเพียงการประชุมรวมกันของขันธ์ 5 และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของ "ตัวฉัน" ในแต่ละช่วงวัย รวมทั้ง สังเกตสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา การพิจารณาไตรลักษณ์ช่วยให้เราเข้าใจความจริงของชีวิตและลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนและการมีความสัมพันธ์กับตนเองที่ถูกต้อง

ในยุคดิจิทัล มีแอปพลิเคชันและเทคโนโลยีมากมายที่สามารถสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน ทำให้การเข้าถึงและการฝึกฝนง่ายขึ้นสำหรับคนรุ่นใหม่ เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติ (Mindfulness Apps) เช่น Insight Timer, Plum Village, Mindfulness Coach เป็นต้น แอปพลิเคชันสำหรับการดูแลสุขภาพจิต เช่น Headspace, Calm, Waking Up by Sam Harris เป็นต้น และแอปพลิเคชันสำหรับการบันทึกและการสะท้อนคิด เช่น Day One, Reflectly, MoodKit เป็นต้น แอปพลิเคชันเหล่านี้ช่วยให้การปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้ง่ายและสะดวกในชีวิตประจำวัน

ผลงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิผลของการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาได้รับการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะจิตและคุณภาพชีวิต การนำเสนอผลงานวิจัยในส่วนนี้จะแบ่งออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เห็นภาพรวมของหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนแนวคิดและวิธีการการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา

1. การวิเคราะห์อภิมานและการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

งานวิจัยในกลุ่มนี้เป็นการศึกษาในภาพรวมที่รวบรวมและวิเคราะห์ผลจากงานวิจัยจำนวนมาก ทำให้เห็นภาพกว้างของประสิทธิผลการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาของ ครีโกและคณะ (Crego et al., 2025) เปรียบเทียบประสิทธิผลระยะยาวของโปรแกรมการเมตตาต่อตนเองอย่างมีสติ (Mindful Self-Compassion) กับ โปรแกรม

ลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction) โดยติดตามผู้เข้าร่วมเป็นเวลา 1 ปี ผลการศึกษาพบว่า การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความมีสติและความเมตตากรุณาต่อตนเอง งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกระบวนการที่สามารถใช้บำบัดได้หลากหลายอาการและมีผลยั่งยืนในระยะยาว

การศึกษาของ ฮวงและคณะ (Huang et al.} 2025) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานศึกษานักศึกษาจีน 478 คน พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองและการจัดการความเครียดมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยมีทุนทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยความยืดหยุ่น ความมองโลกในแง่ดี และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวกลาง การศึกษานี้สำคัญในบริบทวัฒนธรรมเอเชียที่มีแรงกดดันทางวิชาการสูง จากงานวิจัยของวูและคณะ (Wu et al., 2019, 2025) ได้พัฒนาโปรแกรมแทรกแซงแบบกลุ่มที่อิงพุทธศาสนามหายานโดยตรง (Awareness Training Program) โดยอิงตามหลักพุทธศาสนามหายานจากสันธินิรโมจนสูตร (Sandhinirmochana Sūtra) ผสานเทคนิคการสงบจิตและการเจริญปัญญา ผลการทดลองกับผู้ใหญ่วัยกลางคน 122 คนในฮ่องกง พบการปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญในการลดความเครียด การเพิ่มสุขภาพจิตและการพัฒนาปัญญาในการไม่ยึดติดยึดมั่น การศึกษาต่อเนื่องยังแสดงการเปลี่ยนแปลงในระดับคลื่นสมองที่สนับสนุนประสิทธิผลด้วยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

2. งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติและการป้องกันการกลับซ้ำของภาวะซึมเศร้า

งานวิจัยในกลุ่มนี้เน้นการศึกษาประสิทธิผลของการฝึกสติในการป้องกันและรักษาภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในปัจจุบัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลจาก 14 การทดลองแบบสุ่มกับผู้เข้าร่วม 2,077 คน พบว่า MBCT มีประสิทธิผลเหนือการรักษาตามปกติสำหรับการป้องกันการกลับซ้ำของภาวะซึมเศร้า (RR = 0.73, 95% CI 0.54-0.98) (McCartney et al., 2021) ซึ่งผลการศึกษาสนับสนุนการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองผ่านการฝึกสติเพื่อลดอัตราการกลับซ้ำของอาการซึมเศร้า

การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาตะวันตก วิเคราะห์หลักการสำคัญสี่ประการของพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ความว่างเปล่า การเจริญสติ การมุ่งมั่นในเป้าหมายและความเมตตากรุณา การศึกษาพบว่า การผสมผสานหลักการเหล่านี้ช่วยพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก เสริมสร้างความเมตตากรุณาและปรับปรุงความสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและการลดความทุกข์ทางจิตใจ (Xinna Cai, 2025)

3. งานวิจัยเกี่ยวกับเมตตาภาวนาและการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเอง

งานวิจัยในกลุ่มนี้เน้นการศึกษาประสิทธิผลของการเจริญเมตตาภาวนาและการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา โดย ท๊อตเส็กและคณะ (Totzeck et al., 2020) ได้ศึกษาการเจริญเมตตาภาวนากับการลดความเห็นแก่ตัวและการเพิ่มพฤติกรรมเอื้อเฟื้อแบ่งปัน โดยใช้การทดลองทางจิตวิทยาและการวัดผลทางประสาทวิทยาศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ฝึกเมตตาภาวนาอย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่า โดยมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจและการรับรู้ทางสังคม งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อตนเอง แต่ยังส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคมโดยรวม ส่วน หลิวและคณะ (Liu et al., 2023) ได้ทดสอบการประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาผ่านแอปพลิเคชันวิดีโอสั้นกับนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย กับนักศึกษา 74 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การฝึกเมตตาภาวนาผ่านแอปพลิเคชันวิดีโอสั้นสามารถเพิ่มการมีสติ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทุนทางจิตใจเชิงบวกและลดความคิดฆ่าตัวตาย แสดงศักยภาพของเทคโนโลยีดิจิทัลในการส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านหลักเมตตาภาวนา

4. งานวิจัยในบริบทไทย

งานวิจัยในกลุ่มนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งมีพื้นฐานทางพุทธศาสนาที่เข้มแข็ง โดย สุภาพร ประดับสมุทร (2561) ได้ศึกษา "ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง" โดยใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการมีคะแนนความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) และมีคะแนนการยอมรับความเจ็บป่วยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองและเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาสุขภาพจิต รวมถึง งานวิจัยของ พรทิพย์ เกศตระกูล (2023) ได้ศึกษา “พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพลังใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตและการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น งานวิจัยนี้ ใช้วิธีวิจัยผสานวิธีขั้นสูง

แบบประเมินหลายขั้นตอนแบ่งเป็น 5 ระยะ และพบว่าคุณลักษณะของวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตมี 4 ประการ ได้แก่ การมีความเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ การใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงามด้วยศีล สมาธิ ปัญญา การมีความสุขในแบบของตนหรือมีความพึงพอใจในตนเองและการทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่นหรือการมีจิตอาสาและจิตสาธารณะ ผลการทดลองใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นพบว่ามีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

5. การประยุกต์ใช้ในบริบทองค์กรและการทำงาน

งานวิจัยในกลุ่มนี้เน้นการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในบริบทองค์กรและการทำงาน ซึ่งเป็นการขยายขอบเขตการประยุกต์ใช้จากระดับบุคคลไปสู่ระดับองค์กรและสังคม โดย ญาเณชวาร์และซัลฟี (Jnaneswar & Sulphey, 2021) ศึกษาจิตวิญญาณในที่ทำงาน สติและความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะปัจจัยนำของสุขภาวะทางจิตของพนักงานในอินเดีย จำนวน 333 คน พบว่า สติและความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในที่ทำงาน สติและความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อสุขภาพจิตของพนักงาน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สติและความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพจิตของพนักงาน นอกจากนี้ยังพบว่า จิตวิญญาณในที่ทำงานมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อทั้งสติและความเมตตากรุณาต่อตนเอง การศึกษานี้ใช้แบบจำลองสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) ในการทดสอบสมมติฐานและแสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้หลักการพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองสามารถนำไปสู่ผลประโยชน์หลายประการต่อพนักงานและองค์กร เช่น ความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น ผลิตภาพที่เพิ่มขึ้นและความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

บทสรุป

บริบทและความสำคัญของปัญหาในโลกปัจจุบัน มนุษย์กำลังเผชิญกับวิกฤตสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงขึ้น โดยมีผู้คนกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกประสบปัญหาภาวะซึมเศร้าและมากกว่า 301 ล้านคนมีปัญหาความวิตกกังวล ในประเทศไทยพบว่า คนไทยร้อยละ 13.4 มีความเครียดสูงและร้อยละ 11.7 มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ท่ามกลางสถานการณ์นี้

พุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในฐานะแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์

ความหมายและแนวคิดพื้นฐาน สุขภาวะจิตที่สมบูรณ์ตามพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 6 ประการ คือ ความสงบทางจิตใจ ความสมดุลทางอารมณ์ ความมีคุณค่าและความหมายในชีวิต ความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น การยอมรับความเป็นจริง และปัญญาเห็นแจ้ง ความสัมพันธ์กับตนเองในมุมมองพุทธจิตวิทยามีความแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก โดยมองว่า "ตัวตน" เป็นเพียงกระบวนการทางจิตและกายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับกระบวนการนี้ด้วยความเมตตากรุณา เข้าใจและเห็นคุณค่า แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่น

แนวทางการพัฒนาและการประยุกต์ใช้ การพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยาใช้แนวทางองค์รวมที่ประกอบด้วย 3 หลักการหลัก ได้แก่ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่เป็นรากฐานการพัฒนาตนเอง พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่เป็นเครื่องมือทางอารมณ์และจิตใจ และสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา) ที่เป็นเครื่องมือพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเอง การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านการตั้งสติในกิจวัตรประจำวัน การเจริญเมตตาภาวนาต่อตนเอง การพิจารณาไตรลักษณ์และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างแอปพลิเคชันต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์และผลลัพธ์ งานวิจัยจำนวนมากทั้งในประเทศและต่างประเทศได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยพบว่า สามารถลดความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ พร้อมทั้งเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การยอมรับ และคุณภาพชีวิตโดยรวม การศึกษาในบริบทไทยยังแสดงให้เห็นประสิทธิผลในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การพัฒนาวัยรุ่นและการประยุกต์ใช้ในบริบทองค์กร แนวทางนี้จึงเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพสูงในการส่งเสริมสุขภาวะจิตที่สมบูรณ์และยั่งยืนในยุคปัจจุบัน

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทย ประจำปี 2565.* กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

พรทิพย์ เกศตระกูล. (2023). พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น. *วารสารพุทธจิตวิทยา,* 8(1), 30-42.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *สู่การศึกษาแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

“_____”. (2551). *เล่าเรียน-ทำงานกันไป ชีวิตได้อะไร* (พิมพ์ครั้งที่ 41). นครปฐม : จ.เจริญอินเตอร์พริ้น (ประเทศไทย).

“_____”. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *ความสุขที่แท้.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เครือข่ายพุทธิกา.

สุภาพร ประดับสมุทร. (2561). ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. *วารสารพยาบาลศาสตร์,* 36(2), 64-77.

Cai, X. (2025). Bridging Buddhism and Western psychology: Exploring Eastern philosophy in modern practice. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 80*(1), 131–136.

Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Sánchez-Zaballos, E., & Vicente-Arruebarrena, A. (2025). Long-term effectiveness of the Mindful Self-Compassion programme compared to a Mindfulness-Based Stress Reduction intervention: A quasi-randomised controlled trial involving regular mindfulness practice for 1 year. *Frontiers in Psychology, 16*, 1597264. doi:10.3389/fpsyg.2025.1597264

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how*

you can change them. New York, NY: Hudson Street Press.

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Simon & Schuster.

Huang, P., Lin, Z., Wang, B., & Du, Z. (2025). A mixed methods exploration of the interrelationships among self-compassion, stress management, psychological capital, and life satisfaction in Chinese university students. *Frontiers in Psychology, 16*, 1510987. doi:10.3389/fpsyg.2025.1510987

Jnaneswar, K., & Sulphey, M. M. (2021). Workplace spirituality, self-compassion and mindfulness as antecedents of employee mental wellbeing. *South Asian Journal of Business Studies, 12*(2), 269–292. doi:10.1108/SAJBS-07-2020-0258

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.

Liu, C., Chen, H., Zhang, A., Gong, X., Wu, K., Liu, C.-Y., & Chiou, W.-K. (2023). The effects of short video app-guided loving-kindness meditation on college students' mindfulness, self-compassion, positive psychological capital, and suicide ideation. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 36*(1), 32. doi:10.1186/s41155-023-00276-w

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*(4), 163–169. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005

McCartney, M., Nevitt, S., Lloyd, A., Hill, R., White, R., & Duarte, R. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention and time to depressive relapse: Systematic review and network meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 143*(1), 6–21. doi:10.1111/acps.13242

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. doi:10.1002/jclp.21923

Ratna Ling Retreat Center. (2025). *The role of Buddhism in stress reduction*. Retrieved August 10, 2025, from https://ratnaling.org/the-role-of-buddhism-in-stress-reduction/

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Pflug, V., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2020). Loving-kindness meditation promotes mental health in university students. *Mindfulness, 11*(7), 1623–1631. doi:10.1007/s12671-020-01375-w

World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response* [Fact sheet]. Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022*. Geneva, Switzerland: Author.

Wu, B. W. Y., Gao, J., Leung, H. K., & Sik, H. H. (2019). A randomized controlled trial of Awareness Training Program (ATP), a group-based Mahayana Buddhist intervention. *Mindfulness, 10*(7), 1280–1293. doi:10.1007/s12671-018-1082-1

กลไกความเปราะบางต่อการถูกชักจูงด้วยการโหมแสดงความรักในระยะเริ่มต้นของความสัมพันธ์ : กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการทางพุทธจิตวิทยา

Mechanisms of Vulnerability to Love Bombing in the Early Stages of Romantic Relationships: An Integrative Buddhist Psychological Framework

Received: September 10, 2026
Revised: April 28, 2026
Accepted: November 07, 2026

ชารดา ไทยสงวนวรกุล[1]
Charada Thaisanguanworakul[1]
(charada.plum@gmail.com)

บทคัดย่อ

การโหมแสดงความรัก หมายถึง การแสดงความรัก คำชื่นชม ความใส่ใจและคำมั่นสัญญาอย่างเข้มข้นผิดสัดส่วนในระยะเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ซึ่งงานวิจัยในช่วงห้าปีที่ผ่านมาพบว่าเชื่อมโยงกับการควบคุมเชิงบีบบังคับ การบงการทางจิตใจและผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิต อีกทั้งบริบทการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันหาคู่และสื่อสังคมออนไลน์ยังเอื้อให้ความใกล้ชิดเกิดขึ้นรวดเร็วกว่าการตรวจสอบข้อเท็จจริง อย่างไรก็ดี งานศึกษาส่วนใหญ่อธิบายปรากฏการณ์นี้จากมุมของผู้กระทำและยังขาดคำอธิบายเชิงกระบวนการว่าเหตุใดผู้รับจึงเปราะบางต่อการถูกชักจูง บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลเปราะบางต่อการโหมแสดงความรัก 2. อธิบายกลไกดังกล่าวด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท และ 3. เสนอแนวทางการรู้เท่าทันและรับมือตามหลักไตรสิกขา โดยใช้วิธีการสังเคราะห์เอกสารเชิงบูรณาการ จากพระไตรปิฎกและคัมภีร์อธิบายงานวิจัยเชิงประจักษ์

[1] บริษัท ณวางค์โฮม จำกัด 18/9 หมู่ 9 ตำบลคลองม่วง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
Nawanghome Co., Ltd., Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province, Thailand

ISSN: 3056-9834

ทางจิตวิทยาระหว่าง พ.ศ. 2563–2569 และทฤษฎีจิตวิทยาพื้นฐาน ขอบเขตของการศึกษาครอบคลุมความสัมพันธ์เชิงชู้สาวระยะเริ่มต้นของผู้ใหญ่ ผลการสังเคราะห์นำเสนอเป็นข้อเสนอเชิงแนวคิด ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ขั้น ได้แก่ การกระทบทางอารมณ์ ความพอใจที่ถูกเสริมแรง ความอยากให้เกิดซ้ำ การปรุงแต่งภาพอีกฝ่าย การยึดมั่นในความสัมพันธ์ และการทดสอบความจริงที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับลำดับ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อโยนิโสมนสิการ อุปาทานและโมหะ พร้อมความสัมพันธ์ย้อนกลับและตัวแปรกำกับ พุทธจิตวิทยาอธิบายว่าความเปราะบางเกิดจากการขาดสติในช่วงต่อระหว่างเวทนากับตัณหาและอาจป้องกันได้ด้วยศีลในฐานะการกำหนดขอบเขตและจังหวะของความสัมพันธ์ สติในฐานะการรู้ทันเวทนา และปัญญาในฐานะโยนิโสมนสิการ กรอบแนวคิดนี้ยังไม่ได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์และควรได้รับการตรวจสอบในงานวิจัยต่อไป

คำสำคัญ : การโหมแสดงความรัก, ความเปราะบางต่อการถูกชักจูง, ปฏิจจสมุปบาท, ไตรสิกขา, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Love bombing refers to the disproportionate and excessive expression of affection, praise, attention, and commitment during the early stages of a romantic relationship. Research over the past five years has linked this phenomenon to coercive control, psychological manipulation, and adverse mental health outcomes. Furthermore, dating applications and social media enable emotional intimacy to develop faster than individuals can verify information about their potential partners. However, existing studies have largely examined love bombing from the perpetrator's perspective, leaving the psychological processes underlying recipients' vulnerability insufficiently explained. This academic article aims to 1. analyze the psychological mechanisms that make individuals vulnerable to love bombing, 2. explain these mechanisms through the Buddhist principle of Dependent Origination (Paṭiccasamuppāda), and 3. propose approaches to recognizing and responding

to love bombing based on the Threefold Training (Tisikkhā). An integrative documentary synthesis was conducted using the Tipiṭaka, explanatory Buddhist texts, empirical psychological studies published between 2020 and 2026, and foundational psychological theories. The scope was limited to the early stages of adult romantic relationships. The synthesis proposes a six-stage conceptual framework comprising emotional impact, reinforced pleasurable feelings, craving for repetition, idealization of the other person, attachment to the relationship, and diminished reality testing. These stages are conceptually associated with contact (phassa), feeling (vedanā), craving (taṇhā), unwise attention (ayonisomanasikāra), clinging (upādāna), and delusion (moha), respectively, with feedback loops and moderating variables. From a Buddhist psychological perspective, vulnerability arises partly from insufficient mindfulness at the transition from feeling to craving. Prevention and response may be supported by morality (sīla) through setting relational boundaries and pacing, mindfulness (sati) through awareness of feelings, and wisdom (paññā) through wise attention (yonisomanasikāra). The proposed framework has not yet been empirically tested and warrants further investigation.

Keywords: Love Bombing, Vulnerability to Persuasion, Dependent Origination, Threefold Training, Buddhist Psychology

บทนำ

ความสัมพันธ์เชิงชู้สาวเป็นแหล่งสำคัญของความมั่นคงทางใจ แต่ในขณะเดียวกันก็อาจเป็นพื้นที่ของการบงการทางจิตใจ องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าร้อยละ 27 ของผู้หญิงอายุ 15–49 ปีที่เคยมีคู่ เคยประสบความรุนแรงจากคู่ครองในช่วงชีวิตและผู้หญิงอายุ 15–24 ปี ราวหนึ่งในสี่ประสบความรุนแรงดังกล่าวตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (World Health Organization, 2021) ความรุนแรงเหล่านี้ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การทำร้ายร่างกายเท่านั้น งานวิจัยพบว่า ความรุนแรงทางจิตใจในคู่ครองมีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับโรคเครียด หลัง

เหตุการณ์สะเทือนขวัญ ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Dokkedahl, Kirubakaran, Bech-Hansen, Kristensen, & Elklit, 2022) และการวิเคราะห์อภิมานจาก 45 งานวิจัยพบว่ามีการควบคุมเชิงบีบบังคับสัมพันธ์กับอาการเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (r = .32) และภาวะซึมเศร้าด้วย (r = .27) (Lohmann et al., 2024)

การโหมแสดงความรักเป็นกลวิธีหนึ่งที่มักปรากฏในระยะเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การบงการ งานวิจัยเชิงคุณภาพกับผู้รอดพ้นจากการปั่นหัวทางจิตใจ 65 คน พบการกล่าวถึงการโหมแสดงความรักในร้อยละ 58 ของคำตอบ โดยร้อยละ 40 ระบุว่า เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นความสัมพันธ์และยังถูกใช้ซ้ำเพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ (Klein, Li, & Wood, 2023) งานวิจัยเชิงปริมาณในกลุ่มนักศึกษา 225 คน และงานวิจัยเชิงคุณภาพกับหญิงรักหญิงชาวฟิลิปปินส์วัยผู้ใหญ่ตอนต้น 10 คน พบความเชื่อมโยงระหว่างการโหมแสดงความรักกับการพึ่งพิงทางอารมณ์ ขอบเขตส่วนบุคคลที่พร่าเลือนและการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Duman & Nazari, 2024; Paredes, Pasion, Dela Peña, & Acosta, 2025) ข้อค้นพบดังกล่าวชี้ว่า ปรากฏการณ์นี้ไม่จำกัดอยู่ในกลุ่มนักศึกษาชาวอเมริกันดังที่ปรากฏในงานยุคแรก (Strutzenberg, Wiersma-Mosley, Jozkowski, & Becnel, 2017)

บริบทดิจิทัลทำให้ประเด็นนี้มีความสำคัญมากขึ้น ในสหรัฐอเมริกา ผู้ใหญ่ร้อยละ 30 เคยใช้แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์หาคู่และเพิ่มเป็นร้อยละ 53 ในกลุ่มอายุต่ำกว่า 30 ปี ขณะที่ผู้ใช้ร้อยละ 52 เคยพบผู้ที่สงสัยว่าเป็นมิจฉาชีพ (Vogels & McClain, 2023) สำหรับประเทศไทย ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2568 มีบัญชีผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ 56.6 ล้านบัญชี คิดเป็นร้อยละ 79.1 ของประชากร (Kepios, 2026) ข้อมูลของสำนักงานตำรวจแห่งชาติที่รายงานผ่านสื่อมวลชนระบุว่า ระหว่าง พ.ศ. 2565–2567 มีคดีหลอกลวงให้รักแล้วโอนเงินกว่า 5,164 คดี มูลค่าความเสียหายกว่า 1.6 พันล้านบาท (พีพีทีวี, 2567) แม้การหลอกลวงทางการเงินจะไม่เท่ากับการโหมแสดงความรักโดยตรง แต่ทั้งสองปรากฏการณ์ใช้กลวิธีเร่งความใกล้ชิดก่อนที่ผู้รับจะมีโอกาสตรวจสอบข้อเท็จจริงเหมือนกัน

เมื่อพิจารณางานวิชาการที่ผ่านมา พบช่องว่างอย่างน้อยสามประการ ประการแรก งานส่วนใหญ่อธิบายพฤติกรรมของผู้กระทำ เช่น ความหลงตนเองหรือรูปแบบความผูกพัน (Strutzenberg et al., 2017) แต่ยังมีคำอธิบายน้อยว่ากลไกภายในใจของผู้รับดำเนินไปอย่างไร ประการที่สอง ทฤษฎีความผูกพัน ทฤษฎีการเสริมแรงและทฤษฎีอคติทางปัญญา มักถูกใช้

แยกกัน โดยไม่มีกรอบที่เชื่อมเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ประการที่สาม งานวิจัยพุทธจิตวิทยาในประเทศไทยเกี่ยวกับความรักเน้นที่การฟื้นฟูจิตใจหลังความผิดหวัง (กัญกร คำพรรณ และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง, 2564) หรือการวิเคราะห์ความรักในเชิงหลักธรรม (Intarapakdee et al., 2022) แต่ยังไม่พบงานที่ใช้หลักธรรมอธิบายช่วงก่อนเกิดความทุกข์ คือช่วงที่บุคคลกำลังถูกชักจูง

หลักพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการและให้มุมมองถึงกลไกของความเปราะบางนี้ เนื่องจากหลักปฏิจจสมุปบาทอธิบายจิตเป็นกระบวนการเหตุปัจจัยตั้งแต่การรับรู้ไปจนถึงความยึดมั่น ซึ่งทำให้ระบุได้ว่า ในขั้นใดที่บุคคลสามารถรู้ทันและหยุดวงจรได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557) ขณะที่หลักไตรสิกขาให้แนวทางการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม อารมณ์และความคิด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการกำกับอารมณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัย (Gross, 1998) บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลเปราะบางต่อการโหมแสดงความรัก 2. อธิบายกลไกดังกล่าวด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท และ 3. เสนอแนวทางการรู้เท่าทันและรับมือตามหลักไตรสิกขา

เนื้อหา

เนื้อหาของบทความนำเสนอเป็นสี่ส่วนที่ต่อเนื่องกัน ส่วนแรก อธิบายวิธีการศึกษา ส่วนที่สอง ทบทวนแนวคิดและหลักฐานทั้งด้านจิตวิทยาและพุทธธรรมซึ่งเป็นวัตถุดิบของการสังเคราะห์ ส่วนที่สาม นำข้อมูลดิบดังกล่าวมาจัดเป็นกรอบแนวคิดหกขั้นตามลำดับปฏิจจสมุปบาท และส่วนที่สี่ ระบุจุดแทรกตามหลักไตรสิกขาที่สอดคล้องกับแต่ละขั้น ส่วนที่สองถึงสี่ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ถึง 3 ตามลำดับ

บทความนี้ใช้วิธีการสังเคราะห์เอกสารเชิงบูรณาการ โดยมีขอบเขตที่ความสัมพันธ์เชิงชู้สาวระยะเริ่มต้นของผู้ใหญ่ ทั้งแบบพบหน้าและผ่านสื่อดิจิทัล แหล่งข้อมูลแบ่งเป็นสามประเภท ได้แก่ 1) หลักธรรมต้นฉบับจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์อธิบายสมัยใหม่ 2) งานวิจัยเชิงประจักษ์ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการโหมแสดงความรัก การควบคุมเชิงบีบบังคับและความรุนแรงทางจิตใจในคู่ครอง ซึ่งเน้นงานที่ตีพิมพ์ระหว่าง พ.ศ. 2563–2569 และ 3) ทฤษฎีจิตวิทยาพื้นฐานที่ใช้อธิบายกลไก ได้แก่ ทฤษฎีความผูกพัน ทฤษฎีการเสริมแรง และทฤษฎีอคติทางปัญญา ซึ่งอ้างอิงงานต้นฉบับแม้จะมีอายุเกินห้าปี

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสาร ได้แก่ เป็นคัมภีร์อ้างอิงหลัก งานที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ หรือรายงานสถิติจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือและมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับกลไกด้านอารมณ์ ความคิด หรือพฤติกรรมของผู้รับในความสัมพันธ์ ผู้เขียนระบุประเภทของหลักฐานกำกับไว้ในเนื้อหา ได้แก่ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบหรือการวิเคราะห์อภิมาน งานวิจัยเชิงปริมาณ งานวิจัยเชิงคุณภาพและรายงานสถิติ เพื่อให้ผู้อ่านประเมินน้ำหนักของหลักฐานแต่ละชิ้นได้ การวิเคราะห์ดำเนินการสามขั้น คือ 1) สกัดกลไกทางจิตวิทยาที่มีหลักฐานรองรับ 2) เทียบเคียงกลไกแต่ละประการกับองค์ธรรมในปฏิจจสมุปบาทที่มีหน้าที่ใกล้เคียงกัน และ 3) จัดลำดับและระบุจุดแทรกตามไตรสิกขา ผู้เขียนแยกหลักธรรมต้นฉบับออกจากการตีความเชิงประยุกต์ของผู้เขียนอย่างชัดเจนและผลการสังเคราะห์มีสถานะเป็นข้อเสนอเชิงแนวคิดที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบเชิงประจักษ์

การโหมแสดงความรักและหลักฐานเชิงประจักษ์

การโหมแสดงความรักถูกนิยามว่าเป็นการแสดงความรักและความใส่ใจอย่างล้นเกินเพื่อสร้างอิทธิพลเหนืออีกฝ่าย (Strutzenberg et al., 2017) งานวิจัยระยะหลังชี้ว่ากลวิธีนี้มักทำหน้าที่เป็นขั้นนำของการปั่นหัวทางจิตใจและการควบคุมและอาจสลับกับการถอนความสนใจเพื่อรักษาการพึ่งพิง (Klein et al., 2023) รูปแบบการสลับระหว่างความอบอุ่นกับการถูกทอดทิ้งเช่นนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบเรื่องพันธะทางใจที่เกิดจากความไม่สม่ำเสมอของการปฏิบัติ (Dutton & Painter, 1993) และอธิบายได้ว่า เหตุใดผู้รับจำนวนหนึ่งยังคงอยู่ในความสัมพันธ์แม้รับรู้สัญญาณเตือนแล้ว โดยมีแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญดังนี้

ทฤษฎีความผูกพัน : ทฤษฎีความผูกพันอธิบายว่ารูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ส่งผลต่อวิธีที่บุคคลแสวงหาความใกล้ชิดและตอบสนองต่อสัญญาณความรัก (Hazan & Shaver, 1987) ผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านความผูกพันสูงจะไวต่อสัญญาณการยอมรับและการถูกทอดทิ้งมากกว่าปกติ (Mikulincer & Shaver, 2007) ข้อนี้ชี้ว่า ความวิตกกังวลด้านความผูกพันควรถูกพิจารณาเป็นตัวแปรกำกับความเปราะบาง ในอีกด้านหนึ่ง งานวิจัยล่าสุดพบว่า สติสัมพันธ์กับความมั่นคงในความผูกพันของคู่รัก โดยมีการกำกับอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Ng, Wang, & Cheung, 2025) ข้อค้นพบนี้เป็นจุดเชื่อมระหว่างทฤษฎีความผูกพันกับการฝึกสติตามหลักไตรสิกขาที่จะกล่าวต่อไป

ทฤษฎีการเสริมแรง : การเสริมแรงแบบไม่สม่ำเสมอทำให้พฤติกรรมคงอยู่นานและดับยากกว่าการเสริมแรงแบบต่อเนื่อง (Ferster & Skinner, 1957) เมื่อความสนใจที่ล้นเหลือถูกถอนออกแล้วกลับคืนมาเป็นครั้งคราว ผู้รับจึงมีแนวโน้มเฝ้ารอและแสวงหาความใส่ใจนั้นมากขึ้น กลไกนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบด้านการพึ่งพิงทางอารมณ์ในความสัมพันธ์ที่มีการบงการ (Paredes et al., 2025)

อคติทางปัญญา : อคติรัศมี ทำให้การประเมินคุณลักษณะเด่นเพียงด้านเดียวแผ่ขยายไปยังการประเมินด้านอื่น (Thorndike, 1920) ส่วน อคติยืนยัน ทำให้บุคคลเลือกรับข้อมูลที่สนับสนุนความเชื่อเดิมและมองข้ามข้อมูลขัดแย้ง (Nickerson, 1998) ในบริบทของการโหมแสดงความรัก อคติทั้งสองทำให้ผู้รับสร้างภาพอุดมคติของอีกฝ่ายและตีความสัญญาณเตือนในเชิงบวก ทั้งนี้ ความสามารถในการกำกับอารมณ์ เช่น การประเมินสถานการณ์ใหม่ มีบทบาทลดอิทธิพลของอารมณ์ต่อการตัดสินใจ (Gross, 1998)

มุมมองพุทธจิตวิทยาและงานวิจัยด้านพุทธศาสนา : พระพุทธศาสนาอธิบายความทุกข์อันเกิดจากความรักไว้โดยตรง ดังพุทธพจน์ในปิยวรรคว่า “ความโศกเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ภัยเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/212–213) และในปิยชาติกสูตรที่ทรงแสดงว่าความโศก ความร่ำไรและความทุกข์ เกิดจากสิ่งเป็นที่รัก (ม.ม. (ไทย) 13/356) ในส่วนของการเชื่อโดยปราศจากการพิจารณา เกสปุตตสูตรทรงแสดงหลักไม่ให้ปลงใจเชื่อเพียงเพราะฟังตามกันมา เพราะเห็นว่าผู้พูดน่าเชื่อถือ หรือเพราะสอดคล้องกับความเห็นของตน แต่ให้พิจารณาด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล นำไปสู่ประโยชน์หรือทุกข์ (องฺ.ติก. (ไทย) 20/66/257) งานวิเคราะห์เกสปุตตสูตรชี้ว่าหลักนี้มิได้ปฏิเสธเหตุผล แต่เน้นการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นจริงในประสบการณ์ (พระทีปธมฺโม และคณะ, 2566)

งานวิจัยด้านพุทธศาสนาในประเทศไทยสนับสนุนประเด็นดังกล่าว งานศึกษาความรักในพระพุทธศาสนาเถรวาทแยกความรักที่เจือด้วยตัณหาออกจากความรักที่เป็นเมตตา (Intarapakdee et al., 2022) การวิเคราะห์เปมสูตรอธิบายว่า ความรักเกิดจากเหตุปัจจัยและก่อให้เกิดความชังได้เมื่อมีความยึดมั่น (เฌอมาพงศ์ และสุขวฑฺฒโน, 2568) งานด้านอุบายวิธีคลายอุปาทานเสนอว่าสติและการพิจารณาไตรลักษณ์ช่วยลดความยึดมั่นได้ (พระสมภพ สุมโน (บุญชุม) และคณะ, 2568) และงานพุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูพลังใจ

ผู้ผิดหวังในความรักแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมช่วยให้บุคคลฟื้นตัวจากความทุกข์ในความรักได้ นอกจากนี้ การศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาว่าด้วยความสัมพันธ์ชี้ถึงบทบาทของสติในการรู้เท่าทันอารมณ์ (จิรชฎา เชียงกูล และคณะ, 2568) งานส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นความทุกข์หลังจากเกิดเหตุการชักจูงด้วยการหาแสดงความรักแล้ว

กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ : ข้อเสนอเชิงแนวคิด

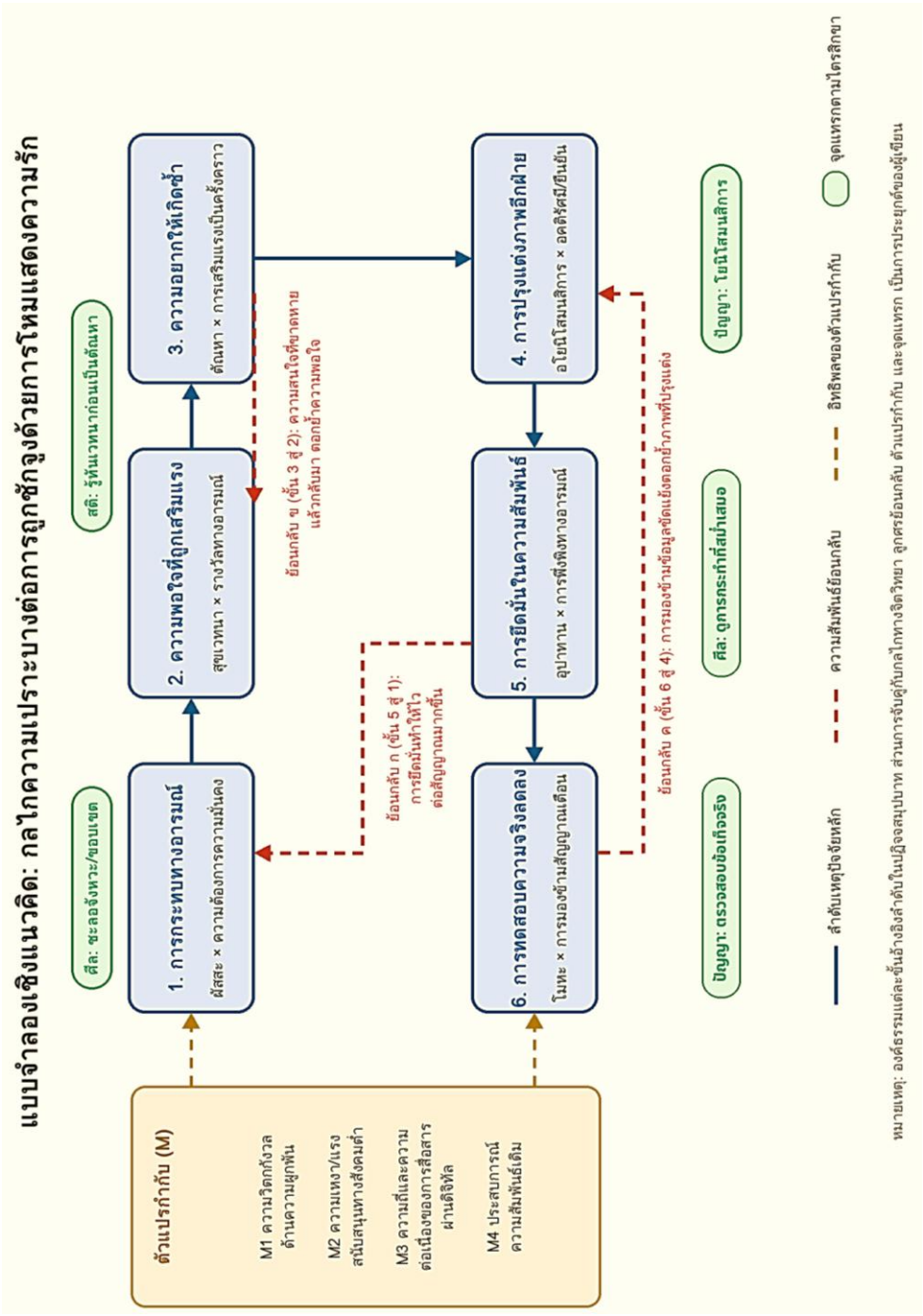
ผู้เขียนพัฒนากรอบแนวคิดนี้จากการสังเคราะห์ข้างต้น โดยใช้ลำดับองค์ธรรมในปฏิจจสมุปบาท “เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี” (สำ.นิ. (ไทย) 16/20/35) เป็นโครงสร้างหลัก แล้วแทรกอโยนิโสมนสิการและโมหะ ซึ่งในคัมภีร์อธิบายถือเป็นเงื่อนไขที่หล่อเลี้ยงวงจร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557) ทั้งนี้ ลำดับดังกล่าวเป็นการจัดเรียงเชิงตรรกะเพื่ออธิบาย มิใช่ลำดับเวลาที่ตายตัว ผู้เขียนตระหนักว่าในปฏิจจสมุปบาท อวิชชาหรือโมหะเป็นองค์ต้นของวงจร การวางโมหะไว้ในขั้นที่ 6 จึงมิได้หมายความว่าโมหะเกิดขึ้นภายหลัง แต่หมายถึงภาวะที่โมหะซึ่งมีอยู่เป็นพื้นแล้วหนาแน่นขึ้นจนปรากฏเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ คือ การไม่ทดสอบความจริงและย้อนกลับไปหล่อเลี้ยงวงจรรอบถัดไป เกณฑ์การคัดเลือกองค์ประกอบแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การคัดเลือกและจัดลำดับองค์ประกอบของกรอบแนวคิด

เกณฑ์	คำอธิบาย
1. มีที่มาในหลักธรรมต้นฉบับ	องค์ธรรมต้องปรากฏในพระไตรปิฎกหรือคัมภีร์อธิบายที่เป็นที่ยอมรับ
2.มีกลไกทางจิตวิทยาเทียบเคียง	ต้องมีทฤษฎีหรือหลักฐานเชิงประจักษ์ที่อธิบายหน้าที่ใกล้เคียงกัน
3.สังเกตได้ในพฤติกรรมของผู้รับ	ต้องแปลงเป็นสัญญาณที่ผู้รับหรือผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้
4. จัดลำดับตามเหตุปัจจัย	เรียงจากการรับรู้ สู่ความรู้สึก ความอยาก การตีความ ความยึดมั่น และการตัดสินใจ
5. ระบุจุดแทรกได้	แต่ละขั้นต้องเชื่อมกับองค์ใดองค์หนึ่งของไตรสิกขาได้

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของกรอบแนวคิด โดยแยกหลักธรรมต้นฉบับออกจากการประยุกต์ของผู้เขียน

ขั้น	กลไกทางจิตวิทยาและหลักฐาน	หลักธรรมต้นฉบับ (ที่มา)	การประยุกต์ของผู้เขียน
1. การกระทบทางอารมณ์	ความไวต่อสัญญาณการยอมรับ ซึ่งสูงขึ้นในผู้มีความวิตกกังวลด้านความผูกพัน (ตัวแปรกำกับ M1) (Mikulincer & Shaver, 2007)	ผัสสะ: การประจวบของอายตนะ วิญญาณ และอารมณ์ (สำ.นิ. (ไทย) 16/20/35)	คำชื่นชมและข้อความถี่ ๆ เป็นอารมณ์ที่กระทบใจอย่างเข้มข้น
2.ความพอใจที่ถูกเสริมแรง	ความใส่ใจทำหน้าที่คล้ายรางวัลตามหลักการเสริมแรง ซึ่งผู้เขียนขยายผลจากงานต้นฉบับ (Ferster & Skinner, 1957)	เวทนา: สุขเวทนาเกิดเพราะผัสสะเป็นปัจจัย	ความรู้สึกพิเศษที่ได้รับเป็นสุขเวทนาซึ่งตั้งต้นวงจร
3. ความอยากให้เกิดซ้ำ	การเสริมแรงไม่สม่ำเสมอทำให้การแสวงหาคงอยู่ (Ferster & Skinner, 1957) สอดคล้องกับรายงานการสลับให้และถอนความสนใจ (Klein et al., 2023)	ตัณหา: ความทะยานอยากเกิดเพราะเวทนาเป็นปัจจัย	การเฝ้ารอข้อความและความกังวลเมื่ออีกฝ่ายเงียบ
4. การปรุงแต่งภาพอีกฝ่าย	อคติรัศมีและอคติยืนยัน (Thorndike, 1920; Nickerson, 1998)	อโยนิโสมนสิการ: การพิจารณาไม่แยบคาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557)	การสร้างภาพคู่ในอุดมคติและตีความสัญญาณเตือนในเชิงบวก
5.การยึดมั่นในความสัมพันธ์	การพึ่งพิงทางอารมณ์และขอบเขตที่พร่าเลือน (Paredes et al., 2025)	อุปาทาน: ความยึดมั่นเกิดเพราะตัณหาเป็นปัจจัย	การผูกคุณค่าของตนไว้กับความสัมพันธ์และยอมลดขอบเขตของตน
6.การทดสอบความจริงลดลง	พันธะทางใจจากการปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอ (Dutton & Painter, 1993)	โมหะ: ความไม่รู้ตามเป็นจริง ซึ่งเป็นองค์ต้นของวงจร (อวิชชา) ในขั้นนี้ปรากฏชัดและย้อนกลับไปหล่อเลี้ยงวงจร	การไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริงและไม่ฟังความเห็นของคนรอบข้าง



ภาพที่ 1 แบบจำลองเชิงแนวคิด

กรอบแนวคิดนี้มิใช่ลำดับเชิงเส้นเพียงทางเดียว ผู้เขียนเสนอความสัมพันธ์ย้อนกลับสามประการ ได้แก่ ประการแรก การยึดมั่นในขั้นที่ 5 ทำให้บุคคลไวต่อสัญญาณจากอีกฝ่ายมากขึ้นในขั้นที่ 1 ประการที่สอง การถอนความสนใจแล้วกลับคืนมาในขั้นที่ 3 ทำให้ความพอใจในขั้นที่ 2 รุนแรงขึ้น และประการที่สาม การมองข้ามข้อมูลขัดแย้งในขั้นที่ 6 ตอกย้ำภาพที่ปรุงแต่งไว้ในขั้นที่ 4 นอกจากนี้ ยังมีตัวแปรกำกับสี่ประการที่อาจเพิ่มหรือลดความเข้มข้นของวงจร ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านความผูกพัน ความเหงาหรือแรงสนับสนุนทางสังคมที่ต่ำ ความถี่และความต่อเนื่องของการสื่อสารผ่านดิจิทัลและประสบการณ์ความสัมพันธ์เดิม ดังภาพที่ 1 ตัวแปรกำกับข้อ M1 และ M2 มีฐานจากทฤษฎีความผูกพัน (Mikulincer & Shaver, 2007) และงานทบทวนอย่างเป็นระบบว่าด้วยความผูกพันกับแรงสนับสนุนทางสังคมในคู่รัก (McLeod et al., 2020) ส่วนข้อ M3 และ M4 เป็นข้อเสนอของผู้เขียนที่ต้องทดสอบต่อไป

แบบจำลองเชิงแนวคิดของกลไกความเปราะบางต่อการถูกชักจูงด้วยการโหมแสดงความรัก ลูกศรทึบแสดงลำดับเหตุปัจจัยหลักหกขั้นตามปฏิจจสมุปบาท ลูกศรประสีแดงแสดงความสัมพันธ์ย้อนกลับที่ทำให้วงจรเข้มข้นขึ้น ลูกศรประสีส้มแสดงอิทธิพลของตัวแปรกำกับ (M1–M4) และป้ายสีเขียวแสดงจุดแทรกตามหลักไตรสิกขา องค์ธรรมแต่ละขั้นมีที่มาจากหลักธรรมต้นฉบับ ส่วนการจับคู่กับกลไกทางจิตวิทยา ความสัมพันธ์ย้อนกลับ ตัวแปรกำกับและจุดแทรกเป็นการประยุกต์ของผู้เขียน ซึ่งยังไม่ได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์

แนวทางการรู้เท่าทันและรับมือตามหลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกที่ส่งเสริมกันเป็นลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557) ในบทความนี้ ผู้เขียนเน้นสติในฐานะองค์ธรรมสำคัญของหมวดสมาธิ เนื่องจากจุดตัดวงจรที่สำคัญที่สุดอยู่ระหว่างเวทนากับตัณหา ดังที่มหาสติปัฏฐานสูตรแสดงการตามรู้เวทนาว่า เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนา (ที.ม. (ไทย) 10/380/313) ข้อเสนอนี้สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ว่าสติสัมพันธ์กับความมั่นคงในความผูกพันผ่านการกำกับอารมณ์ (Ng et al., 2025) แนวทางการรับมือสรุปได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวทางการรู้เท่าทันและรับมือกับการโหมแสดงความรักตามหลักไตรสิกขา

องค์ไตรสิกขา	ขั้นที่ใช้	สัญญาณที่ควรสังเกต	แนวปฏิบัติ
ศีล: การกำหนดขอบเขตและจังหวะ	ขั้น 1 และ 5	อีกฝ่ายเร่งคำมั่นสัญญา ขอให้ตัดสินใจเร็ว หรือไม่ยอมรับคำปฏิเสธ	ชะลอจังหวะความสัมพันธ์ ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวหรือเงินในระยะต้น และสังเกตความสม่ำเสมอของการกระทำมากกว่าคำพูด
สติ: การรู้ทันเวทนา	ขั้น 2 และ 3	ความตื่นเต้นมากผิดปกติ ความกังวลเมื่ออีกฝ่ายเงียบ การเช็กข้อความบ่อย	ตั้งชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เว้นระยะก่อนตอบ และสังเกตว่าความสุขนั้นขึ้นอยู่กับการตอบสนองของอีกฝ่ายมากเพียงใด
ปัญญา: โยนิโสมนสิการ	ขั้น 4 และ 6	การหาเหตุผลมาอธิบายสัญญาณเตือน การปัดตกความเห็นของคนรอบข้าง	ใช้เกณฑ์ของเกสปุตตสูตร พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจริงต่อตนเอง และตรวจสอบข้อเท็จจริงกับบุคคลที่ไว้วางใจ

แนวทางข้างต้นสามารถใช้ในงานให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ตารางที่ 2 เป็นแนวสัมภาษณ์เพื่อระบุว่าผู้รับคำปรึกษาอยู่ในขั้นใด และใช้ตารางที่ 3 เลือกแนวปฏิบัติที่ตรงกับขั้นนั้น นอกจากนี้ยังใช้เป็นเนื้อหาในหลักสูตรการรู้เท่าทันความสัมพันธ์สำหรับนักเรียนนักศึกษา และในการสื่อสารเพื่อป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์ได้

บทสรุป

ความเปราะบางต่อการโหมแสดงความรักไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอของบุคคล แต่เกิดจากกระบวนการทางจิตที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย เริ่มจากการกระทบทางอารมณ์ ความพอใจ ความอยาก การปรุงแต่ง ความยึดมั่น และการทดสอบความจริงที่ลดลง กระบวนการนี้สอดคล้องกับทั้งหลักฐานทางจิตวิทยาและหลักปฏิจจสมุปบาท และอาจลดลงได้ด้วยการฝึกศีล สติและปัญญา ทั้งนี้ ความรับผิดชอบต่อการบงการเป็นของผู้กระทำ การฝึกดังกล่าวเป็นการเสริมพลังแก่ผู้รับ มิใช่การโยนภาระให้ผู้ได้รับผลกระทบ

บทความนี้เสนอองค์ความรู้ใหม่สามประการ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนจุดเน้นจากผู้กระทำมาสู่กลไกภายในของผู้รับ 2) กรอบแนวคิดที่เชื่อมทฤษฎีความผูกพัน การเสริมแรง และอคติทางปัญญาเข้าด้วยกันผ่านลำดับปฏิจจสมุปบาท พร้อมความสัมพันธ์ย้อนกลับและตัวแปรกำกับ และ 3) การระบุจุดแทรกตามไตรสิกขาที่ผูกกับขั้นของกระบวนการ ซึ่งแปลงหลักธรรมให้เป็นแนวปฏิบัติที่ตรวจสอบได้

กรอบแนวคิดนี้เป็นข้อเสนอเชิงแนวคิดจากการสังเคราะห์เอกสาร ยังไม่ได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์ งานวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการโหมแสดงความรักยังมีจำนวนจำกัดและส่วนใหญ่ศึกษาในบริบทตะวันตก บางชิ้นเป็นงานเชิงคุณภาพที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ข้อมูลการหลอกลวงในประเทศไทยที่อ้างถึงมาจากรายงานผ่านสื่อมวลชนและการจับคู่องค์ธรรมกับกลไกทางจิตวิทยาเป็นการตีความของผู้เขียน งานวิจัยในอนาคตควร 1) พัฒนาแบบวัดตามองค์ประกอบทั้งหกขั้นและตรวจสอบโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) ศึกษาบทบาทของตัวแปรกำกับในกลุ่มตัวอย่างชาวไทย และ 3) ทดลองโปรแกรมฝึกสติและโยนิโสมนสิการเพื่อลดความเปราะบางต่อการถูกชักจูงในความสัมพันธ์

รายการอ้างอิง

กัญกร คำพรรณ์, และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2564). พุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรัก. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 7*(2), 289–307.

จิรชฎา เชียงกูล, ตระกูล พุ่มงาม, ประพีร์ บุรี, และทิพภา ปุณสีห์. (2568). โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 11*(1), 315–328.

ณิชาพัฒฐ์ เฌอมาพงศ์, และพระครูสิริรัตนบัณฑิต (สุขสันติ์ สุขวฑฺโน). (2568). เปมสูตร : มิติของความรักในพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 9*(1), 12–26.

พระสุริยัน ทีปธมฺโม (ผึ่งผาย), พระสุทธิสารเมธี, และพระครูวินัยธรเจริญ ทนฺตจิตฺโต. (2566). วิเคราะห์การทิ้งเหตุผลที่ปรากฏในเกสปุตตสูตร. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 28*(1), 96–105.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมภพ สุมโน (บุญชุม), พระครูสุตชยาภรณ์, และจีรศักดิ์ ปันลำ. (2568). อุบายวิธีการคลายอุปาทานตามแนวพุทธศาสนา. *วารสาร มมร ล้านนาวิชาการ, 14*(1), 45–52.

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

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., & Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: A systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews, 11*, Article 163. https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z

Duman, N., & Nazari, S. (2024). Investigation of the relationship between university students' love-bombing and ghosting experiences and their self-efficacy levels in romantic relationships. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 14*(4), 2020–2036. https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1511166

Dutton, D. G., & Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims, 8*(2), 105–120.

Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Kemp, S. (2025). *Digital 2026: Thailand*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-thailand

Klein, W., Li, S., & Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships, 30*(4), 1316–1340. https://doi.org/10.1111/pere.12510

Lohmann, S., Cowlishaw, S., Ney, L., O'Donnell, M., & Felmingham, K. (2024). The trauma and mental health impacts of coercive control: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 25*(1), 630–647. https://doi.org/10.1177/15248380231162972

McLeod, S., Berry, K., Hodgson, C., & Wearden, A. (2020). Attachment and social support in romantic dyads: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology, 76*(1), 59–101. https://doi.org/10.1002/jclp.22868

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology, 2*(2), 175–220. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175

McClain, C., & Gelles-Watnick, R. (2023). *From looking for love to swiping the field: Online dating in the U.S.*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2023/02/02/from-looking-for-love-to-swiping-the-field-online-dating-in-the-u-s/

Paredes, M. M., Pasion, E. A. L., Dela Peña, C. M. P., Acosta, F. L. T., & Villanueva, C. M. (2025). Exploring the concept of love-bombing in young adult Filipino lesbian relationships. *Sinaya: A Philippine Journal for Senior High School Teachers and Students, 4*(2), 60–94. https://doi.org/10.59588/3027-9283.1255

Strutzenberg, C. C., Wiersma-Mosley, J. D., Jozkowski, K. N., & Becnel, J. N. (2017). Love-bombing: A narcissistic approach to relationship formation. *Discovery: The Student Journal of Dale Bumpers College of Agricultural, Food and Life Sciences, 18*(1), 81–89. https://doi.org/10.54119/discovery.zxgc9960

Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology, 4*(1), 25–29. https://doi.org/10.1037/h0071663

World Health Organization. (2021). *Devastatingly pervasive: 1 in 3 women globally experience violence*. Retrieved March 9, 2021, from https://www.who.int/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence

จากความเชื่อสู่ปัญญา : หลักกาลามสูตร 10 กับการสร้างความเข้มแข็งทางใจในสังคมยุคปัจจุบัน

From Belief to Wisdom: The Ten Principles of the Kalama Sutta and the Cultivation of Psychological Resilience in Contemporary Society

Received: July 18, 2026
Revised: August 17, 2026
Accepted: August 18, 2026

จุฑารัตน์ ทรัพย์ปฐวี[1]
Jutarut Suppatavee[1]
(pinkyjutarut@gmail.com)

บทคัดย่อ

สังคมร่วมสมัยเปิดให้บุคคลเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว แต่ความรวดเร็วดังกล่าวมาพร้อมข้อมูลคลาดเคลื่อน ข่าวปลอม การชักจูงทางอารมณ์ และเนื้อหาที่สร้างหรือขยายผลด้วยระบบปัญญาประดิษฐ์ ทำให้การรู้ว่าจะเชื่ออะไร เมื่อใดและเพราะเหตุใด จึงกลายเป็นทักษะที่สัมพันธ์โดยตรงกับทั้งคุณภาพการตัดสินใจและความมั่นคงทางใจ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หลักกาลามสูตร 10 จากเกสปุตติสูตรในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต และสังเคราะห์แนวทางประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในสังคมปัจจุบัน โดยศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารพุทธจิตวิทยาและงานวิจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรู้เท่าทันข้อมูล และข้อมูลเท็จ ผลการวิเคราะห์ชี้ว่า กาลามสูตรมิได้สอนให้ปฏิเสธประเพณี ตำรา เหตุผล หรือผู้รู้ หากเตือนไม่ให้ใช้สิ่งเหล่านั้นเป็นเหตุให้ปลงใจเชื่อโดยลำพัง และให้พิจารณาต่อด้วยเกณฑ์ด้านกุศล–อกุศล ความไม่มีโทษ ความเห็นของผู้รู้และผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เมื่อนำมาบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยา หลัก

[1] นักวิชาการอิสระด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และ งานก่อสร้าง บริษัท เซ็มกรีต จำกัด
Independent Academic in Human Resource Development and Construction Work at Cemkrete Co., Ltd.

ISSN: 3056-9834

ดังกล่าวสนับสนุนการหยุดก่อนตอบสนอง การรู้เท่าทันอารมณ์และอคติ การตรวจสอบหลักฐาน การปรับความเชื่อตามข้อมูลใหม่และการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบ บทความนี้จึงเสนอกระบวนการบูรณาการกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจ คือ “หยุด–รู้–ตรวจ–เทียบ–พิจารณาผล–ตัดสินใจ” ซึ่งเป็นกระบวนการเชื่อมปัญญากับความเข้มแข็งทางใจ เพื่อให้บุคคลอยู่กับความไม่แน่นอนได้โดยไม่ถูกข้อมูลหรืออารมณ์ครอบงำและสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและสังคม

คำสำคัญ : กาลามสูตร, ปัญญา, ความเข้มแข็งทางใจ, การรู้เท่าทันข้อมูล, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Contemporary society provides individuals with rapid access to information; however, this speed is accompanied by misinformation, fake news, emotional manipulation, and content generated or amplified by artificial intelligence (AI) systems. Consequently, knowing what to believe, when to believe it, and why has become an essential skill directly related to the quality of decision-making and psychological resilience. This academic article aims to analyze the Ten Principles of the Kalama Sutta, as presented in the Kesamutti Sutta of the Aṅguttara Nikāya, Tika Nipāta, and to synthesize practical approaches for applying these principles to strengthen psychological resilience in contemporary society. The study draws on the Tipiṭaka, Buddhist psychology literature, and research on psychological flexibility, information literacy, and misinformation. The analysis indicates that the Kalama Sutta does not teach individuals to reject traditions, scriptures, reasoning, or knowledgeable persons. Rather, it cautions against accepting any of these as the sole or sufficient basis for belief. Instead, it encourages individuals to evaluate beliefs and practices in terms of whether they are wholesome or unwholesome, blameless or blameworthy, endorsed by the wise, and associated with beneficial or harmful consequences when put into practice. When integrated with psychological

concepts, these principles support the ability to pause before responding, recognize emotions and cognitive biases, verify evidence, reconsider beliefs in light of new information, and make decisions with due consideration of their consequences. Accordingly, this article proposes an integrative process linking the Kalama Sutta with psychological resilience: "Pause–Recognize–Verify–Compare–Consider Consequences–Decide." This process connects wisdom with psychological resilience, enabling individuals to tolerate uncertainty without being dominated by information or emotions and to use technology responsibly for the benefit of themselves and society.

Keywords: Kalama Sutta, Wisdom, Psychological Resilience, Information Literacy, Buddhist Psychology

บทนำ

สังคมยุคดิจิทัลทำให้ข้อมูลถูกผลิต ดัดแปลง และส่งต่อได้ในเวลาอันสั้น จึงพบทั้งข้อเท็จจริง ความคิดเห็น โฆษณา ข่าวลือและเนื้อหาที่จงใจชักจูงปะปนกันอยู่ในช่องทางเดียวกัน ซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่ได้อยู่ที่ปริมาณข้อมูลเท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการแยกแยะน้ำหนักของหลักฐานและการควบคุมการตอบสนองของตนเองเมื่อข้อมูลนั้นกระตุ้นความกลัว ความโกรธ หรือความรู้สึกเร่งด่วน งานทบทวนของ เอ๊กเคอร์และคณะ (Ecker et al., 2022) ชี้ว่า ความเชื่อในข้อมูลเท็จและความยากในการแก้ไขความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนสัมพันธ์กับปัจจัยทางความคิด สังคมและอารมณ์ จึงไม่อาจแก้ปัญหาด้วยการเพิ่มข้อมูลที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว

ในปัจจุบันสถานการณ์ของประเทศไทยสะท้อนความท้าทายดังกล่าวอย่างชัดเจน กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมรายงานว่า ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 ถึงเดือนมีนาคม 2568 ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทยคัดกรองข้อความ 1,172,694,555 ข้อความ และพบข้อความที่เข้าเกณฑ์ตรวจสอบ 74,892 ข้อความ ในจำนวน 19,954 เรื่องที่ได้รับการตรวจสอบ มีทั้งข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน ข่าวจริง และกรณีข้อมูลไม่เพียงพอ

(กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2568) ขณะเดียวกัน การสำรวจสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พ.ศ. 2568 ซึ่งเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 47,550 คน รายงานคะแนนเฉลี่ยการเข้าใจดิจิทัล 76.0 คะแนน และการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ 74.8 คะแนน จัดอยู่ในระดับดี แต่ยังมีสมรรถนะย่อยบางด้านที่ควรได้รับการพัฒนาเพิ่มเติม (สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) ข้อมูลชุดนี้แทนที่การใช้สถิติปี 2562 ที่ล้าสมัยในบทความฉบับเดิม โดยที่การเข้ามาของปัญญาประดิษฐ์เชิงกำเนิดทำให้การประเมินข้อมูลยิ่งต้องระมัดระวัง เพราะรูปแบบภาษาที่ราบรื่นหรือคำตอบที่มีโครงสร้างดีมิได้เป็นหลักประกันว่าข้อมูลนั้นถูกต้อง ผู้ใช้จึงต้องตรวจสอบแหล่งอ้างอิง เอกสารต้นฉบับ วันที่ และบริบทก่อนนำไปใช้ โดยเฉพาะเรื่องที่อาจมีผลกระทบสูงต่อสุขภาพ กฎหมาย การเงิน และงานวิชาการ หลักการนี้สอดคล้องกับข้อเตือนสำคัญของกาลามสูตรว่า ไม่ควรปลงใจเชื่อเพียงเพราะลักษณะภายนอก ความน่าเป็นไปได้ ผู้วิจัยจึงนำหลักกาลามสูตร หรือ เกสปุตติสูตร ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต กล่าวถึงชาวกาลามะแห่งเกสปุตตนิคมที่เกิดความสงสัยจากการรับฟังสมณพราหมณ์หลายสำนักซึ่งต่างยืนยันคำสอนของตนและวิจารณ์คำสอนของผู้อื่น พระพุทธเจ้ามิได้ตำหนิความสงสัยนั้น แต่ทรงชี้ให้เห็นว่าความลังเลเกิดขึ้นได้ในเรื่องที่มีเหตุให้สงสัย ก่อนเสนอหลักพิจารณาที่ภายหลังเรียกกันว่า “กาลามสูตร 10” และเกณฑ์เชิงบวกสำหรับพิจารณาว่าสิ่งใดควรละหรือควรปฏิบัติ (องฺ.ติก. (ไทย) 20/66/255–263) ความสำคัญของพระสูตรจึงมิใช่การสอนให้ไม่เชื่อสิ่งใด แต่เป็นการฝึกไม่ให้ยอมจำนนต่อเหตุแห่งความเชื่อโดยปราศจากการพิจารณา

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สาระของหลักกาลามสูตร 10 และสังเคราะห์กระบวนการบูรณาการกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจ โดยให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันแหล่งที่มาของความเชื่อ การกำกับความคิดและอารมณ์เมื่อเผชิญข้อมูลที่ไม่แน่นอน และการตัดสินใจที่คำนึงถึงทั้งข้อเท็จจริง คุณธรรมและผลกระทบ เพื่อเสนอกรอบแนวคิด กระบวนการบูรณาการกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การศึกษาและการใช้สื่อดิจิทัล

หลักกาลามสูตร 10 และกรอบการพิจารณาความเชื่อ

กาลามสูตร หรือ เกสปุตติสูตร ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาวกาลามะแห่งเกสปุตตนิคม ซึ่งกำลังเผชิญความสับสนจากคำสอนของสมณพราหมณ์หลายกลุ่มที่ต่างยืนยันว่าคำสอนของตนถูกต้อง พระพุทธองค์มิได้ทรงแก้ปัญหาด้วยการเรียกร้องให้ชาวกาลามะเชื่อพระองค์แทนครูคนอื่น หากทรงเสนอหลักสำหรับพิจารณาข้อมูล ความเชื่อและคำสอนอย่างรอบคอบ โดยทรงระบุเหตุแห่งความเชื่อ 10 ประการที่ไม่ควรนำมาใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินความจริงโดยลำพังและภายหลังจึงทรงเสนอเกณฑ์เชิงบวกสำหรับพิจารณาว่าสิ่งใดควรละและสิ่งใดควรนำมาปฏิบัติ ซึ่งเมื่อพิจารณาหลักกาลามสูตรทั้ง 10 ประการอย่างเป็นระบบ จะเห็นได้ว่า มิใช่รายการคำเตือนที่แยกขาดจากกัน แต่สามารถจัดกลุ่มตามลักษณะของปัจจัยที่มนุษย์มักนำมาใช้แทนการพิจารณาอย่างรอบด้านได้เป็นสามกลุ่ม ได้แก่ ความเชื่อที่อิงแหล่งที่มาของข้อมูล ความเชื่อที่อิงกระบวนการคิดและความเชื่อที่อิงความเห็นเดิมหรือสถานะของบุคคล โดยแต่ละประการมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

กลุ่มที่หนึ่ง ความเชื่อที่อิงแหล่งที่มาของข้อมูล

ประการที่หนึ่ง อย่าเพิ่งเชื่อเพราะฟังตามกันมา (มา อนุสฺสเวน)

หลักประการแรกเตือนมิให้ยอมรับข้อความหนึ่งว่าเป็นจริงเพียงเพราะได้ยินหรือได้รับการบอกเล่าซ้ำ ๆ ต่อกันมา การที่ข้อมูลถูกกล่าวถึงหลายครั้งมิได้ทำให้ข้อมูลนั้นกลายเป็นข้อเท็จจริงโดยอัตโนมัติ เพราะข้อความจำนวนมากอาจมีต้นกำเนิดจากแหล่งเดียวแล้วถูกนำไปเผยแพร่ซ้ำจนผู้รับสารเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและเข้าใจว่าได้รับการยืนยันจากหลายแหล่ง ในเชิงพุทธจิตวิทยา หลักข้อนี้จึงเป็นการฝึกมิให้จิตตอบสนองต่อความคุ้นเคยอย่างทันที แต่สร้างระยะห่างระหว่าง “สิ่งที่ได้ยิน” กับ “สิ่งที่ยอมรับว่าเป็นจริง” ระยะห่างดังกล่าวเปิดพื้นที่ให้สติและปัญญาเข้ามาทำหน้าที่ตรวจสอบก่อนการตัดสินใจ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับสังคมดิจิทัล การเห็นข้อมูลเดียวกันปรากฏในหลายโพสต์ หลายบัญชี หรือหลายกลุ่ม จึงยังไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าข้อมูลนั้นถูกต้อง สิ่งสำคัญคือการย้อนกลับไปตรวจสอบต้นทางว่าข้อมูลมาจากที่ใด ผู้ใดเป็นผู้ให้ข้อมูล และแหล่งต่าง ๆ ที่ดูเหมือนยืนยันกันนั้นเป็นแหล่งอิสระจริงหรือเพียงนำข้อมูลชุดเดียวกันมาเผยแพร่ต่อ

ประการที่สอง อย่าเพิ่งเชื่อเพราะถือสืบต่อกันมาเป็นประเพณี (มา ปรมฺปราย)

ประการที่สองเป็นการเตือนมิให้ถือว่าความคิดหรือการปฏิบัติใดถูกต้องเพียงเพราะสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานาน ประเพณีและวัฒนธรรมมีคุณค่าในฐานะมรดกทางสังคมและเป็นแหล่งสะสมประสบการณ์ของมนุษย์ แต่ความเก่าแก่หรือการปฏิบัติสืบต่อกันมิใช่หลักประกันว่าสิ่งนั้นเหมาะสมกับทุกสถานการณ์หรือทุกยุคสมัย โดยที่สาระสำคัญของข้อนี้จึงมิใช่การปฏิเสธประเพณี แต่เป็นการไม่ยอมให้อายุของความเชื่อทำหน้าที่แทนการใช้ปัญญา บุคคลควรพิจารณาว่าเหตุผลดั้งเดิมของประเพณีนั้นคืออะไร ยังสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันหรือไม่และเมื่อนำมาปฏิบัติแล้วส่งผลต่อบุคคลและส่วนรวมอย่างไร การรักษาสิ่งที่ควรเกิดจากความเข้าใจคุณค่าของสิ่งนั้น มากกว่าการปฏิบัติเพียงเพราะ “ทำกันมาเช่นนี้เสมอ”

ประการที่สาม อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นข่าวเล่าลือ (มา อิติกิราย)

ข่าวเล่าลือมีลักษณะสำคัญคือข้อมูลถูกส่งต่อโดยที่แหล่งต้นทางอาจไม่ชัดเจน ผู้ส่งต่อมักอ้างในลักษณะว่า “เขาว่ากันว่า” “มีคนบอกว่า” หรือ “ได้ยินมาว่า” โดยไม่มีหลักฐานเพียงพอให้ตรวจสอบย้อนกลับได้ กาลามสูตรจึงเตือนให้ระมัดระวังการยอมรับข้อมูลประเภทนี้ เพราะการแพร่กระจายอย่างกว้างขวางมิได้เปลี่ยนข้อมูลที่ไม่มีหลักฐานให้กลายเป็นความจริง ซึ่งหลักข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคมที่ข้อมูลเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว เนื่องจากบุคคลอาจไม่ได้เป็นเพียง “ผู้รับ” ข่าวลือ แต่สามารถกลายเป็น “ผู้ส่งต่อ” ข่าวลือได้ในทันที การมีปัญญาตามแนวกาลามสูตรจึงครอบคลุมถึงความรับผิดชอบก่อนเผยแพร่ข้อมูลด้วย กล่าวคือ เมื่อยังไม่สามารถตรวจสอบข้อเท็จจริงได้ บุคคลควรสามารถหยุดการส่งต่อไว้ก่อน การหยุดดังกล่าวมิใช่ความเฉื่อยชา แต่เป็นการกำกับตนเองและป้องกันมิให้ความไม่แน่นอนของตนสร้างผลกระทบต่อผู้อื่น

ประการที่สี่ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะมีอยู่ในตำราหรือคัมภีร์ (มา ปิฎกสมฺปทาเนน)

ตำรา เอกสาร หรือคัมภีร์เป็นเครื่องมือสำคัญในการสืบทอดความรู้ แต่การที่ข้อความหนึ่งถูกบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรมิได้หมายความว่าข้อความนั้นจะถูกต้องในทุกเงื่อนไข หลักประการนี้จึงเตือนมิให้สถานะของ “หนังสือ” หรือ “เอกสาร” ทำให้ผู้รับสารหยุดตั้งคำถาม ทั้งนี้มิได้หมายถึงการลดคุณค่าของตำราหรือคัมภีร์ หากหมายถึงการอ่านด้วยปัญญา โดยพิจารณาที่มา ผู้เขียน หลักฐาน บริบท จุดมุ่งหมาย ตลอดจนขอบเขตที่

ข้อความนั้นสามารถนำมาใช้ได้ ในทางวิชาการ หลักดังกล่าวสามารถประยุกต์เป็นนิสัยในการตรวจสอบแหล่งอ้างอิง ไม่พิจารณาเพียงว่ามีการอ้างเอกสารหรือไม่ แต่ต้องพิจารณาต่อไปว่าเอกสารนั้นกล่าวสิ่งที่ผู้เขียนนำมาอ้างจริงหรือไม่ หลักฐานมีคุณภาพเพียงใด และข้อสรุปเกินกว่าขอบเขตของหลักฐานหรือไม่ จึงกล่าวได้ว่ากาลามสูตรมิได้ปฏิเสธแหล่งความรู้ แต่เรียกร้องความรับผิดชอบในการใช้แหล่งความรู้นั้น

กลุ่มที่สอง ความเชื่อที่อิงกระบวนการคิด

ประการที่ห้า อย่าเพิ่งเชื่อเพราะตรรกะเพียงอย่างเดียว (มา ตกฺกเหตุ)

มนุษย์ใช้ตรรกะเพื่อเชื่อมโยงเหตุผลและสร้างข้อสรุป แต่ข้อสรุปที่มีโครงสร้างทางเหตุผลถูกต้องอาจยังไม่ตรงกับความเป็นจริง หากข้อมูลตั้งต้นหรือสมมติฐานที่ใช้ผิดพลาด หลักกาลามสูตรข้อนี้จึงมิได้ปฏิเสธตรรกะ หากเตือนให้ตระหนักถึงขอบเขตของตรรกะ กล่าวคือ “เหตุผลที่ดูสมเหตุสมผล” ยังต้องได้รับการตรวจสอบด้วยข้อมูลและผลที่เกิดขึ้นจริง โดยที่ประเด็นดังกล่าวมีนัยสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพราะเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ จิตอาจสร้างเหตุผลเชื่อมโยงอย่างรวดเร็ว เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวครั้งหนึ่งแล้วสรุปว่าตนไม่มีความสามารถ หรือเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ครั้งหนึ่งแล้วตีความว่าทุกคนไม่ยอมรับตน การหยุดตรวจสอบว่าข้อสรุปดังกล่าวตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงเพียงใด จึงช่วยลดการตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอัตโนมัติ และเปิดโอกาสให้เกิดการประเมินสถานการณ์อย่างสมดุลมากขึ้น

ประการที่หก อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการอนุมาน (มา นยเหตุ)

การอนุมานคือการนำข้อมูลบางส่วนมาเชื่อมโยงเพื่อสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ยังไม่ปรากฏโดยตรง แนวคิดดังกล่าวมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการตัดสินใจ แต่ก็อาจนำไปสู่ความผิดพลาดหากข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือมีตัวแปรอื่นที่ไม่ได้รับการพิจารณา การที่เหตุการณ์สองอย่างเกิดขึ้นพร้อมกันจึงมิได้หมายความว่าสิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่งเสมอไป ซึ่งในชีวิตประจำวัน หลักข้อนี้ช่วยเตือนมิให้บุคคลรีบตีความพฤติกรรมของผู้อื่นจากข้อมูลเพียงบางส่วน เช่น การที่บุคคลหนึ่งไม่ตอบข้อความทันทีอาจถูกอนุมานว่าไม่พอใจ ทั้งที่อาจมีสาเหตุอื่นอีกจำนวนมาก การเว้นพื้นที่ให้แก่ความเป็นไปได้อื่นช่วยลดการตีความเชิงลบ ลดความขัดแย้งและช่วยให้บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์จากข้อมูลที่เพียงพอมากกว่าจากการคาดเดา

ประการที่เจ็ด อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการตรึกตามอาการที่ปรากฏ (มา อาการปริวิตกฺเกน)

หลักประการนี้ เตือนการยอมรับข้อสรุปเพียงเพราะว่ารูปแบบหรือองค์ประกอบภายนอกแล้ว “ดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้น” สิ่งที่มีรูปแบบเป็นระบบ ใช้ภาษาวิชาการ มีตัวเลข ตาราง แผนภาพ หรือมีการนำเสนออย่างเป็นมืออาชีพ อาจทำให้เกิดความรู้สึกน่าเชื่อถือ แต่คุณภาพของรูปแบบการนำเสนอและความถูกต้องของสาระเป็นคนละประเด็นกัน เมื่อนำมาประยุกต์กับสังคมข้อมูลสมัยใหม่ หลักข้อนี้ทำให้เห็นความจำเป็นของการแยก “ความน่าเชื่อถือที่เกิดจากการนำเสนอ” ออกจาก “ความน่าเชื่อถือที่เกิดจากหลักฐาน” ข้อมูลที่จัดวางอย่างสวยงามหรืออธิบายอย่างมั่นใจจึงยังต้องผ่านการตรวจสอบเช่นเดียวกับข้อมูลรูปแบบอื่น การรู้เท่าทันความประทับใจแรกเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการกำกับกระบวนการคิด ไม่ปล่อยให้รูปลักษณ์ของข้อมูลมีอำนาจเหนือการพิจารณาเนื้อหา

กลุ่มที่สาม ความเชื่อที่อิงความเห็นเดิมและสถานะของบุคคล

ประการที่แปด อย่าเพิ่งเชื่อเพราะสอดคล้องกับความคิดเห็นที่ตนพิจารณาไว้แล้ว (มา ทิฏฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา)

ข้อนี้เป็นการเตือนให้บุคคลรู้เท่าทันการยึดติดในความคิดเห็นของตน เพราะมนุษย์มีแนวโน้มรู้สึกยอมรับข้อมูลที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเชื่ออยู่เดิมได้ง่ายกว่าข้อมูลที่ขัดแย้งกับความเชื่อนั้น เมื่อความคิดหนึ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน การได้รับข้อมูลที่ไม่สอดคล้องอาจถูกตีความเสมือนเป็นการคุกคามตนเอง ทำให้บุคคลปฏิเสธข้อมูลก่อนที่จะได้พิจารณาอย่างเป็นธรรม ทั้งนี้การปฏิบัติตามหลักข้อนี้จึงต้องอาศัยความสามารถในการแยก “ฉัน” ออกจาก “ความคิดเห็นของฉัน” กล่าวคือ การที่ข้อคิดเห็นของตนถูกตรวจสอบหรือพิสูจน์ว่าคลาดเคลื่อนมิได้หมายความว่าคุณค่าของตนลดลง ตรงกันข้าม ความสามารถในการปรับความเข้าใจเมื่อมีหลักฐานใหม่เป็นลักษณะของการเรียนรู้ด้วยปัญญา บุคคลจึงควรใช้มาตรฐานเดียวกันในการประเมินข้อมูลทั้งที่สนับสนุนและขัดแย้งกับความเชื่อของตน

ประการที่เก้า อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อถือ (มา ภพฺพรูปตาย)

รูปลักษณ์ บุคลิกภาพ ความมั่นใจ ตำแหน่งทางสังคม ชื่อเสียง หรือความสามารถในการสื่อสาร อาจทำให้ผู้ฟังเกิดความไว้วางใจต่อบุคคลหนึ่งได้ แต่คุณสมบัติเหล่านี้มิได้เป็นหลักประกันว่าทุกข้อความที่บุคคลนั้นกล่าวจะถูกต้อง หลักประการนี้จึงสอนให้แยกความ

น่าเชื่อถือของ “ผู้พูด” ออกจากความถูกต้องของ “สิ่งที่พูด” อย่างไรก็ตาม การแยกสองสิ่งนี้มิได้หมายถึงการปฏิเสธความเชี่ยวชาญของบุคคลทั้งหมด ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ยังเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาที่มีคุณค่า เพียงแต่ไม่ควรเป็นเหตุผลสุดท้ายที่ทำให้หยุดตรวจสอบ บุคคลที่มีชื่อเสียงอาจผิดพลาดได้ เช่นเดียวกับบุคคลที่ไม่มีตำแหน่งหรือชื่อเสียงก็อาจเสนอหลักฐานที่ถูกต้องได้ ปัญญาจึงต้องพิจารณาน้ำหนักของเหตุผลและหลักฐานควบคู่กับคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูล

ประการที่สิบ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูหรือบุคคลที่เราเคารพ (มา สมโณ โน ครูติ)

หลักประการสุดท้ายมีความลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อวัฒนธรรมการเรียนรู้ เพราะแม้บุคคลที่เป็นครู อาจารย์ ผู้นำทางความคิด หรือผู้ที่เราให้ความเคารพจะมีบทบาทสำคัญต่อการถ่ายทอดความรู้ แต่ความเคารพมิได้หมายความว่าผู้เรียนต้องละทิ้งการใช้ปัญญาของตน การตั้งคำถามอย่างสุภาพ การขอเหตุผลเพิ่มเติม หรือการตรวจสอบข้อมูล จึงไม่ใช่การลบหลู่ครู หากเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดอย่างแท้จริง โดยที่นัยสำคัญของหลักข้อนี้คือการเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่าง “ศรัทธา” กับ “ปัญญา” จากความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งต้องลบล้างอีกฝ่าย ไปสู่ความสัมพันธ์ที่สนับสนุนกัน ศรัทธาสามารถเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ แต่ปัญญาต้องทำหน้าที่พิจารณาและทำความเข้าใจ บุคคลจึงสามารถเคารพผู้สอนได้โดยไม่ต้องยอมรับทุกข้อความโดยปราศจากการตรวจสอบ และสามารถตั้งคำถามได้โดยไม่จำเป็นต้องสูญเสียความเคารพ เมื่อวิเคราะห์หลักทั้ง 10 ประการร่วมกัน จะเห็นได้ว่า กาลามสูตรมิได้เสนอให้บุคคล “ไม่เชื่ออะไรเลย” แต่เตือนมิให้ใช้เหตุแห่งความเชื่อประการใดประการหนึ่งเป็นข้อยุติของการแสวงหาความจริง พระสูตรยังดำเนินต่อจากข้อเตือนเหล่านี้ไปสู่เกณฑ์เชิงบวก กล่าวคือ เมื่อบุคคลพิจารณาและรู้ได้ว่าสิ่งใดเป็นอกุศล มีโทษ ถูกผู้รู้ติเตียน และเมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมนำไปสู่สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และความทุกข์ ก็ควรละสิ่งนั้น ในทางกลับกัน เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็นกุศล ไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วย่อมนำไปสู่ประโยชน์และความสุข จึงควรนำสิ่งนั้นมาปฏิบัติ นอกจากนี้สาระของกาลามสูตรจึงมีโครงสร้างสองชั้นที่สัมพันธ์กัน ชั้นแรกคือ การไม่รีบด่วนยอมรับ โดยรู้เท่าทันข้อจำกัดของแหล่งข้อมูล กระบวนการคิดความเชื่อเดิม บุคลิกของผู้พูด และอำนาจของบุคคล ส่วนชั้นที่สองคือ การรู้และเลือกด้วย

ปัญญา โดยประเมินทั้งคุณภาพของเหตุผล คุณค่าทางจริยธรรมและผลที่เกิดขึ้นจากการนำไปปฏิบัติ การรู้ด้วยปัญญาตามแนวกาลามสูตรจึงไม่ได้เป็นการตั้งข้อสงสัยหรือการคิดเชิงตรรกะ แต่เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยสติ การตรวจสอบ การรู้เท่าทันตนเองและความรับผิดชอบต่อผลแห่งการตัดสินใจ

เมื่อเชื่อมโยงกับมิติทางพุทธจิตวิทยา พบว่ายังมีส่วนต่อการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางใจ” เพราะบุคคลที่สามารถหยุดก่อนเชื่อ หยุดก่อนตอบสนอง และพิจารณาสถานการณ์ตามเหตุปัจจัย ย่อมมีพื้นที่ทางจิตสำหรับจัดการอารมณ์และเลือกการตอบสนองได้มากกว่าการดำเนินไปตามความกลัว ความโกรธ หรือกระแสความคิดทันที งานด้านพุทธจิตวิทยาที่ศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจพบว่า ปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การปรับตัวและความสามารถในการจัดการปัญหา มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างทักษะชีวิตและการปรับตัวของบุคคล ขณะที่งานด้านการฝึกสติและความยืดหยุ่นทางจิตใจอธิบายว่า สติช่วยให้บุคคลเกิดการไตร่ตรอง ยั้งคิด สังเกตความคิดและอารมณ์ และไม่ตัดสินใจจากอารมณ์อย่างบุ่มบ่าม ทั้งนี้แก่นของกาลามสูตรจึงอาจสรุปเป็น **กระบวนการ “รับรู้–หยุด–ตรวจสอบ–พิจารณา–เลือกปฏิบัติ”** กล่าวคือ รับรู้ข้อมูลโดยไม่ปฏิเสธทันที หยุดมิให้ความคุ้นเคย อารมณ์ หรืออคตินำไปสู่การตัดสิน ตรวจสอบแหล่งที่มาและเหตุผล พิจารณาคุณค่าและผลกระทบ แล้วจึงเลือกเชื่อหรือกระทำบนฐานของปัญญา กระบวนการเช่นนี้ทำให้ความหมายของคำว่า “อย่าเพิ่งเชื่อ” ในกาลามสูตรมิได้สิ้นสุดที่ความสงสัย แต่เคลื่อนไปสู่จุดหมายที่สำคัญกว่า คือ “การรู้ด้วยปัญญา” ซึ่งเป็นความสามารถในการดำรงอยู่ท่ามกลางข้อมูล ความไม่แน่นอน และความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่สูญเสียทั้งเหตุผล ความมั่นคงทางใจและความรับผิดชอบทางจริยธรรม

หลักกาลามสูตรกับการพัฒนาปัญญาและการรู้เท่าทันข้อมูล

การพัฒนาปัญญาในสังคมข้อมูลข่าวสาร มิได้หมายถึงเพียงการมีข้อมูลจำนวนมากหรือสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว หากหมายถึง ความสามารถในการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนนำไปสู่ความเชื่อ การตัดสินใจและการกระทำ ซึ่งประกอบด้วยการตั้งคำถามต่อข้อกล่าวอ้าง การตรวจสอบแหล่งที่มา การแยกข้อเท็จจริงออกจากความ

คิดเห็น การประเมินความเพียงพอและความน่าเชื่อถือของหลักฐาน การพิจารณาคำอธิบายทางเลือก ตลอดจนความพร้อมที่จะทบทวนหรือปรับข้อสรุปเมื่อปรากฏข้อมูลใหม่ที่มีน้ำหนักมากกว่า คุณลักษณะเหล่านี้มีความสอดคล้องกับสาระสำคัญของกาลามสูตร ซึ่งมิได้สอนให้บุคคลปฏิเสธข้อมูลหรือไม่เชื่อสิ่งใดเลย แต่ทรงเตือนมิให้ “ปลงใจเชื่อ” โดยอาศัยเหตุใดเหตุหนึ่งเพียงลำพัง ไม่ว่าจะเป็นการฟังตามกันมา ประเพณี ข่าวเล่าลือ ตำรา ตรรกะ การอนุมาน การตรึกตามอาการ ความสอดคล้องกับความเห็นเดิม ความน่าเชื่อถือของผู้พูด หรือความเคารพต่อครูอาจารย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สาระดังกล่าวสะท้อนว่า ปัญญาตามแนวกาลามสูตรมิได้เกิดจากการสะสมความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการฝึกไม่ให้จิตยอมจำนนต่อ “ทางลัดแห่งความเชื่อ” ที่ทำให้บุคคลตัดสินข้อมูลโดยยังไม่ได้ตรวจสอบอย่างเพียงพอ ความคุ้นเคย การเห็นข้อความซ้ำ ความเชื่อที่สอดคล้องกับมุมมองเดิม หรือความไว้วางใจต่อบุคคล ล้วนสามารถทำให้ข้อมูลดูน่าเชื่อถือมากขึ้นโดยที่คุณภาพของหลักฐานมิได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

งานทบทวนของ เอ็กเคอร์และคณะ อธิบายว่า การยอมรับข้อมูลคลาดเคลื่อนเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน ทั้งกระบวนการคิด ความคุ้นเคยจากการได้รับข้อมูลซ้ำ อารมณ์ แรงจูงใจ อัตลักษณ์ทางสังคมละความเชื่อเดิมของบุคคล ดังนั้น การแก้ปัญหาข้อมูลคลาดเคลื่อนจึงไม่อาจอาศัยเพียงการเพิ่มข้อเท็จจริง แต่ต้องทำให้บุคคลรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองขณะประเมินข้อมูลด้วย (Ecker et al., 2022)

ซึ่งในมิติของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กาลามสูตรจึงมีความสำคัญไม่เพียงในฐานะหลักตรวจสอบ “ข้อมูลภายนอก” แต่ยังเป็นหลักตรวจสอบ “ผู้รับรู้ภายใน” กล่าวคือ บุคคลต้องสามารถย้อนพิจารณาว่าเหตุใดตนจึงอยากเชื่อข้อมูลนั้น ความเชื่อนั้นเกิดจากหลักฐานจริง หรือเกิดจากความคุ้นเคย ความพึงพอใจ ความกลัว ความโกรธ ความผูกพันกับกลุ่ม หรือความต้องการให้สิ่งนั้นเป็นจริง การรู้เท่าทันกระบวนการคิดของตนช่วยให้บุคคลแยกได้ว่าอะไรคือข้อมูล อะไรคือการตีความ และอะไรคือความรู้สึกส่วนตนที่กำลังเข้าไปกำหนดข้อสรุป กระบวนการเช่นนี้ทำให้การพัฒนาปัญญาตามแนวกาลามสูตรมีลักษณะเป็นทั้งการคิดเชิงวิพากษ์และการรู้เท่าทันตนเอง ไม่ใช่เพียงการตั้งคำถามต่อผู้อื่นโดยไม่ตั้งคำถามต่อความเชื่อของตนเอง แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการคิดแบบเปิดกว้าง

อย่างกระตือรือร้น (Actively open-minded thinking) ซึ่งให้ความสำคัญกับการแสวงหามุมมองที่แตกต่าง การพิจารณาหลักฐานที่อาจขัดกับความเชื่อของตน และความเต็มใจที่จะปรับความเห็นเมื่อเหตุผลหรือหลักฐานเปลี่ยนแปลง มีร์โฮเซนีและคณะ (Mirhoseini et al., 2023) พบว่าแนวโน้มการคิดแบบเปิดกว้างอย่างกระตือรือร้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแยกแยะข่าวจริงและข่าวปลอมได้ดีขึ้น ข้อค้นพบนี้มีนัยสำคัญต่อการประยุกต์กาลามสูตร เพราะการ “อย่าเพิ่งเชื่อเพราะสอดคล้องกับความเห็นเดิม” มิได้หมายถึงการละทิ้งจุดยืนของตน แต่หมายถึงการยอมให้จุดยืนนั้นถูกตรวจสอบด้วยมาตรฐานเดียวกับที่ใช้ตรวจสอบความเห็นของผู้อื่น ความสามารถในการยอมรับว่าความเข้าใจเดิมอาจไม่สมบูรณ์จึงมิใช่ความอ่อนแอทางปัญญา ตรงกันข้าม กลับเป็นพื้นฐานของความซื่อสัตย์ทางปัญญาและการเรียนรู้ที่แท้จริง

ทำนองเดียวกัน งานของ บิดเดิลสโตนและคณะ (Biddlestone et al., 2025) แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการคิดแบบเปิดกว้างอย่างกระตือรือร้นร่วมกับการเตรียมให้บุคคลรู้เท่าทันกลวิธีของข้อมูลบิดเบือน สามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการแยกแยะข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือและลดความเชื่อในแนวคิดสมคบคิดได้ ประเด็นนี้สนับสนุนข้อสังเคราะห์ว่า การรู้เท่าทันข้อมูลไม่เพียงแต่เป็นทักษะในการตรวจสอบแหล่งข่าว แต่ต้องพัฒนาคุณลักษณะของผู้รับสารให้มีความพร้อมที่จะตรวจสอบความคิดของตนเอง ยอมรับความไม่แน่นอน และพิจารณาหลักฐานโดยไม่เลือกเฉพาะสิ่งที่สนับสนุนความเชื่อเดิม

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาปัญญาตามแนวกาลามสูตรมีขอบเขตกว้างกว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณหรือการตรวจสอบข้อเท็จจริงเพียงอย่างเดียว เพราะภายหลังข้อเตือนทั้ง 10 ประการ พระพุทธเจ้าทรงนำการพิจารณาไปสู่เกณฑ์เชิงบวก โดยให้พิจารณาว่าสิ่งใดเป็นกุศลหรืออกุศล มีโทษหรือไม่มีโทษ ผู้รู้ติเตียนหรือสรรเสริญ และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วนำไปสู่ประโยชน์สุขหรือก่อให้เกิดความทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดย “ความจริง” ทั้งนี้ กาลามสูตรจึงมิได้ถูกแยกออกจาก “ความรับผิดชอบ” ในการนำความรู้นั้นไปใช้ บุคคลอาจตรวจสอบข้อมูลได้ถูกต้อง แต่หากนำข้อมูลไปใช้เพื่อสร้างความเกลียดชัง เบียดเบียน หรือขยายความขัดแย้ง ก็ยังไม่อาจถือได้ว่าเป็นการใช้ปัญญาอย่างสมบูรณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

โดยสรุป กาลามสูตรช่วยยกระดับการรู้เท่าทันข้อมูลจากการถามเพียงว่า “ข้อมูลนี้จริงหรือไม่” ไปสู่การพิจารณาที่ลึกขึ้นว่า “เหตุใดเราจึงเชื่อข้อมูลนี้ หลักฐานเพียงพอหรือไม่ มีข้อมูลใดที่อาจหักล้างความเชื่อของเรา และหากยอมรับหรือนำข้อมูลนี้ไปใช้แล้วจะก่อให้เกิดผลเช่นใด” ในการพัฒนาปัญญาประกอบด้วยอย่างน้อยสามมิติที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ การรู้เท่าทันข้อมูลเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือของข้อกล่าวอ้าง การรู้เท่าทันจิตเพื่อมองเห็นอคติ อารมณ์ และความยึดมั่นของตนและการรู้เท่าทันผลเพื่อพิจารณาคุณค่าทางจริยธรรมและผลกระทบของการกระทำ ปัญญาตามแนวกาลามสูตรจึงไม่ได้เป็นเพียงการช่วยให้ความสามารถ “คิดให้ถูก” แต่เป็นความสามารถในการ รู้เท่าทันตน ตรวจสอบอย่างเป็นธรรม ปรับความเข้าใจตามหลักฐาน และเลือกใช้ความรู้อย่างรับผิดชอบ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีสติและมีความเข้มแข็งทางใจท่ามกลางสังคมข้อมูลข่าวสารที่ซับซ้อนในปัจจุบัน

การบูรณาการหลักกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจในบทความนี้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญความกดดัน ความไม่แน่นอน ความผิดหวัง หรือสถานการณ์ที่ท้าทายความเชื่อของตน โดยยังสามารถรับรู้อารมณ์ กำกับตนเอง ปรับความคิดและพฤติกรรม เรียนรู้จากประสบการณ์ และดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเหมาะสม ความหมายดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับแนวคิด *resilience* แต่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฟื้นกลับสู่สภาพเดิม เพราะเมื่อบริบทเปลี่ยนไป บุคคลอาจต้องปรับมุมมอง วิธีคิด หรือแนวทางดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับเงื่อนไขใหม่ แนวคิดเรื่อง psychological flexibility ช่วยขยายความเข้าใจในประเด็นนี้ โดย แคชแดน และร็อตเทนเบิร์ก (Kashdan and Rottenberg, 2010) อธิบายความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาในฐานะความสามารถในการปรับการตอบสนองให้เหมาะกับความต้องการของสถานการณ์ รักษาสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ของชีวิต และเปลี่ยนแนวทางเมื่อวิธีเดิมไม่เหมาะสม ขณะที่ เฮย์ส, สโตรซาห์ล และวิลสัน (Hayes, Strosahl and Wilson, 2012) ให้ความสำคัญกับการเปิดรับประสบการณ์ภายในอย่างไม่หลีกหนี การอยู่กับปัจจุบันและการเลือกกระทำให้สอดคล้องกับคุณค่าที่มีความหมาย แนวคิดทั้งสองจึงชี้ว่า ความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่แต่เป็นการ “ทนให้ได้” แต่เป็นความสามารถในการ “ปรับให้เป็น” โดยไม่สูญเสียทิศทางและคุณค่าหลักของตน โดยที่งานวิจัยของ รูเซินบีก, ฟาน เดอร์ ลินเดิน, โกลด์เบิร์ก, แรธเจ และ

ลิวานดอฟสกี (Roozenbeek, van der Linden, Goldberg, Rathje, & Lewandowsky, 2022) ยังค้นพบว่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยามีประสิทธิภาพในการลดความอ่อนไหวต่อข้อมูลบิดเบือนบนโซเชียลมีเดียได้จริง

หลักฐานด้านพุทธจิตวิทยาในประเทศไทยช่วยเติมมิติของการพัฒนาความเข้มแข็งจากภายใน พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ (2567) ศึกษาเยาวชนจำนวน 538 คน พบว่า คุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางใจประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเพียร และความสามารถในการจัดการปัญหา ขณะที่ปัจจัยเกื้อกูลภายใน ได้แก่ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัวให้เหมาะกับสถานการณ์ และการสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเอง ในทิศทางเดียวกัน วุฒิชัย อุทธาพงษ์ และคณะ (2566) อธิบายว่า การฝึกสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตน เกิดการไตร่ตรองและยั้งคิดก่อนตอบสนอง รวมทั้ง ปรับความคิด อารมณ์ การกระทำและเป้าหมายให้เหมาะกับสถานการณ์ การมีสติทำให้จิตสงบและเป็นพื้นฐานของการกำกับตนเองและการเลือกตอบสนองต่อปัญหาอย่างมีเหตุผล

จากแนวคิดและหลักฐานดังกล่าว บทความนี้จึงสังเคราะห์ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถที่เชื่อมโยงกันอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่ การรู้เท่าทันและกำกับอารมณ์ เพื่อไม่ให้อารมณ์นำการตัดสินใจ ความยืดหยุ่นทางความคิดและการปรับตัว เพื่อปรับมุมมองเมื่อสถานการณ์หรือหลักฐานเปลี่ยนไป ความเพียรและความสามารถในการจัดการปัญหา เพื่อยืนหยัดและเลือกทางออกอย่างเหมาะสมและการกระทำอย่างมีคุณค่าและมีทิศทาง เพื่อให้การปรับตัวเป็นเพียงการเอาตัวรอด แต่ยังสอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลเห็นว่ามีความหมาย ดังนั้น ความเข้มแข็งทางใจจึงมิใช่คุณลักษณะเดี่ยวหรือความสามารถในการกดทับความรู้สึก แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลรู้เท่าทันตนเอง กำกับอารมณ์ ใช้ปัญญาพิจารณาสถานการณ์ ปรับตัวและดำเนินการอย่างเหมาะสมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

กาลามสูตรกับสังคมยุคดิจิทัล

เมื่อนำหลักกาลามสูตรมาพิจารณาร่วมกับบริบทของสังคมดิจิทัล จะเห็นได้ว่าหลัก “อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ” สามารถประยุกต์เป็นแนวทางรับมือข่าวปลอม สื่อสังคมออนไลน์ และเนื้อหาที่สร้างโดยปัญญาประดิษฐ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะหลักที่เตือนไม่ให้เชื่อเพียงเพราะฟังตามกันมา เป็นข่าวเล่าลือ หรือพบเห็นซ้ำ ๆ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ก่อนเชื่อ

หรือส่งต่อข้อมูลควรตรวจสอบแหล่งที่มา ผู้เผยแพร่ วันที่ บริบท หลักฐานต้นฉบับ และการยืนยันจากแหล่งอื่นที่เป็นอิสระ พร้อมทั้งระวังการตัดสินจากพาดหัวหรือรูปแบบการนำเสนอที่กระตุ้นอารมณ์เพียงอย่างเดียว โดยที่แนวทาง “หยุดก่อนส่งต่อ” ยังได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ จาฮานบัคช์และคณะ (Jahanbakhsh et al., 2021) ศึกษาผู้เข้าร่วม 1,668 คน โดยทดลองใช้การแทรกจังหวะขณะผู้ใช้กำลังจะแบ่งปันข่าวเพื่อให้ประเมินความถูกต้องและเหตุผลประกอบก่อนตัดสินใจ ผลพบว่าการกระตุ้นให้คิดถึงความถูกต้องช่วยลดการแบ่งปันเนื้อหาที่เป็นเท็จ แม้จะลดการแบ่งปันข่าวจริงลงบ้างเช่นกัน แต่ในระดับที่น้อยกว่า ทำให้สัดส่วนข้อมูลเท็จที่ถูกแบ่งปันโดยรวมลดลง ข้อค้นพบนี้สนับสนุนการประยุกต์กาลามสูตรในชีวิตประจำวันว่า การไม่รีบเชื่อหรือส่งต่อมิใช่ความเฉื่อยชา แต่เป็นการสร้างช่วงเวลาสำหรับตรวจสอบข้อมูลและรับผิดชอบต่อผลของการสื่อสาร

ทั้งนี้ ในบริบทของประเทศไทย แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับการส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA, 2568) ให้ความสำคัญกับความสามารถในการแยกแยะข่าวจริงและข่าวปลอม รวมทั้งการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy) เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตและสื่อสารในสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ขณะที่สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (depa, 2564) ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นของการพิจารณาที่มาและแหล่งข่าว ตลอดจนการตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่หรือส่งต่อ เนื่องจากความรวดเร็วในการรับและแบ่งปันข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์อาจลดโอกาสในการกลั่นกรองข้อมูลอย่างรอบคอบ แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับกาลามสูตรในแง่การไม่รีบปลงใจเชื่อจากข่าวเล่าลือ การฟังตามกันมา หรือความน่าเชื่อถือที่เกิดจากรูปแบบการนำเสนอ หากควรตรวจสอบแหล่งที่มาและพิจารณาข้อมูลก่อนนำไปใช้โดยที่ในมิติของสื่อสังคมออนไลน์ หลักที่เตือนไม่ให้เชื่อเพียงเพราะข้อมูลสอดคล้องกับความคิดเห็นเดิมมีความสำคัญต่อการรู้เท่าทันทั้งอคติของตนเองและสภาพแวดล้อมของข้อมูล งานของ ไนแฮน และคณะ (Nyhan et al., 2023) พบว่า เนื้อหาส่วนใหญ่ที่ผู้ใช้ Facebook วัยผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาเห็นมาจากเพื่อน เพจ หรือกลุ่มที่มีแนวโน้มทางการเมืองใกล้เคียงกับตน และการปรับระบบให้ลดการเห็นเนื้อหาจากแหล่งที่มี

แนวคิดคล้ายกันสามารถเปลี่ยนรูปแบบการรับข้อมูลได้ อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวไม่พบว่าการลดเนื้อหาลักษณะนี้ทำให้ความแบ่งขั้วทางการเมืองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ จึงควรระมัดระวังการสรุปว่าอัลกอริทึมเป็นสาเหตุเพียงประการเดียวของการปิดกั้นมุมมองที่แตกต่าง ในทางปฏิบัติ ผู้ใช้จึงควรเปิดรับแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ตรวจสอบข้อมูลที่ขัดกับความเชื่อเดิมด้วยมาตรฐานเดียวกับข้อมูลที่ตนเห็นด้วยและเว้นระยะจากการตอบโต้เมื่ออารมณ์กำลังเข้มข้น

การใช้กาลามสูตรในบริบทดังกล่าวยังครอบคลุมมากกว่าการถามว่า “ข้อมูลนี้จริงหรือไม่” เพราะภายหลังข้อเตือนทั้ง 10 ประการ พระพุทธเจ้าทรงเสนอให้พิจารณาต่อว่าสิ่งนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล มีโทษหรือไม่มีโทษ ผู้รู้ติเตียนหรือสรรเสริญ และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วนำไปสู่ประโยชน์สุขหรือความทุกข์ เมื่อนำมาประยุกต์กับการสื่อสารออนไลน์ จึงอาจพิจารณาควบคู่กันว่า ข้อมูลมีหลักฐานเพียงพอหรือไม่ การสื่อสารนั้นก่อประโยชน์หรือเพิ่มความขัดแย้ง และผู้สื่อสารพร้อมรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาหรือไม่ การรู้เท่าทันข้อมูลตามแนวกาลามสูตรจึงเชื่อมความถูกต้องของข้อมูลเข้ากับความรับผิดชอบทางจริยธรรม หลักดังกล่าวมีความสำคัญมากขึ้นเมื่อใช้ปัญญาประดิษฐ์เชิงกำเนิด เนื่องจากแบบจำลองภาษาขนาดใหญ่สามารถสร้างคำตอบที่ต่อเนื่องและดูน่าเชื่อถือ แต่ยังอาจให้ข้อมูลผิดหรือคำตอบที่ไม่มีหลักฐานรองรับได้ งานของ ฟาร์ควาร์และคณะ (Farquhar et al., 2024) แสดงให้เห็นว่าปัญหาการสร้างข้อมูลที่ผิดพลาดหรือแต่งขึ้นโดยไม่มีข้อเท็จจริงรองรับ (Hallucination) หรือ การสร้างข้อความที่คลาดเคลื่อนและไม่มีฐานรองรับยังเป็นข้อจำกัดสำคัญของระบบดังกล่าว ดังนั้น หลักกาลามสูตรที่เตือนไม่ให้ปลงใจเชื่อเพราะตรรกะหรือเพราะลักษณะที่ดูน่าเชื่อถือจึงสามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการตรวจสอบเนื้อหาจาก AI โดยควรตรวจสอบข้อเท็จจริง แหล่งอ้างอิง วันที่และเอกสารต้นฉบับก่อนนำไปใช้ โดยเฉพาะข้อมูลที่อาจก่อผลกระทบสูง เช่น ด้านสุขภาพ กฎหมาย การเงิน และงานวิชาการและหากใช้ AI ในการผลิตผลงานก็ควรปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเปิดเผยการใช้ AI ของสถาบันหรือวารสารนั้น ๆ เมื่อสังเคราะห์โดยรวม กาลามสูตรจึงสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบ **“หยุด–ตรวจสอบ–พิจารณา–จึงตอบสนอง”** ในสังคมดิจิทัล กล่าวคือ หยุดก่อนเชื่อหรือส่งต่อ ตรวจสอบแหล่งที่มาและหลักฐาน พิจารณาอคติและอารมณ์ของตน แล้วจึงตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่

อาจเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น กรอบดังกล่าวช่วยเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลด้วยมิติทางจิตใจและจริยธรรม เพราะไม่ได้ถามเพียงว่า “ข้อมูลถูกต้องหรือไม่” แต่ถามต่อว่า “เหตุใดเราจึงอยากเชื่อ เรากำลังถูกอารมณ์หรือความเชื่อเดิมชักนำหรือไม่ และการใช้หรือส่งต่อข้อมูลนี้จะก่อประโยชน์หรือโทษอย่างไร” การยอมรับว่ายังไม่จำเป็นต้องรู้หรือมีคำตอบต่อทุกเรื่องในทันที จึงเป็นทั้งการใช้ปัญญาอย่างรอบคอบและส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจในสังคมที่ข้อมูลเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

กระบวนการบูรณาการกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจ

ในมุมมองเชิงพุทธจิตวิทยา การนำหลักกาลามสูตรมาใช้มิได้จำกัดอยู่เพียงการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลภายนอก แต่ครอบคลุมถึงการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ ความคิด อารมณ์ และอคติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยมีโยนิโสมนสิการ สติ ปัญญาและการรู้เท่าทันอคติ 4 เป็นองค์ประกอบที่ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยที่โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นกระบวนการพิจารณาโดยแยบคาย ช่วยให้บุคคลมองข้อมูลตามเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ที่เป็นจริง แทนที่จะตัดสินจากผู้พูด ความคุ้นเคย หรือความสอดคล้องกับความเชื่อเดิมเพียงอย่างเดียว เมื่อต้องเผชิญข้อมูลข่าวสาร บุคคลจึงมิได้หยุดอยู่เพียงคำถามว่า "ใครเป็นผู้กล่าว" แต่พิจารณาต่อไปว่า ข้อมูลมีที่มาอย่างไร เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขใด มีหลักฐานรองรับเพียงใด และหากเชื่อหรือนำไปปฏิบัติแล้วจะก่อให้เกิดผลอย่างไร การคิดลักษณะนี้ช่วยให้กาลามสูตรเป็นกระบวนการสร้างความเข้าใจที่รอบด้าน แต่เป็นหลักการปฏิเสธข้อกล่าวอ้าง ทั้งยังสัมพันธ์กับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ เพราะการคิดโดยแยบคายช่วยให้บุคคลเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง ปรับตัวและจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาอย่างแยบคายจะเกิดขึ้นได้ยากหากบุคคลขาดสติ เนื่องจากสติทำหน้าที่ตระหนักรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักที่เกิดขึ้นก่อนการตอบสนอง การมีสติทำให้บุคคลเห็นว่าความคิดเป็นเพียงสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิต มิใช่ข้อเท็จจริงทั้งหมด และอารมณ์เป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ มิใช่คำสั่งที่ต้องปฏิบัติตามทันที เมื่อได้รับข้อมูลที่กระตุ้นความกลัว ความโกรธ หรือความไม่พอใจ สติจึงช่วยสร้างช่วงว่างระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เปิดโอกาสให้บุคคลหยุด ยั้งคิด ตรวจสอบ และเลือกการ

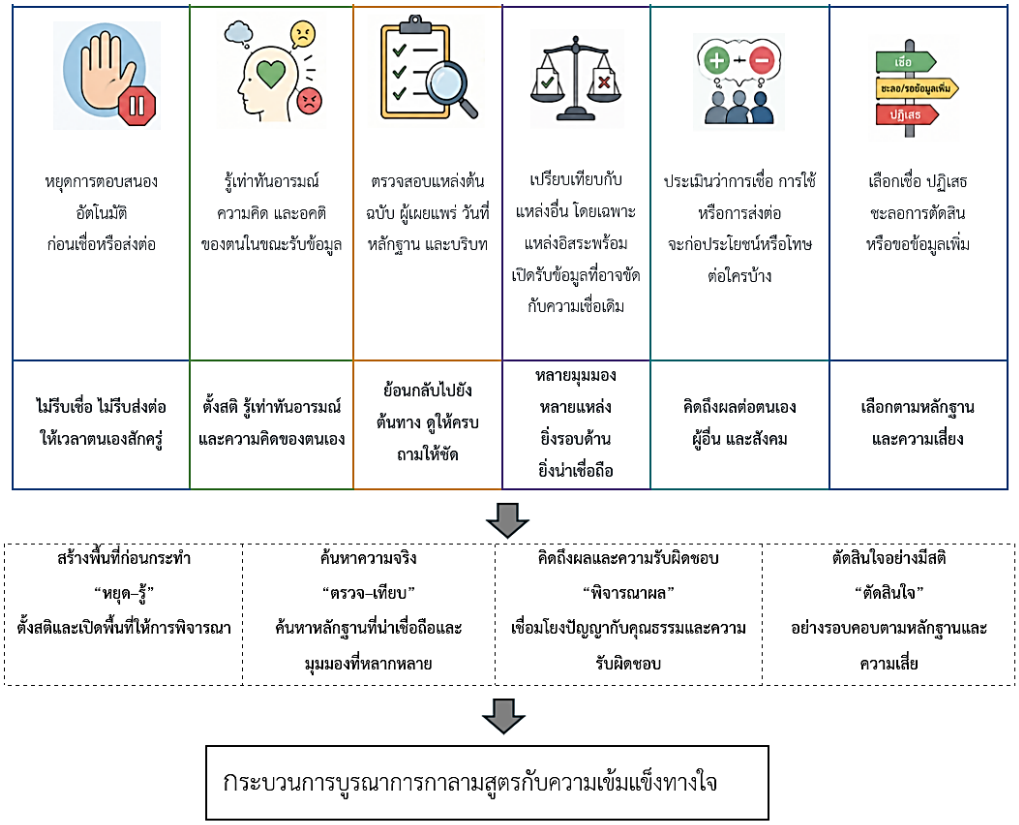
กระทำอย่างมีเหตุผล การศึกษาด้านการฝึกสติยังชี้ให้เห็นว่าสติสัมพันธ์กับการควบคุมตนเอง การยอมรับสภาวะตามความเป็นจริง การปรับความคิด และความยืดหยุ่นในการเผชิญสถานการณ์วิกฤต เมื่อสติช่วยให้บุคคลมองเห็นสภาวะภายใน และโยนิโสมนสิการช่วยให้พิจารณาเหตุปัจจัยอย่างรอบด้าน แนวคิดดังกล่าวย่อมนำไปสู่ปัญญา ซึ่งในพระพุทธศาสนามิได้หมายถึงเพียงความรู้ ความจำ หรือความสามารถในการใช้เหตุผล แต่หมายถึงความสามารถในการเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้คุณและโทษ แยกกุศลออกจากอกุศล และเลือกการกระทำที่นำไปสู่ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ปัญญาจึงเชื่อมโยงความจริงเข้ากับความดี และเชื่อมความเข้าใจเข้ากับการปฏิบัติโดยใช้หลักกาลามสูตร ซึ่งปัญญาทำให้ศรัทธามิใช่การเชื่ออย่างมืดบอด แต่เป็นความเชื่อมั่นที่ผ่านการตรวจสอบด้วยเหตุผล หลักฐาน ประสบการณ์ และผลจากการปฏิบัติ พร้อมเปิดกว้างต่อการปรับความเข้าใจเมื่อปรากฏข้อมูลใหม่ กระนั้น การใช้สติและปัญญาอาจถูกบิดเบือนได้หากบุคคลไม่ตระหนักถึงอคติภายใน ได้แก่ ฉันทาคติ การลำเอียงเพราะความชอบ โทสาคติ การลำเอียงเพราะความโกรธหรือไม่พอใจ โมหาคติ การลำเอียงเพราะความหลงหรือขาดความเข้าใจ และภยาคติ การลำเอียงเพราะความกลัว อคติทั้งสี่สะท้อนว่าการตัดสินใจที่คลาดเคลื่อนมิได้เกิดจากการขาดข้อมูลเท่านั้น แต่ยังเกิดจากสภาวะจิตที่ทำให้บุคคลเลือกมอง ยอมรับ หรือปฏิเสธข้อมูลอย่างไม่เป็นธรรม การรู้เท่าทันอคติจึงช่วยให้บุคคลแยกข้อเท็จจริงออกจากความชอบ ความโกรธ ความกลัวและความยึดมั่นของตน พร้อมประเมินข้อมูลด้วยมาตรฐานเดียวกันทั้งในกรณีที่ข้อมูลสนับสนุนหรือขัดแย้งกับความเชื่อเดิม ดังนั้น โยนิโสมนสิการ สติ ปัญญา และการรู้เท่าทันอคติ 4 มิใช่หลักธรรมที่แยกขาดจากกัน แต่เป็นกระบวนการทางจิตที่เกื้อหนุนกัน กล่าวคือ สติช่วยให้หยุดและมองเห็นสภาวะภายใน โยนิโสมนสิการช่วยพิจารณาข้อมูลตามเหตุปัจจัย การรู้เท่าทันอคติช่วยลดความลำเอียง และปัญญาช่วยตัดสินใจโดยคำนึงถึงทั้งความจริง คุณธรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้น ความเข้มแข็งทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการที่มีความอดทนต่อแรงกดดันหรือการกดเก็บอารมณ์ แต่เป็นความสามารถในการเข้าใจความจริง กำกับตนเอง ปรับตัวและตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยสติ ปัญญาและความรับผิดชอบทางจริยธรรม

โดยผู้เขียนเสนอขั้นตอนปฏิบัติ 6 ขั้น ได้แก่ หยุด รู้ ตรวจ เทียบ พิจารณาผล และตัดสินใจ เพื่อเชื่อมการตรวจสอบข้อมูลเข้ากับการกำกับอารมณ์และความรับผิดชอบทางจริยธรรม ดังนี้

“หยุด” หมายถึง หยุดการตอบสนองอัตโนมัติก่อนเชื่อหรือส่งต่อ ส่วน “รู้” คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และอคติของตนในขณะรับข้อมูล สองขั้นแรกทำหน้าที่สร้างพื้นที่ให้การพิจารณาเกิดขึ้นก่อนการกระทำ

“ตรวจ” คือ ย้อนกลับไปดูแหล่งต้นฉบับ ผู้เผยแพร่ วันที่ หลักฐาน และบริบท ส่วน “เทียบ” คือ เปรียบเทียบกับแหล่งอื่น โดยเฉพาะแหล่งอิสระ พร้อมเปิดรับข้อมูลที่อาจขัดกับความเชื่อเดิม “พิจารณาผล” คือ ประเมินว่าการเชื่อ การใช้ หรือการส่งต่อข้อมูลจะก่อประโยชน์หรือโทษต่อใครบ้าง จากนั้น “ตัดสินใจ” โดยเลือกเชื่อ ปฏิเสธ ชะลอการตัดสิน หรือขอข้อมูลเพิ่มตามระดับหลักฐานและความเสี่ยง กระบวนการนี้เป็นวินัยก่อนตัดสิน ไม่ใช่แบบแผนที่รับประกันความถูกต้อง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการบูรณาการกาลามสูตรกับความเข้มแข็งทางใจ

แนวทางประยุกต์ใช้

ในระดับบุคคล ควรกำหนดกติกาว่าเรื่องใดต้องตรวจสอบก่อนเชื่อหรือส่งต่อ เช่น ข้อมูลสุขภาพ การเงิน กฎหมาย เหตุฉุกเฉินและข้อมูลที่กระทบชื่อเสียงของผู้อื่น การจำกัดเวลารับข่าว การเลือกแหล่งข้อมูลที่มีมาตรฐานและการบันทึกเหตุผลของการตัดสินใจในเรื่องสำคัญช่วยให้สามารถกลับมาทบทวนได้ หากพบว่าตนเข้าใจผิด ควรแก้ไขข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาแทนการปกป้องความเห็นเดิม

ในระดับองค์กร ควรสร้างวัฒนธรรมที่แยกการตั้งคำถามต่อข้อมูลออกจากการต่อต้านบุคคล การตัดสินใจสำคัญควรมีบันทึกแหล่งข้อมูล สมมติฐาน ระดับความมั่นใจและความเสี่ยง รวมทั้งเปิดให้ผู้มีมุมมองต่างกันช่วยทบทวน

ในระดับการศึกษา การสอนกาลามสูตรควรเชื่อมกับการรู้เท่าทันสื่อ การตรวจสอบแหล่งอ้างอิง การแยกข้อเท็จจริงจากความคิดเห็นและการอภิปรายอย่างเคารพ ผู้เรียนควรได้ฝึกจากกรณีจริงเพื่อสร้างนิสัยถามให้ถูก ตรวจให้พอและยอมแก้ความเข้าใจเมื่อมีหลักฐานใหม่

ในระดับสังคม หน่วยงานสาธารณะ สื่อและแพลตฟอร์มควรสนับสนุนระบบตรวจสอบข้อมูลที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย สื่อสารระดับความแน่นอนอย่างตรงไปตรงมา และสร้างเงื่อนไขที่ช่วยให้ผู้ใช้มีเวลาคิดก่อนแบ่งปันข้อมูล แนวทางดังกล่าวทำให้ความรับผิดชอบต่อคุณภาพข้อมูลเป็นเรื่องร่วมกัน ไม่ได้ผลักภาระทั้งหมดไปยังปัจเจกบุคคล

บทสรุป

กาลามสูตรเป็นหลักปฏิบัติที่เริ่มจากการ ไม่รีบปลงใจเชื่อและนำไปสู่การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งคุณภาพของจิต ความมีโทษหรือไม่มีโทษ ความเห็นของผู้รู้ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นจากการนำสิ่งนั้นไปปฏิบัติ หลักทั้ง 10 ประการสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์อาจยอมรับข้อมูลโดยง่ายจากความคุ้นเคย การสืบต่อเป็นประเพณี ข่าวเล่าลือ ตำรา เหตุผลที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบ ความสอดคล้องกับความเห็นเดิม รูปลักษณ์ที่ดูน่าเชื่อถือหรือสถานะของผู้พูด ปัจจัยเหล่านี้ยังคงปรากฏในสังคมดิจิทัล เพียงเปลี่ยนรูปแบบเป็นข่าวหรือโพสต์ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว เนื้อหาที่ถูกนำเสนอซ้ำผ่านระบบแนะนำของแพลตฟอร์ม ตลอดจนคำตอบจากปัญญาประดิษฐ์ที่อาจมีรูปแบบน่าเชื่อถือแม้ข้อมูลยังต้องได้รับการตรวจสอบ

ในมิติของความเข้มแข็งทางใจ กาลามสูตรมิได้มุ่งสร้างความแข็งกระด้างหรือการปราศจากอารมณ์ หากสามารถนำมาเป็นกรอบฝึกให้บุคคล หยุดก่อนตอบสนอง รู้เท่าทันอารมณ์และอคติ ตรวจสอบหลักฐาน เปิดรับข้อมูลที่แตกต่างจากความเห็นเดิม ยอมรับความไม่แน่นอนและปรับข้อสรุปเมื่อมีเหตุผลหรือหลักฐานใหม่ที่เพียงพอ บทความนี้จึงสังเคราะห์กระบวนการประยุกต์กาลามสูตรเป็นลำดับ “หยุด–รู้–ตรวจ–เทียบ–พิจารณาผล–ตัดสินใจ” กล่าวคือ หยุดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตน ตรวจสอบแหล่งที่มาและหลักฐาน เปรียบเทียบกับข้อมูลจากแหล่งอื่น พิจารณาผลดีผลเสียที่อาจเกิดขึ้น แล้วจึงตัดสินใจเชื่อ สื่อสาร หรือกระทำ เพื่อเชื่อมการรู้เท่าทันข้อมูลเข้ากับสติปัญญา และความรับผิดชอบทางจริยธรรมอย่างเป็นรูปธรรม

ในสังคมที่ข้อมูลและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความมั่นคงทางใจที่ยั่งยืนจึงอาจมิได้เกิดจากการต้องมีคำตอบสำหรับทุกเรื่อง หากอยู่ที่ความสามารถในการยอมรับว่า “ยังไม่รู้” เมื่อหลักฐานยังไม่เพียงพอ กล้าตรวจสอบแม้เป็นข้อมูลที่ตนอยากเชื่อ และพร้อมปรับความเข้าใจเมื่อปรากฏข้อเท็จจริงหรือหลักฐานใหม่ที่มีน้ำหนักมากกว่า ในความหมายนี้ กาลามสูตร จึงยังคงมีคุณค่าในฐานะกระบวนการพัฒนาปัญญาที่ช่วยเปลี่ยนจาก ความเชื่อที่ขับเคลื่อนด้วยความคุ้นเคย อารมณ์และอำนาจของบุคคล ไปสู่ ความเชื่อที่ผ่านการตรวจสอบ พิจารณาอย่างรอบด้านและกำกับด้วยความรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันและมีความเข้มแข็งทางใจในสังคมปัจจุบัน

รายการอ้างอิง

พุทธชาติ แผนสมบุญ, สุวัฒสัน รักขันโท, โกศล จึงเสถียรทรัพย์, และเชน นคร. (2567). การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 10*(1), 43–55.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เล่มที่ 20)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วุฒิชัย อุทธาพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. (2566). การฝึกสติเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้สูงอายุ. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 9*(2), 376–393.

สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). *สรุปผลการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พ.ศ. 2568*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2568). *ETDA แนะไอเดีย! สร้างสังคมรู้เท่าทันสื่อ “Digital Communication Booster” ในเวที EDC Pitching Season 3*. สืบค้น 14 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.etda.or.th/th/pr-news/EDC_Digital_Communication_Booster.aspx

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล. (2568). *การเสพข่าวในโลกยุคดิจิทัล*. สืบค้น 6 ตุลาคม 2568, จาก https://www.depa.or.th/th/article-view/News-consumption-in-the-digital-age

Biddlestone, M., Ziemer, C.-T., Maertens, R., Roozenbeek, J., & van der Linden, S. (2025). Norm-enhanced prebunking for actively open-minded thinking indirectly improves misinformation discernment and reduces conspiracy beliefs. *Journal of Experimental Social Psychology, 121*, 104818.

Ecker, U. K. H., Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Fazio, L. K., Brashier, N., . . . Amazeen, M. A. (2022). The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. *Nature Reviews Psychology, 1*, 13–29. doi:10.1038/s44159-021-00006-y

Farquhar, S., Kossen, J., Kuhn, L., & Gal, Y. (2024). Detecting hallucinations in large language models using semantic entropy. *Nature, 630*, 625–630. doi:10.1038/s41586-024-07421-0

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Jahanbakhsh, F., Zhang, A. X., Berinsky, A. J., Pennycook, G., Rand, D. G., & Karger, D. R. (2021). Exploring lightweight interventions at posting time to reduce the sharing of misinformation on social media. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 5*(CSCW1), 1–42. doi:10.1145/3449092

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001

Mirhoseini, M., Early, S., El Shamy, N., & Hassanein, K. (2023). Actively open-minded thinking is key to combating fake news: A multimethod study. *Information & Management, 60*(3), 103761.

Nyhan, B., Settle, J., Thorson, E., Wojcieszak, M., Barberá, P., Chen, A. Y., . . . Tucker, J. A. (2023). Like-minded sources on Facebook are prevalent but not polarizing. *Nature, 620*, 137–144. doi:10.1038/s41586-023-06297-w

Roozenbeek, J., van der Linden, S., Goldberg, B., Rathje, S., & Lewandowsky, S. (2022). Psychological inoculation improves resilience against misinformation on social media. *Science Advances, 8*(34), eabo6254. doi:10.1126/sciadv.abo6254

การจัดการความเครียดในนักศึกษา : แนวคิด กลยุทธ์ และบทบาทของสถาบันอุดมศึกษา

Stress Management Among University Students: Theoretical Foundations, Intervention Strategies, and the Institutional Role of Higher Education

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 23, 2026
Revised: April 11, 2026
Accepted: April 14, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีนำเสนอการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุและผลกระทบของความเครียดในนักศึกษา รวมถึง นำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดทั้งในระดับบุคคลและบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยในหมู่นักศึกษาเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาท ความคาดหวังทางวิชาการ สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การทำความเข้าใจสาเหตุและกลไกของความเครียดเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาแนวทางการจัดการที่มีประสิทธิภาพ บทความนี้ได้รวบรวมกลยุทธ์การจัดการความเครียดที่หลากหลาย ตั้งแต่การปรับเปลี่ยนความคิด การจัดการเวลา การดูแลสุขภาพกายใจ ไปจนถึงการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัวและผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้

[1] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาธุรกิจและทุนมนุษย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Doctor of Philosophy Program in Business and Human Capital Development,
Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University

[2, 3] คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University

ISSN: 3056-9834

ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของสถาบันอุดมศึกษาในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการความเครียดและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยรวม

คำสำคัญ : ความเครียด, การจัดการความเครียด, นักศึกษา, สุขภาพจิต, สถาบันอุดมศึกษา

Abstract

This academic article examines concepts of stress and its causes and effects among university students. It also proposes stress management approaches at the individual level and discusses the role of higher education institutions in promoting students' mental well-being. Stress is common among students because of role transitions, academic expectations, and social and economic pressures, and it may adversely affect their physical health, mental health, and academic achievement. Understanding the causes and mechanisms of stress is therefore essential for developing effective management approaches. The article compiles a range of stress management strategies, from cognitive restructuring, time management, and physical and mental self-care to support from friends, family, and professionals. It further emphasizes the importance of higher education institutions in creating environments that facilitate stress management and enhance students' overall quality of life.

Keywords: Stress, Stress Management, University Students, Mental Health, Higher Education Institutions

บทนำ

ช่วงชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญทางชีวภาพ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น นักศึกษาต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ได้แก่ การปรับบทบาททางสังคม ความรับผิดชอบด้านการเรียนที่เพิ่มขึ้นและการวางแผนอนาคตอาชีพ ทั้งยัง

ต้องรับมือกับแรงกดดันจากการแข่งขันทางการศึกษาและความคาดหวังจากครอบครัว (Bayram & Bilgel, 2008; ACHA, 2019) ปัจจุบันบริบทดิจิทัลและข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วยิ่งเพิ่มความซับซ้อนของปัจจัยที่มีผลต่อภาวะความเครียดของนักศึกษา (Lazer et al., 2018; Kadivar et al., 2023)

งานวิจัยชี้ให้เห็นอัตราการเกิดความเครียด ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าในนักศึกษาสูงกว่าก่อนหน้านี้ ส่งผลต่อสุขภาพกาย จิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Bayram & Bilgel, 2008; Saravanan & Wilfred, 2024) ปัจจัยกระตุ้นได้แก่ ภาระการเรียน การแข่งขัน ความไม่แน่นอนเรื่องอาชีพ ปัญหาทางการเงินและความคาดหวังทางสังคม (Pariat et al., 2024; Eisenberg et al., 2009) หากไม่มีระบบจัดการที่เหมาะสมจะเกิดผลลบระยะยาว เช่น ภาวะหมดไฟ หยุดเรียนและลดโอกาสทางการทำงาน ซึ่งสะท้อนความจำเป็นเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติในการพัฒนามาตรการสนับสนุนในสถาบันอุดมศึกษา (WHO, 2021; ACHA, 2019) ทฤษฎีที่นำมาใช้ทฤษฎีการประเมินและการเผชิญปัญหา (Stress Appraisal & Coping) ของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งอธิบายกระบวนการรับรู้เหตุการณ์เครียดและกลยุทธ์การเผชิญ เช่น การแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติและการปรับเปลี่ยนอารมณ์ เป็นต้น

แนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการพัฒนาเชิงปฏิบัติที่สนับสนุนการฝึกทักษะรับมือความเครียด (Kolb, 1984) และกรอบ HRD ที่เน้นการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมศักยภาพ (Noe, 2020) งานสังเคราะห์ผลการทดลองเกี่ยวกับการแทรกแซงเพื่อลดความเครียดในนักศึกษา (Regehr, Glancy & Pitts, 2013; Dyrbye et al., 2017) พบว่าโปรแกรมที่ผสมจิตศึกษาและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Psychoeducation & Cognitive–behavioral techniques) และฝึกทักษะความยืดหยุ่น (Resilience) มีประสิทธิผลในการลดอาการเครียดและเพิ่มการปรับตัว แนวคิดเชิงระบบ (Systems approach) และปัจจัยบริบท เช่น วัฒนธรรมองค์กรทางการศึกษาและการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งงานของ ไอเซนเบิร์กและคณะ (Eisenberg et al., 2009) และองค์การอนามัยโลก (WHO, 2021) ชี้ว่า การสนับสนุนเชิงนโยบายและบริการภายในสถาบันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดอุปสรรคการเข้ารับบริการ

จากบริบทและหลักฐานข้างต้น พบช่องว่างทั้งในเชิงความรู้และการปฏิบัติ: ข้อมูลชี้ว่าระดับความเครียดของนักศึกษาเพิ่มสูงและมีผลกระทบหลายมิติ ขณะที่การออกแบบมาตรการจัดการความเครียดที่เป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทสถาบันยังคงจำกัด งานนี้

จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) วิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบของความเครียดในนักศึกษาเชิงระบบ, (2) ทบทวนและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการแทรกแซงที่มีหลักฐานยืนยาว, และ (3) นำเสนอแนวทางเชิงปฏิบัติสำหรับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและนักศึกษาที่สามารถนำไปใช้ลดภาระความเครียดและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตได้อย่างยั่งยืน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่มีมิติทั้งสรีรวิทยา จิตวิทยาและสังคมศาสตร์ ซึ่งการทำความเข้าใจต้องอาศัยกรอบทฤษฎีหลายประการ ปรากฏการณ์ความเครียดตามแนวคิดของ เซลเย่ (Selye, 1976) ถูกอธิบายผ่าน เจ็นเนอรัล อะแดปเทชัน ซินโดรม (General Adaptation Syndrome: GAS) ที่ชี้ให้เห็นถึงการตอบสนองทางร่างกายแบบทั่วไปต่อสิ่งเร้า โดยแบ่งเป็นระยะเตือนภัย ระยะต่อต้านและระยะอ่อนเพลีย ซึ่งสะท้อนกลไกทางสรีรวิทยาที่อาจนำไปสู่ผลเสียต่อร่างกายหากความเครียดดำเนินติดต่อกันนาน ในอีกมุมหนึ่งลาซารัสและโฟล์คแมน เน้นการประเมินค่าของบุคคล (Appraisal) ว่าความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นภัยหรือเกินทรัพยากรที่ตนมี ซึ่งกรอบนี้ชี้ให้เห็นบทบาทของการรับรู้ ความคาดหวังและกลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Coping) ในการกำหนดผลลัพธ์ของความเครียด ทั้งสองมุมมองควบคู่กันช่วยอธิบายทั้งสาเหตุและวิถีการจัดการความเครียดได้อย่างครอบคลุม

สำหรับนักศึกษา สาเหตุของความเครียดมีลักษณะซับซ้อนและข้ามมิติ ด้านวิชาการ เช่น ภาระการเรียน การสอบและการทำโครงงาน เป็นต้น เป็นปัจจัยเร่งความเครียดหลัก ขณะที่ปัจจัยสังคม การเงินและการเปลี่ยนผ่านทางชีวะ-สังคม เช่น การย้ายออกจากบ้านหรือความกังวลเรื่องอาชีพ เป็นปัจจัยเสริม การวิจัยร่วมสมัยชี้ว่า ปัจจัยเหล่านี้มีผลร่วมกันในการเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้าและการหมดไฟ (Burnout) (Bayram & Bilgel, 2008; Kadivar et al., 2023; Saravanan & Wilfred, 2024) ในมุมมองของผู้เขียน ความเข้าใจสาเหตุต้องพิจารณาเชิงบริบททั้งระดับบุคคล เช่น ความสามารถในการจัดการเวลา ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น และระดับสถาบัน เช่น นโยบายการประเมินผลและการสนับสนุนบริการสุขภาพจิต เป็นต้น เพื่อออกแบบมาตรการที่ตรงจุดและยั่งยืน

ผลกระทบของความเครียดต่อผู้เรียนมีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการศึกษา ความเครียดเรื้อรังสัมพันธ์กับอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับและภูมิต้านทานลดลง เป็นต้น ขณะเดียวกันก็เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลและความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งจะลดสมรรถนะทางปัญญา ความจำและสมาธิ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำและอาจนำไปสู่การหยุดเรียน (Pariat et al., 2024; Saravanan & Wilfred, 2024) ผู้เขียนเห็นว่า ผลกระทบเหล่านี้ ไม่เพียงเป็นปัญหาส่วนบุคคล แต่ยังเป็นเรื่องของการสูญเสียทุนมนุษย์ระดับสถาบันและสังคม จึงจำเป็นต้องประเมินทั้งผลระยะสั้นและผลระยะยาวเมื่อออกแบบมาตรการจัดการ

แนวคิดการจัดการความเครียด (Stress management) ประกอบด้วยกรอบปฏิบัติการหลากหลายที่สามารถจัดกลุ่มเป็นการจัดการเชิงปัญหา (Problem-focused) และเชิงอารมณ์ (Emotion-focused) ตามลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยการจัดการเชิงปัญหามุ่งแก้ที่ต้นเหตุ เช่น การวางแผนการเรียนและการจัดการเวลา ขณะที่การจัดการเชิงอารมณ์มุ่งบรรเทาอาการ เช่น เทคนิคผ่อนคลายและสติปัฏฐาน นอกจากนี้ ทฤษฎี Self-efficacy ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ชี้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่กำกับการเลือกใช้กลยุทธ์เหล่านี้ และทฤษฎีการบำบัดทางความคิดของ เบค (Beck, 1976) เน้นการปรับความคิด (Cognitive restructuring) เป็นกลไกลดความเครียด ทั้งหมดนี้ ชี้แนะแนวทางการออกแบบการแทรกแซงที่ผสมผสานระหว่างการพัฒนาทักษะ ความเชื่อมั่นและการปรับกรอบความคิด ในมุมมองผู้เขียน การนำทฤษฎีเหล่านี้มาใช้ร่วมกันจะทำให้โปรแกรมจัดการความเครียดมีความครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์และการรับรู้ ในทางปฏิบัติ การจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาสามารถดำเนินในระดับบุคคลและระดับสถาบัน ระดับบุคคลรวมการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive restructuring) การจัดการเวลา การดูแลสุขภาพกาย (การออกกำลังกาย โภชนาการ การนอน) และเทคนิคผ่อนคลาย เช่น หายใจลึก การทำสมาธิและการฝึกสติ ซึ่งงานวิจัยเมตา-วิเคราะห์ชี้ว่าการฝึก CBT และ Mindfulness มีประสิทธิผลในการลดอาการความเครียดและวิตกกังวล (Regehr et al., 2013; Khoury et al., 2015) ขณะเดียวกัน การสร้างเครือข่ายสนับสนุนและการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยลดผลกระทบเชิงลบ อย่างไรก็ตาม หลักฐานยังแสดงอุปสรรค

ชัดเจน เช่น การตีตราทางสังคม (Stigma), ข้อจำกัดด้านเวลา และทรัพยากรของสถาบัน ซึ่งขัดขวางการเข้าถึงบริการ (Corrigan, 2004; Rickwood et al., 2007) ผู้เขียนเห็นว่า การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิผลต้องรวมการเสริมทักษะส่วนบุคคลกับการปรับสภาพแวดล้อมสถาบันไปพร้อมกัน

สถาบันอุดมศึกษามีบทบาทเชิงนโยบายและปฏิบัติในการลดภาระความเครียดผ่านการให้บริการที่เข้าถึงได้ เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษา โครงการส่งเสริมสุขภาวะ การฝึกอบรมอาจารย์และเจ้าหน้าที่เพื่อสังเกตสัญญาณความเครียด และการปรับหลักสูตรรวมทั้งวิธีประเมินผลให้มีความยืดหยุ่น (Eisenberg et al., 2009; WHO, 2021) นอกจากนี้การส่งเสริมกิจกรรมผ่อนคลาย การสนับสนุนวิชาการ และการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเครือข่ายทางสังคม เป็นมาตรการเชิงป้องกันที่จำเป็น ผู้เขียนสรุปว่า บทบาทของสถาบันควรขยายจากการให้บริการเมื่อมีปัญหาไปสู่การป้องกันเชิงระบบและการบูรณาการกับภารกิจหลักทางการศึกษา บทสรุปย่อยเชื่อมโยงไปสู่บทต่อไป จากกรอบทฤษฎีและหลักฐานข้างต้น ผู้เขียนเห็นความจำเป็นในการออกแบบโปรแกรมจัดการความเครียดที่ผสานทฤษฎีการประเมินค่า (Appraisal), การเสริมการรับรู้ศักยภาพตนเอง (Self-efficacy) และเทคนิคเชิงพฤติกรรม เช่น CBT เป็นต้น พร้อมมาตรการสนับสนุนเชิงสถาบัน เช่น บริการให้คำปรึกษา การปรับหลักสูตรและนโยบายลดการตีตรา การสังเคราะห์แนวคิดเหล่านี้จะเป็นฐานในการนำเสนอรูปแบบการแทรกแซงที่บทความจะนำเสนอและประเมินผลในหัวข้อถัดไป ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่คำถามวิจัยและวัตถุประสงค์ที่มุ่งตอบว่ามาตรการใดมีประสิทธิผลและบริบทใดเอื้อต่อความสำเร็จในการลดความเครียดของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์ธรรมชาติของความเครียดในนักศึกษา สาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางการจัดการทั้งในระดับบุคคลและสถาบัน ผลการสังเคราะห์วรรณกรรมและกรอบทฤษฎีชี้ว่า (1) ความเครียดในนักศึกษามีสาเหตุหลายมิติ ได้แก่ ปัจจัยเชิงวิชาการ สังคม การเงินและการเปลี่ยนผ่านทางชีว-สังคม ซึ่งทำงานร่วมกันและสะท้อนบริบทระดับสถาบันและสังคม (2) ความเครียดส่งผลทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ โดยอาจลด

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลและการลาออก และ (3) แนวทางจัดการที่มีหลักฐานสนับสนุนประกอบด้วยการผสมผสานการแทรกแซงเชิงปฐมภูมิ เช่น การบูรณาการทักษะการจัดการความเครียดในหลักสูตร การแทรกแซงเชิงบุคคลและการเสริมระบบสนับสนุนภายในสถาบัน เช่น บริการให้คำปรึกษา นโยบายลดภาระประเมินผล โดยกรอบทฤษฎี เช่น ทฤษฎีของลาซารัสและโฟล์คแมน และทฤษฎีของแบนดูรา เป็นต้น และแนวคิด HRD ช่วยอธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงและแนวทางออกแบบโปรแกรมแทรกแซง

การจัดการความเครียดของนักศึกษาเป็นหน้าที่ร่วมกันระหว่างนักศึกษา สถาบัน และนโยบายระดับชาติ การผสานระหว่างการพัฒนาแนวทางเชิงบุคคล (Skill building) กับการออกแบบสภาพแวดล้อมสถาบันที่เอื้อต่อสุขภาวะ จะช่วยลดผลกระทบเชิงลบต่อการเรียนรู้และรักษาทุนมนุษย์ในระบบการศึกษาได้อย่างยั่งยืน สถาบันอุดมศึกษาควรให้ความสำคัญกับการนำนโยบายและโปรแกรมที่มีหลักฐานรองรับไปปฏิบัติ พร้อมการประเมินผลอย่างเป็นระบบเพื่อปรับปรุงต่อเนื่อง ดังข้อเสนอแนะต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจขนาดใหญ่ในบริบทสถาบันอุดมศึกษาหลากหลายประเภทเพื่อระบุปัจจัยความเครียดจำเพาะและรูปแบบการเผชิญปัญหาในประชากรนักศึกษาไทยแยกตามสาขาและภูมิภาค

2. ทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมแทรกแซงแบบผสมโดยใช้การออกแบบแบบทดลองเชิงสุ่มหรือกึ่งทดลอง พร้อมการติดตามผลระยะกลางถึงยาว (6–12 เดือน) เพื่อประเมินความคงทนของผล

3. ศึกษาบทบาทของปัจจัยบริบท (Mediators/moderators) เช่น วัฒนธรรมองค์กร มาตรการสนับสนุนจากคณาจารย์และการเข้าถึงบริการดิจิทัล เพื่อออกแบบการแทรกแซงที่ปรับให้เหมาะสมกับบริบท

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. เพิ่มการลงทุนในทรัพยากรมนุษย์และโครงสร้างพื้นฐานของบริการให้คำปรึกษา (Counseling centers) ทั้งจำนวนบุคลากร การฝึกอบรมและช่องทางการเข้าถึงแบบดิจิทัล เพื่อลดอุปสรรคการเข้ารับบริการ

2. บูรณาการการฝึกทักษะจัดการความเครียดและทักษะชีวิต (Life skills) เข้าในหลักสูตรและกิจกรรม โดยออกแบบโมดูลที่สามารถใช้งานได้จริง เช่น เวิร์กช็อปและการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นต้น

3. ส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่ลดการตีตรา (Stigma) ต่อปัญหาสุขภาพจิต ผ่านการรณรงค์ ความรู้แก่คณาจารย์และนโยบายคุ้มครองความเป็นส่วนตัวของผู้ขอรับบริการ

4. ปรับรูปแบบการประเมินผลการเรียนให้มีความยืดหยุ่นเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่กระทบสภาพจิตของนักศึกษา

5. พัฒนาช่องทางดิจิทัลสำหรับการดูแลตนเองและการเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญ เช่น แอปพลิเคชันสติ ระบบนัดหมายออนไลน์ของศูนย์ให้คำปรึกษาและชุดสื่อให้ความรู้ที่ใช้งานได้จริง

6. สร้างระบบเฝ้าระวังและเก็บข้อมูลเชิงระบบเกี่ยวกับความเครียดและผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ เพื่อใช้เป็นฐานในการปรับปรุงนโยบายและโปรแกรม

รายการอ้างอิง

American Psychological Association. (2021). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

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

Bradt, J., & Dileo, C. (2009). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD006577.

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Academic Press.

Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2008). *Stress: A brief history*. Wiley-Blackwell.

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist, 59*(7), 614–625. doi:10.1037/0003-066X.59.7.614

Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Simon & Schuster.

Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, L., Cotton, S., & Mohebbi, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial). *BMC Medicine, 15*(1), 23. doi:10.1186/s12916-017-0791-y

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses, 67*(3), 566–571.

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist, 67*(3), 231–243. doi:10.1037/a0025957

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kadivar, M., Farmahini, F., Rostampour, D., Alavi, S., Esmaeli, H., & Mohammadi, E. (2023). Stressors, coping strategies, and psychological well-being among Iranian medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education, 23*(1), 10. doi:10.1186/s12909-022-03975-4

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

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

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4*(3), 218–251. doi:10.5172/jamh.4.3.218

Saravanan, C., & Wilfred, C. D. (2024). A study on academic stress and coping mechanisms among college students in Chennai. *International Journal of Research in Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, 9*(1), 1–5.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission, 116*(6), 629–634. doi:10.1007/s00702-008-0157-3

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธจิตวิทยา ในบริบทของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

Enhancing the Quality of Life of Older Adults through Buddhist Psychology: In the Context of Lao People's Democratic Republic

Received: August 25, 2026
Revised: October 28, 2026
Accepted: November 05, 2026

พระสีงัน บุดสะดี[1]
Ven. Synganh Boudsadee[1]
(syngan2019k@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทฤษฎีจิตวิทยาการสูงวัย หลักพุทธธรรม และบริบทสังคมวัฒนธรรมของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยใช้การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์เชิงแนวคิด ผลการศึกษานำเสนอกรอบพุทธจิตวิทยา 4P โดย P ย่อมาจาก Phatthana (พัฒนา) ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ กายพัฒนา (Physical Development) สังคมและพฤติกรรมพัฒนา (Social and Behavioral Development) จิตพัฒนา (Mental Development) และปัญญาพัฒนา (Wisdom Development) กรอบแนวคิดนี้บูรณาการทฤษฎีจิตวิทยาการสูงวัยกับหลักไตรลักษณ์ ภาวนา 4 พรหมวิหาร 4 และการเจริญสติและสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ความมั่นคงทางจิตใจ และการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

บริบทของลาวมีความโดดเด่นจากการที่ยังมีโอกาสเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ แม้จะมีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงบริการและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

[1] โรงเรียนมัธยมสมบูรณ์สงฆ์วัดหลวง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
Wat Luang Sangha Secondary School, Lao People's Democratic Republic

ISSN: 3056-9834

แต่ยังมีทุนทางสังคมจากครอบครัว ชุมชน และพระพุทธศาสนาที่เข้มแข็ง บทความจึงเสนอให้นำกรอบพุทธจิตวิทยา 4P ไปประยุกต์ใช้ผ่านความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน วัด และหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ (สุขศาลาประจำหมู่บ้าน) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความหมายของชีวิตในวัยสูงอายุ ทั้งนี้ แนวทางดังกล่าวเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพ มิใช่การทดแทนการรักษาทางการแพทย์

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, ภาวนา 4, สปป.ลาว

Abstract

This academic article aimed to synthesize concepts of older adults' quality of life, psychological theories of aging, Buddhist principles, and the sociocultural context of the Lao People's Democratic Republic through documentary research and conceptual synthesis. The synthesis resulted in the proposed 4P Buddhist Psychology Framework, in which "P" stands for Phatthana (development), comprising four dimensions: Physical Development, Social and Behavioral Development, Mental Development, and Wisdom Development. The framework integrates psychological theories of aging with the Buddhist principles of the Three Characteristics of Existence (tilakkha**ṇ**a), the Fourfold Development (bh**ā**van**ā** 4), the Four Divine Abidings (brahmavih**ā**ra 4), and the cultivation of mindfulness and concentration. It is intended to promote holistic well-being, supportive relationships, psychological stability, and acceptance of life changes.

The Lao context offers an opportunity to strengthen preparedness before the country becomes a fully aged society. Despite limitations in access to healthcare services and the financial burden of healthcare, Lao society retains strong social resources rooted in family relationships, community networks, and Buddhism. Accordingly, this article proposes applying the 4P Buddhist Psychology Framework through collaboration among families,

communities, Buddhist temples, and primary healthcare facilities, particularly village health centres (suk sala). This collaborative approach aims to promote older adults' psychological well-being, social relationships, and sense of meaning in life. The framework is intended to complement and support healthcare provision, not to replace medical treatment.

Keywords: Buddhist Psychology, Older Adults' Quality of Life, Fourfold Development (Bhāvanā 4), Lao PDR

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยเป็นปรากฏการณ์ร่วมของหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติจึงมีมติเมื่อเดือนธันวาคม ค.ศ. 2020 ประกาศให้ปี ค.ศ. 2021–2030 เป็นทศวรรษแห่งการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (United Nations Decade of Healthy Ageing) โดยมอบหมายให้องค์การอนามัยโลกเป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน มุ่งเปลี่ยนมุมมองต่อวัยสูงอายุ พัฒนาชุมชนที่เอื้อต่อศักยภาพของผู้สูงอายุ จัดบริการสุขภาพแบบบูรณาการที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและจัดระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้ที่มีความต้องการจำเป็น (United Nations General Assembly, 2020; World Health Organization [WHO], 2021) นิยาม "การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี" ของ WHO จึงมิได้หมายถึงเพียงการมีอายุยืนยาว แต่หมายถึง กระบวนการพัฒนาและธำรงไว้ซึ่งความสามารถเชิงหน้าที่ (Functional ability) ที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ที่ดีในวัยสูงอายุ อันเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะภายในของบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่ (WHO, 2021) อย่างไรก็ตาม รายงานความก้าวหน้าในช่วงครึ่งแรกของทศวรรษดังกล่าวยังชี้ว่าหลายประเทศกำลังพัฒนายังคงเผชิญข้อจำกัดด้านโครงสร้างพื้นฐานและระบบบริการที่จะรองรับสังคมสูงวัยได้อย่างทั่วถึง (WHO, 2023c) การเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนเข้าสู่สังคมสูงอายุเต็มรูปแบบจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในประเทศที่ระบบสวัสดิการและบริการสุขภาพยังอยู่ระหว่างการพัฒนา

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของประเทศที่กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านดังกล่าว ข้อมูลจากที่ประชุมผู้เชี่ยวชาญด้านประชากรและการพัฒนาแห่งเอเชียและแปซิฟิกชี้ว่าสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปของ สปป.ลาว มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 5.8 ในปี ค.ศ. 2000 เป็นร้อยละ 6.5 ในปี ค.ศ. 2015 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 9.0 ในปี ค.ศ. 2030 ก่อนสูงถึงร้อยละ 17.5 ในปี ค.ศ. 2050 ซึ่งหมายความว่า สปป.ลาว จะก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ในช่วงปี ค.ศ. 2032 อันเป็นผลจากอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดที่เพิ่มขึ้นต่อเนื่องควบคู่กับอัตราการเกิดที่ลดลง (Tongpaothor, 2025; Lao Statistics Bureau, 2015) แม้ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุลาวจะยังมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น และ สปป.ลาว ยังถูกจัดเป็นสังคมเยาว์วัย เมื่อเทียบกับหลายประเทศในภูมิภาคอาเซียน แต่มิได้หมายความว่าความต้องการด้านสุขภาพ การดูแลและคุณภาพชีวิตของคนกลุ่มนี้มีความสำคัญน้อยกว่าแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้าม ช่วงเวลาที่ สปป.ลาว ยังเป็นสังคมเยาว์วัย นับเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสสำคัญสำหรับการวางรากฐานเชิงนโยบายและสังคมวัฒนธรรมไว้ล่วงหน้าก่อนที่สัดส่วนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอีกไม่ถึงสองทศวรรษข้างหน้า

ในทางปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงด้านประชากร เศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลาว การศึกษาของ โพธิสานและพงพานิช (Bodhisane & Pongpanich, 2023) พบว่า การเข้าถึงบริการสุขภาพและความเสี่ยงต่อรายจ่ายสุขภาพแบบวิกฤต (Catastrophic health expense) เป็นปัจจัยกดดันสำคัญต่อความมั่นคงทางการเงินของผู้สูงอายุลาว ขณะเดียวกัน รายงานของ United Nations Population Fund [UNFPA] Lao PDR (2021) ชี้ว่า การขยายตัวของเมืองและการย้ายถิ่นของประชากรวัยทำงานจากชนบทสู่เมืองกำลังเปลี่ยนรูปแบบครอบครัวขยายให้กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังคงอาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทขณะที่บุตรหลานวัยทำงานย้ายออกไปทำงานนอกพื้นที่ ทำให้การพึ่งพาครอบครัวและการดูแลแบบไม่เป็นทางการลดลงและต้องพึ่งพาบริการที่เป็นทางการซึ่งยังพัฒนาไม่เต็มที่มากขึ้น แนวโน้มดังกล่าวอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวและการขาดผู้ดูแลใกล้ชิดในวัยสูงอายุ ทั้งนี้ ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลระดับชาติที่วัดภาวะซึมเศร้าหรือความโดดเดี่ยวในผู้สูงอายุลาวโดยตรง จึงนับเป็นช่องว่างข้อมูลสำคัญที่บทความนี้ชี้ให้เห็นและสะท้อนว่าการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุลาว

จำเป็นต้องพิจารณามากกว่าการรักษาความเจ็บป่วยทางกาย แต่ต้องครอบคลุมมิติทางเศรษฐกิจ สังคม จิตใจและความมั่นคงในการดำรงชีวิตด้วย ซึ่งเป็นช่องว่างที่แนวทางด้านสาธารณสุขเพียงลำพังยังไม่สามารถตอบได้อย่างครบถ้วน

ในมิติทางสังคมวัฒนธรรม พระพุทธศาสนาเป็นองค์ประกอบที่แนบแน่นอยู่กับวิถีชีวิตของชาวลาวมาอย่างยาวนาน นับตั้งแต่ยุคอาณาจักรล้านช้างที่พระพุทธศาสนาได้รับการอุปถัมภ์จากราชสำนักและแผ่ขยายบทบาทผ่านวัดวาอารามจำนวนมาก จนกลายเป็นศูนย์กลางของชุมชนที่พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้นำทางจิตวิญญาณและที่ปรึกษาที่ชาวบ้านไว้วางใจ (Phra Sophonphatthanabundit & Woramethisrisakul, 2015) งานศึกษาร่วมสมัยยังชี้ว่า พระพุทธศาสนายังคงมีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรม ประเพณีและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัวและชุมชนในสังคมลาวปัจจุบัน (Vongkheaw, 2023) พระพุทธศาสนาจึงมิได้ทำหน้าที่เพียงเป็นระบบความเชื่อทางศาสนา หากแต่เป็น “ทุนทางสังคมและวัฒนธรรม” ที่วัดและพระสงฆ์สามารถใช้เป็นฐานในการดูแลผู้สูงอายุได้โดยไม่ต้องอาศัยงบประมาณจำนวนมาก บริบทเช่นนี้จึงเป็นเงื่อนไขที่เอื้ออย่างยิ่งต่อการนำพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ มาใช้เป็นกรอบเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมลาวโดยเฉพาะ งานศึกษาของ อัจฉรา วิเศษวร และ พุทธชาติ แผนสมบุญ (2565) ก็ชี้ในทำนองเดียวกันว่าพุทธจิตวิทยาสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยเรียนรู้และยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ความเสื่อมทางกายกลายเป็นความทุกข์ทางใจ อันจะนำไปสู่สุขภาวะแบบองค์รวม

งานศึกษาที่ประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยากับผู้สูงอายุที่ผ่านมาส่วนใหญ่ เช่น งานของอัจฉรา วิเศษวร และ พุทธชาติ แผนสมบุญ (2565), โกมินทร์ วังอ่อน และคณะ (2566), พระครูศรีเมธาภรณ์ (ประภาส ฐิตธมฺโม) และคณะ (2565), สุธาสินี แสงมุกดา (2565) และวรัญญา กาญจนเนตร และคณะ (2567) ล้วนดำเนินการในบริบทสังคมไทยเป็นหลัก ยังไม่พบงานศึกษาที่สังเคราะห์กรอบพุทธจิตวิทยาสำหรับบริบทของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวโดยเฉพาะ ทั้งที่ สปป.ลาว มีโครงสร้างประชากร ระบบบริการสุขภาพและรูปแบบองค์กรสงฆ์ที่แตกต่างจากประเทศไทยในหลายประการ ช่องว่างทางวิชาการดังกล่าวจึงเป็นเหตุผลสำคัญของการศึกษาครั้งนี้

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง หลักพุทธธรรม บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของ สปป.ลาว เพื่อนำเสนอกรอบพุทธจิตวิทยาสำหรับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว วัด ชุมชนและระบบการบริการสังคมได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของประเทศลาว

แนวคิดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแนวคิดที่มีลักษณะเป็นองค์รวมและหลายมิติ ไม่สามารถพิจารณาเฉพาะสุขภาพทางกายหรือการไม่มีโรคเท่านั้น แต่ครอบคลุมความสามารถในการดำเนินชีวิต ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสุข ความหมายของชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต

แนวคิดการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีของ WHO ให้ความสำคัญกับความสามารถเชิงหน้าที่ ซึ่งเกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างสมรรถนะของบุคคลและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ แม้ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมทางกายบางประการ แต่หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน ระบบสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ก็ยังสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความเป็นอยู่ที่ดีได้ (WHO, 2021) ผลการทบทวนอย่างเป็นระบบของ มาร์โซและคณะ (Marzo et al., 2023) พบว่า การสูงวัยอย่างมีพลัง (Active aging) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตในหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม การเข้าถึงบริการสุขภาพ เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและพฤติกรรมส่วนบุคคล โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ โรดริเกซ และคณะ (Rodrigues et al., 2023) จากการทบทวนงานวิจัยระยะยาว พบว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จมีลักษณะเป็นองค์ประกอบหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพจิต พฤติกรรมสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจและปัจจัยทางจิตสังคม แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำเป็นต้องพัฒนาทั้งตัวบุคคลและบริบทแวดล้อมไปพร้อมกัน

ในบริบทพุทธจิตวิทยา คุณภาพชีวิตจึงอาจสังเคราะห์ได้เป็น 4 มิติสำคัญ ได้แก่

1. มิติทางกาย ได้แก่ สุขภาพ การเคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

2. มิติทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน ชุมชน วัดและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีคุณค่า

3. มิติทางจิตใจ ได้แก่ ความสงบ ความมั่นคงทางอารมณ์ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความสามารถในการเผชิญความสูญเสีย

4. มิติทางปัญญาและความหมายของชีวิต ได้แก่ การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง การมีเป้าหมายและความหมายในการดำรงชีวิต

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูศรีเมธาภรณ์ (ประภาส ฐิตธมฺโม) และคณะ (2565) ซึ่งเสนอว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยวัดและชุมชนสามารถเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมกิจกรรมและการดูแลผู้สูงอายุได้

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวคิดองค์รวมที่มากกว่าการปลอดโรคและขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความสามารถเชิงหน้าที่กับสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน เมื่อสังเคราะห์ในกรอบพุทธจิตวิทยาสามารถพิจารณาเป็น 4 มิติที่เกื้อหนุนกัน ได้แก่ กาย สังคมและพฤติกรรม จิตและปัญญา โดยมีครอบครัว วัด ชุมชนและระบบสุขภาพเป็นฐานสนับสนุนที่สำคัญในบริบท สปป.ลาว

ผู้สูงอายุในสังคม สปป.ลาว : สถานการณ์และความท้าทาย

บริบทของ สปป.ลาว มีลักษณะเฉพาะที่ควรทำความเข้าใจก่อนนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

ด้านโครงสร้างครอบครัวและระบบสุขภาพ สังคมลาวยังคงยึดถือประเพณีการอยู่อาศัยแบบครอบครัวขยายหลายรุ่นในบ้านเดียวกันเป็นบรรทัดฐานหลัก แม้รูปแบบดังกล่าวเริ่มอ่อนตัวลงบางส่วนจากกระแสการย้ายถิ่นของประชากรวัยทำงานดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้สูงอายุจึงมักมีบทบาทและสถานะที่ได้รับการเคารพในครอบครัวและชุมชน (Phouminidr, 2019) ระบบบริการสุขภาพของลาวมีโครงสร้างตั้งแต่ระดับกระทรวงสาธารณสุขลงมาถึงสำนักงานสาธารณสุขแขวง เมืองและหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

หรือหรือสุขศาลาประจำหมู่บ้าน ซึ่งทำหน้าที่ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเบื้องต้นและการฟื้นฟูสภาพ โดยรัฐบาลได้กำหนดให้วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งมีการจัดตรวจสุขภาพฟรีทั่วประเทศ

ขณะเดียวกันองค์การอนามัยโลกยังระบุว่าลาวกำลังพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิให้ครอบคลุมประชากรมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างความไว้วางใจระหว่างประชาชนกับระบบบริการ (WHO, 2023a) และรายงานกรณีศึกษาระบบบริการปฐมภูมิของลาวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังชี้ให้เห็นศักยภาพของระบบสาธารณสุขระดับชุมชนในการรับมือกับภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สามารถต่อยอดไปสู่การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวได้เช่นกัน (WHO, 2023b) ข้อมูลด้านสุขภาพผู้สูงอายุระดับชาติยังมีอยู่อย่างจำกัดและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังคงเป็นภาระโรคสำคัญของกลุ่มวัยนี้ (WHO, 2018)

ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการเข้าถึงบริการ การศึกษาของ โพธิสาน และพงพานิช (2023) เกี่ยวกับผลของโครงการประกันสุขภาพสังคมของลาว พบว่า แม้โครงการดังกล่าวจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ในระดับหนึ่ง แต่ความเสี่ยงต่อรายจ่ายสุขภาพแบบวิกฤตยังคงพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล สะท้อนว่า หลักประกันสุขภาพเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการสร้างความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน จำเป็นต้องอาศัยกลไกเกื้อหนุนอื่น ๆ ควบคู่กันไป ข้อมูลจากการสำรวจตัวชี้วัดทางสังคมของลาวครั้งที่ 2 (Lao Social Indicator Survey II) ยังชี้ว่า รูปแบบการอยู่อาศัย การเข้าถึงบริการพื้นฐานและรายได้ครัวเรือนของประชากรสูงอายุมีความแตกต่างกันระหว่างเขตเมืองและชนบทอย่างชัดเจน โดยผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทห่างไกลมักเข้าถึงบริการสุขภาพได้ยากกว่าและมีรายได้ครัวเรือนต่ำกว่าในเขตเมือง (Lao Statistics Bureau, Ministry of Health, & Ministry of Education and Sports, 2018, Lao Statistics Bureau, 2015) แนวทางการจัดการชุมชนแบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมวิถีพุทธก็ชี้ในทิศทางเดียวกันว่า การเชื่อมโยงศักยภาพของครอบครัว วัดและหน่วยงานในพื้นที่เข้าด้วยกัน จะช่วยให้กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเกิดความยั่งยืนมากกว่าการพึ่งพาหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเพียงลำพัง (สุธาสินี แสงมุกดา, 2565)

ด้านทุนทางสังคมและวัฒนธรรมทางศาสนา พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นศาสนาหลักของสังคมลาวและมีความเชื่อมโยงแนบแน่นกับวิถีชีวิตประจำวัน วัดในแต่ละหมู่บ้านทำหน้าที่มากกว่าสถานที่ประกอบพิธีกรรม แต่ยังเป็นพื้นที่กลางของชุมชนสำหรับการพบปะ แลกเปลี่ยนและเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกทุกช่วงวัย พระสงฆ์มีบทบาทเป็นทั้งผู้นำทางจิตวิญญาณ เป็นที่ปรึกษาที่ชาวบ้านไว้วางใจ (Phra Sophonphatthanabundit & Woramethisrisakul, 2015, Vongkheaw, 2023) ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมเช่นนี้จึงเป็นฐานที่เอื้อให้กิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ การฟังธรรมและงานจิตอาสา สามารถถูกออกแบบให้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้โดยไม่ต้องอาศัยงบประมาณจำนวนมาก และสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่ประชาชนคุ้นเคยอยู่แล้ว

ดังนั้น สถานการณ์ผู้สูงอายุใน สปป.ลาว จึงมีลักษณะเป็นหน้าต่างแห่งโอกาส ที่ประเทศยังมีเวลาเตรียมความพร้อม ท่ามกลางข้อจำกัดด้านทรัพยากรของระบบสุขภาพและเศรษฐกิจ แต่มีต้นทุนทางสังคมวัฒนธรรมและศาสนาที่เข้มแข็ง แนวทางที่เหมาะสมจึงควรเป็นรูปแบบที่ผสานพลังของครอบครัว วัด ชุมชนและระบบสุขภาพเข้าด้วยกัน โดยยึดหลักให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีส่วนร่วมกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง มิใช่เป็นเพียงผู้รับการดูแลฝ่ายเดียว เนื่องจากการมีส่วนร่วมทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ (Monteiro et al., 2025) แนวทางเช่นนี้จะช่วยเชื่อมโยงทุนทางวัฒนธรรมดั้งเดิมเข้ากับระบบการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของลาว

ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยากับผู้สูงอายุควรเชื่อมโยงกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่ออธิบายการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและบทบาทในครอบครัว แนวคิดสำคัญมีดังนี้

แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

ตามแนวคิดของ โรว์และคาห์น (Rowe & Kahn, 1997) มิได้หมายถึงการไม่มีโรคหรือความเสื่อมของร่างกาย แต่หมายถึงความสามารถในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของตนเอง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวยังสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้หากดูแลสุขภาพ รักษาความสัมพันธ์และทำกิจกรรมที่มีความหมาย แนวคิดนี้ครอบคลุมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสามารถในการดำเนินชีวิต การมีส่วนร่วมทางสังคมและ

ทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลง โรดริเกสและคณะ (Rodrigues et al., 2023) พบว่า การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีวภาพ พฤติกรรม สุขภาพจิตและสังคม จึงควรส่งเสริมผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม เมื่อเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยา แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ได้แก่ การพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา ผู้สูงอายุจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติและเข้าใจความจริงของชีวิต ในบริบทของ สปป.ลาว อาจส่งเสริมผ่านการมีส่วนร่วมในครอบครัว วัดและชุมชน เช่น การถ่ายทอดประเพณี การให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลังและการทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์

แนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Aging)

กรอบของ WHO (2002) เน้นให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย สังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมตามศักยภาพของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมได้เท่ากับคนวัยหนุ่มสาว จากการศึกษาของ มาร์โซและคณะ (Marzo et al., 2023) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมทางกายช่วยรักษาความสามารถในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางสังคมช่วยลดความโดดเดี่ยวและกิจกรรมทางวัฒนธรรมช่วยรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อบูรณาการกับพุทธจิตวิทยา แนวคิดนี้หมายถึง “การมีส่วนร่วมอย่างมีสติ” เช่น การเดินจงกรมที่ช่วยทั้งการเคลื่อนไหวและการฝึกสติ การทำบุญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์และการช่วยงานวัดที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ในบริบทลาว กิจกรรมดังกล่าวอาจเชื่อมโยงกับประเพณีท้องถิ่น การฟังธรรม การถ่ายทอดงานหัตถกรรมและการช่วยเหลือชุมชน

แนวคิดการมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation)

การมีส่วนร่วมทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน ลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มความมั่นคงทางใจ การมีส่วนร่วมไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก แต่ควรเป็นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและมีความหมาย มอนเตียโรและคณะ (Monteiro et al., 2025) พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับโอกาสพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในบริบทของลาว ครอบครัว วัดและชุมชนสามารถเป็นพื้นที่สำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วม เช่น การทำบุญ การฟังธรรม การสืบทอดภูมิปัญญาและการทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา

แนวคิดการทบทวนชีวิตและการสร้างความหมาย (Life Review)

ตามแนวคิดดั้งเดิมของ บัทเลอร์ (Butler, 1963) การทบทวนชีวิตและการระลึกความหลังช่วยให้ผู้สูงอายุจัดระบบประสบการณ์ มองเห็นคุณค่าของชีวิตและยอมรับทั้งความสำเร็จและความสูญเสีย การทบทวนและวิเคราะห์อภิมานของ จงและคณะ (Zhong et al., 2023) เกี่ยวกับการทบทวนชีวิตและการระลึกความหลัง พบว่า แนวทางดังกล่าวสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะดำเนินผ่านการสนทนา การเขียนบันทึก การดูภาพถ่าย หรือการเล่าประสบการณ์แก่ลูกหลาน เมื่อเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยา ผู้สูงอายุสามารถใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นฐานของปัญญา โดยพิจารณาความไม่เที่ยงและเรียนรู้ที่จะวางสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

แนวคิดความต่อเนื่องของชีวิต (Continuity Theory)

ตามข้อเสนอของ แอทช์ลีย์ (Atchley, 1989) อธิบายว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มรักษาความสนใจ ค่านิยมและความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญต่อตนเองไว้ แม้บทบาทหรือสภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลง การปรับตัวจึงควรเป็นการปรับรูปแบบชีวิตให้เหมาะสม มิใช่การละทิ้งตัวตนเดิม ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เคยทำเกษตรอาจเปลี่ยนมาปลูกพืชขนาดเล็ก ผู้ที่เคยเป็นผู้นำชุมชนอาจทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและส่วนผู้ที่เคยมีบทบาททางศาสนาอาจปรับมาทำกิจกรรมที่เหมาะกับสุขภาพ แนวคิดนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความรู้สึกมีคุณค่าและความต่อเนื่องของชีวิต

แนวคิดการเลือก การปรับปรุงและการชดเชย (Selective Optimization with Compensation)

ตามแนวคิดของ Baltes และ Baltes (1990) อธิบายว่าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้โดยเลือกเป้าหมายที่สำคัญ พัฒนาความสามารถที่ยังมีอยู่ และใช้เครื่องมือหรือความช่วยเหลือมาชดเชยความสามารถที่ลดลง การปรับตัวดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาเรื่องการรู้จักประมาณและการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ผู้สูงอายุควรยอมรับข้อจำกัดของตนเองและเลือกวิธีดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ปลอดภัยและยังคงมีความหมาย

แนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

ความยืดหยุ่นทางใจ คือ ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญความเครียด ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด (Windle, 2011) ผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่น

สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง ขอความช่วยเหลือและดำเนินชีวิตต่อไปได้แม้สถานการณ์จะเปลี่ยนแปลง หลักสติและอุเบกขาช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยสติช่วยให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ ส่วนอุเบกขาช่วยให้วางใจต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ การฝึกสติ การสนทนา การทบทวนประสบการณ์และการมีเครือข่ายสนับสนุนจึงเป็นแนวทางสำคัญ

การสังเคราะห์ทฤษฎีจิตวิทยากับพุทธจิตวิทยา การสูงวัยอย่างมีคุณภาพประกอบด้วย 4 กระบวนการสำคัญ ได้แก่

1. การยอมรับความเปลี่ยนแปลง โดยเข้าใจความเสื่อมและความไม่แน่นอนของชีวิต
2. การรักษาศักยภาพ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและพัฒนาความสามารถที่ยังมีอยู่
3. การเชื่อมโยงกับผู้อื่น ผ่านครอบครัว วัดและชุมชน
4. การสร้างความหมาย โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตเป็นฐานของปัญญาในการถ่ายทอดคุณค่า

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์ทฤษฎีจิตวิทยากับพุทธจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยา	หลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ	ภาวนา 4	คุณภาพชีวิตแบบองค์รวม
การสูงวัยอย่างมีพลัง	กายภาวนาและศีลภาวนา	สุขภาพและบทบาททางสังคม
การมีส่วนร่วมทางสังคม	ศีลภาวนาและพรหมวิหาร 4	ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล
การทบทวนชีวิต	ปัญญาภาวนาและไตรลักษณ์	เข้าใจอดีตและยอมรับความเปลี่ยนแปลง
ความต่อเนื่องของชีวิต	ปัญญาภาวนาและสันตุฏฐิ	รักษาคุณค่าในตนเอง
การเลือก ปรับปรุง ชดเชย (SOC)	ปัญญาภาวนาและรู้จักประมาณ (สันตุฏฐิ)	ปรับตัวอย่างสมดุลภายใต้ข้อจำกัด

ทฤษฎีจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาจึงเสริมกันในการมองผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยังเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่การพิจารณาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงในลำดับ

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมมีศักยภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เนื่องจากมิได้มุ่งเน้นเพียงการลดความทุกข์ทางกาย แต่ให้ความสำคัญกับการฝึกจิต การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการพัฒนาปัญญา

หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกรอบสำคัญสำหรับทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ส.ข. 17/59/94, พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2556) ผู้สูงอายุย่อมเผชิญความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและความไม่แน่นอนของชีวิต การเรียนรู้ไตรลักษณ์จึงช่วยเปลี่ยนมุมมองจากความเสื่อมคือปัญหาไปสู่ความเสื่อมเป็นธรรมชาติของชีวิต ซึ่งช่วยลดการต่อต้านความจริงและส่งเสริมการยอมรับอย่างมีปัญญา การเข้าใจไตรลักษณ์เช่นนี้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผ่านการลดความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการต่อต้านความจริง เมื่อผู้สูงอายุมองเห็นว่าความเสื่อมของร่างกายเป็นธรรมดาของสังขาร มิใช่ความผิดปกติเฉพาะตน ก็จะลดความวิตกกังวลและความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองลงได้ อันเป็นรากฐานของสุขภาวะทางจิตที่มั่นคง หลักดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่เสนอว่าผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพัฒนาจิตให้ไม่ถูกความเจ็บป่วยครอบงำ (อัจฉรา วิเศษวร และพุทธชาติ แผนสมบุญ, 2565)

หลักภาวนา เป็นกรอบที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสอดคล้องกับข้อเสนอของ โกมินทร์ วังอ่อน และคณะ (2566) ที่ชี้ว่า หลักภาวนา 4 สามารถประยุกต์ใช้ตอบสนองความเปลี่ยนแปลงทางกาย พฤติกรรม อารมณ์ และสติปัญญาของผู้สูงอายุได้โดยตรง เนื่องจากครอบคลุมการพัฒนาทั้งสี่มิติที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาข้างต้น ได้แก่

1) กายภาวนา (Kāya-bhāvanā) หมายถึง การพัฒนากายและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม การฝึกกายภาวนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยตรงในมิติสุขภาพกาย เนื่องจากการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย สามารถลดความเสี่ยงต่อการหกล้มหรืออุบัติเหตุ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะพึ่งพิงในผู้สูงอายุ (WHO, 2020)

2. ศีลภาวนา (Sīla-bhāvanā) หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นบนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียน หลักนี้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติสังคม เพราะผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเหมาะสม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสงบ ย่อมได้รับการยอมรับความไว้วางใจจากครอบครัวและชุมชน อันนำไปสู่เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่มั่นคง

3. จิตตภาวนา (Citta-bhāvanā) หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มั่นคง สงบ มีคุณธรรม ผ่านการฝึกสติและสมาธิ หลักนี้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติจิตใจโดยตรง เนื่องจากช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลและอารมณ์ด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าซึ่งพบได้บ่อยในวัยสูงอายุ (Kishita et al., 2017)

4. ปัญญาภาวนา (Paññā-bhāvanā) หมายถึง การพัฒนาความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง หลักนี้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติปัญญาและความหมายของชีวิต เพราะช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ อีกทั้งยังสามารถนำประสบการณ์ชีวิตมาสร้างคุณค่าและถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลังได้

ทั้งนี้ แนวคิดภาวนา 4 ยังได้รับการวิเคราะห์เชิงปรัชญาร่วมสมัยว่าเป็นกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ซึ่งครอบคลุมมิติทางกาย พฤติกรรม จิตใจและปัญญาที่สอดคล้องกัน แม้จะมุ่งอธิบายคุณภาพชีวิตโดยทั่วไปมากกว่าของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ (ชิสา กันยาวิริยะ และ เมธา หริมเทพาธิป, 2566)

งานวิจัยประยุกต์หลักภาวนา 4 สู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยยังพบว่าสามารถเชื่อมโยงภาวนา 4 เข้ากับกิจกรรมทางกาย พฤติกรรม อารมณ์และสติปัญญาของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม (โกมินทร์ วังอ่อน และคณะ, 2566)

หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ที.สี. 9/556/244, พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2556) เป็นหลักธรรมที่เหมาะกับทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแล แต่ละข้อยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตในลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

1) **เมตตา** คือ ความปรารถนาดี ช่วยให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง อันส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ

2) **กรุณา** คือ ความสงสารและใฝ่ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ แม้ร่างกายจะถดถอยลง ซึ่งช่วยรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง

3) มุทิตา คือ ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ช่วยลดความรู้สึกอิจฉาหรือเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ใจในวัยสูงอายุ

4) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตน เช่น ความเจ็บป่วยหรือการสูญเสีย ได้อย่างมีสติและไม่ทุกข์ทรมานจนเกินควร

หลักดังกล่าวจึงสามารถใช้เป็นฐานของการสร้างครอบครัวและชุมชนที่มีความเข้าใจผู้สูงอายุ

หลักสติและการเจริญสมาธิ สติช่วยให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การฝึกสติจึงสามารถนำไปใช้กับการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล ความสูญเสีย ความเจ็บป่วยได้ ในทางปฏิบัติ การฝึกสติไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบซับซ้อน อาจเริ่มจากการกำหนดลมหายใจ การเดินอย่างมีสติ การรับประทานอาหารอย่างรู้ตัว หรือการสวดมนต์ฟังธรรม ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่มีความคุ้นเคยอยู่แล้วในชุมชนพุทธ งานทบทวนมโนทัศน์ของ วินเดิล (Windle, 2011) ชี้ว่า ทักษะการรู้เท่าทันตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ขณะที่งานวิเคราะห์อภิมานของ คิชิตาและคณะ (Kishita et al., 2017) พบว่า การแทรกแซงที่เน้นสติ (Mindfulness-based interventions) ในผู้สูงอายุสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอจึงอาจช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น ลดการครุ่นคิดถึงอดีตหรือกังวลถึงอนาคต ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเครียดสะสมและภาวะซึมเศร้าในวัยสูงอายุ

นอกจากนี้ หลักธรรมเรื่องสันตุฏฐิ หรือความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: องฺ.จตุกฺก. 21/28/43) มีความเกี่ยวเนื่องใกล้ชิดกับหลักรู้จักประมาณ (มัตตัญญุตา) ที่กล่าวถึงในทฤษฎีการเลือก การปรับปรุง และการชดเชย (SOC) ข้างต้น กล่าวคือ ทั้งสองหลักธรรมต่างส่งเสริมให้บุคคลรู้จักพอใจและใช้ชีวิตอย่างสมดุลภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ ผู้สูงอายุที่ฝึกฝนความสันตุฏฐิและรู้จักประมาณย่อมสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสถานภาพของตนได้โดยไม่เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบหรือความทะยานอยาก อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการรักษาคุณค่าในตนเองเมื่อสูงวัยขึ้น

หลักพุทธธรรมทั้งสี่ประการข้างต้นจึงเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม ครอบคลุมทั้งการปรับมุมมองต่อความเสื่อม การพัฒนาพฤติกรรมและจิตใจและการฝึกสติเพื่อรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ สอดคล้องกับวิถีที่คุ้นเคยอยู่แล้วในชุมชนพุทธ หัวข้อถัดไปจะสังเคราะห์หลักธรรมเหล่านี้ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาเป็นกรอบพุทธจิตวิทยา 4P

พุทธจิตวิทยา : กรอบบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

พุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่เกิดจากการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับองค์ความรู้ทางจิตวิทยา โดยมุ่งทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและปัญญา สำหรับผู้สูงอายุ พุทธจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสามารถปรับตัวต่อสภาวะต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและมีความสมดุล

จากการสังเคราะห์แนวคิดดังกล่าว สามารถอธิบายกรอบ 4P Buddhist Psychology Framework for the Quality of Life of Older Adults ได้ดังนี้

1. กายพัฒนา หมายถึง การดูแลและพัฒนาสุขภาพทางกาย รวมถึง การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยตามธรรมชาติ เช่น การเคลื่อนไหวที่ช้าลง กล้ามเนื้ออ่อนแรง การมองเห็นหรือการได้ยินลดลงและการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ การดูแลกายจึงมีความสำคัญต่อการรักษาความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนากายในมิติพุทธจิตวิทยาไม่ได้มุ่งให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคโดยสิ้นเชิง แต่เน้นให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลร่างกายตามศักยภาพของตนเอง เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเดิน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนอย่างเพียงพอและการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน นอกจากนี้ ยังรวมถึงการมีสติในการรับรู้สภาพร่างกาย ไม่ฝืนความสามารถของตนเอง รู้จักปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสุขภาพ กายพัฒนาจึงเชื่อมโยงกับหลักกายภาวนา ซึ่งหมายถึงการพัฒนากายและการใช้กายอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจร่างกายตามความเป็นจริงจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีเหตุผล ไม่ประมาท ไม่ยึดติดกับความเสื่อมของร่างกายจนกลายเป็นความทุกข์ทางใจ ในบริบทของ สปป.ลาว การดูแลกายเช่นนี้สามารถเชื่อมโยงกับการเดินออกกำลังกายในหมู่บ้านและกิจกรรมทางการเกษตรเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุลาวคุ้นเคยอยู่แล้วในวิถีชีวิตประจำวัน

2. สังคมและพฤติกรรมพัฒนา หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ชุมชน วัดและบุคคลในสังคม ผู้สูงอายุจำนวนมากอาจประสบกับการเปลี่ยนแปลงบทบาท เช่น การเกษียณอายุ การลดลงของรายได้ การสูญเสียคู่ชีวิต หรือการที่บุตรหลานต้องแยกย้ายไปทำงาน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีบทบาทหรือไม่มีคุณค่า การพัฒนาด้านสังคมจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสามารถ เช่น การช่วยงานครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน การทำบุญ การฟังธรรม การทำงานจิตอาสา การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือการให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลัง กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของครอบครัวและชุมชน มิตินี้เชื่อมโยงกับศีลภาวนาและพรหมวิหาร 4 ศีลภาวนาช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างสงบ ส่วนพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ช่วยส่งเสริมความเข้าใจ ความเอื้ออาทร และความสมดุลในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีจะมีโอกาสลดความรู้สึกโดดเดี่ยว มีพลังในการดำรงชีวิตมากขึ้น ซึ่งในสังคมลาวที่ยังคงยึดถือครอบครัวขยายและวัดเป็นศูนย์กลางชุมชน มิตินี้จึงสามารถต่อยอดจากทุนทางสังคมที่มีอยู่เดิมได้โดยตรง

3. จิตพัฒนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง สงบและสามารถจัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ วัยสูงอายุเป็นช่วงที่บุคคลอาจเผชิญกับความวิตกกังวล ความกลัวการเจ็บป่วย ความกลัวการพึ่งพาผู้อื่น ความรู้สึกสูญเสีย หรือความไม่มั่นคงเกี่ยวกับอนาคต ดังนั้น การดูแลจิตใจจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลร่างกาย พุทธจิตวิทยาเสนอให้ผู้สูงอายุฝึกสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่รีบตัดสินหรือปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นควบคุมพฤติกรรม การฝึกสติ เช่น การกำหนดลมหายใจ การเดินอย่างมีสติ การสวดมนต์ การฟังธรรม หรือการทำกิจวัตรประจำวันอย่างรู้ตัว สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง จิตพัฒนาจึงเชื่อมโยงกับ จิตตภาวนา สติและสมาธิ จิตตภาวนาช่วยให้จิตมีคุณภาพ มีความมั่นคง สติช่วยให้รู้เท่าทันความคิดอารมณ์ ส่วนสมาธิช่วยให้จิตมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ เมื่อผู้สูงอายุสามารถฝึกจิตได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมมีความสามารถในการอยู่กับความเปลี่ยนแปลงโดยไม่เพิ่มความทุกข์ทางใจให้แก่ตนเอง

4. ปัญญาพัฒนา หมายถึง การพัฒนาความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้ปัญญาในการทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความสัมพันธ์ สถานภาพทางสังคม และความไม่แน่นอนของชีวิต หากบุคคลไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว อาจเกิดการต่อต้าน ความเศร้า ความวิตกกังวล หรือการยึดติดกับอดีต ในทางพุทธจิตวิทยา ปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ หลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ช่วยให้เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิม ไม่อาจควบคุมได้ทั้งหมด การเข้าใจเช่นนี้มิได้หมายถึงการยอมแพ้ต่อชีวิต แต่เป็นการยอมรับความจริงและปรับวิธีการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ปัญญาพัฒนาจึงเชื่อมโยงกับปัญญาภาวนา ไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 ผู้สูงอายุสามารถใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างความหมายให้แก่ชีวิต โดยพิจารณาว่าความสำเร็จ ความผิดพลาด ความสูญเสีย ความยากลำบากล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ การมองชีวิตด้วยปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่จมอยู่กับความเสียใจในอดีต สามารถใช้ประสบการณ์ของตนให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชน

เมื่อพิจารณาทั้ง 4 ด้านร่วมกัน จะเห็นได้ว่ากาย จิต สังคมและปัญญามีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง หากผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่เหมาะสม ย่อมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้มากขึ้น เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดี ย่อมเกิดกำลังใจและความมั่นคงทางจิตใจ และเมื่อจิตมีความมั่นคง ก็จะสามารถพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างมิติทั้งสี่ในกรอบพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุจึงอาจแสดงเป็นแผนภาพลำดับซึ่งสื่อถึงเส้นทางหนึ่งที่มิติต่าง ๆ ส่งเสริมกันไปตามลำดับได้ดังนี้ ทั้งนี้ ในทางปฏิบัติมิติทั้งสี่สามารถส่งผลเกื้อกูลกันได้ในทุกทิศทาง มิได้จำกัดอยู่เพียงทิศทางเดียว

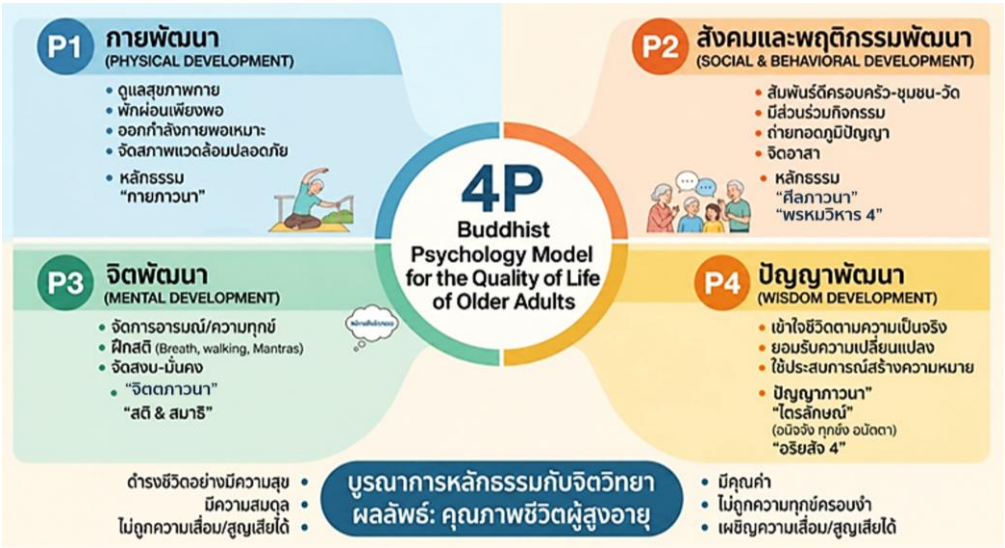


ภาพที่ 1 กรอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ

ที่มา : ผู้เขียนสังเคราะห์ จัดทำภาพด้วยโปรแกรม ChatGPT (OpenAI, 2026) เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2569

กระบวนการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากปัจจัยด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการพัฒนาหลายด้านอย่างสัมพันธ์กัน ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลทางกาย มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล มีจิตใจที่มั่นคงและมีปัญญาเข้าใจชีวิต ย่อมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า แม้ต้องเผชิญกับความเสื่อม ความเจ็บป่วย หรือข้อจำกัดบางประการ

แนวทางนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรัญญา กาญจนเนตรและคณะ (2567) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ และพบว่า การฝึกสมาธิตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ แม้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาดังกล่าวจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่มิใช่ผู้สูงอายุโดยตรง แต่หลักการฝึกสมาธิเพื่อปรับทัศนคติ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติและมีปัญญา ยังสามารถประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุได้ในทำนองเดียวกันพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการบูรณาการหลักธรรมกับจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย สังคม จิตและปัญญา ดังสรุปเป็นกรอบ 4P ในภาพที่ 2 ต่อไปนี้



ภาพที่ 2 กรอบพุทธจิตวิทยา 4P เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
(4P Buddhist Psychology Framework for the Quality of Life of Older Adults)
ที่มา : ผู้เขียนสังเคราะห์ จัดทำภาพด้วยโปรแกรม ChatGPT (OpenAI, 2026)
เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2569

แนวทางการประยุกต์ใช้เชิงปฏิบัติ

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน สปป.ลาว ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบในระดับบุคคล ครอบครัว วัดและชุมชน โดยคำนึงถึงสุขภาพ อายุ ความเชื่อ วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความพร้อมของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ ควรเชื่อมโยงการปฏิบัติทางศาสนากับการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคมและความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน

ระดับบุคคล มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลกายและใจตามศักยภาพ ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่ายและทำได้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. **การเดินอย่างมีสติ** ในบริเวณที่ปลอดภัยเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล (ผู้เขียนเสนอเป็นแนวทางปฏิบัติเบื้องต้นประมาณ 10–15 นาทีต่อวัน) โดยใส่ใจกับการเคลื่อนไหวและลมหายใจ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ WHO (2020) และประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อคุณภาพชีวิตที่ Marzo et al. (2023) รายงานไว้

2. **การฝึกหายใจอย่างมีสติ** ด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออก ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายและรู้เท่าทันอารมณ์

3. **การสวดมนต์หรือฟังธรรม** เพื่อสร้างความสงบและทบทวนหลักธรรม เช่น ความไม่เที่ยง การปล่อยวางและเมตตา เป็นต้น

4. **การบันทึกสิ่งดี ๆ ในแต่ละวัน** เพื่อส่งเสริมความรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงทดลองของ Emmons และ McCullough (2003) ที่พบว่า การบันทึกความรู้สึกขอบคุณอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

5. **การทบทวนประสบการณ์ชีวิต** เพื่อนำความสำเร็จ ความผิดพลาดและอุปสรรคมาสกัดเป็นบทเรียน

6. **การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ** เช่น ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร อ่านหนังสือ พบปะเพื่อน หรือช่วยงานครอบครัว เป็นต้น เพื่อเสริมความรู้สึกมีคุณค่าและมีบทบาท

กิจกรรมทั้งหมดควรปรับให้เหมาะกับสุขภาพและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล โดยไม่กำหนดมาตรฐานเดียวกันสำหรับผู้สูงอายุทุกคน

ระดับครอบครัว ครอบครัวควรเปลี่ยนบทบาทจากผู้ดูแลเป็นผู้ส่งเสริมศักยภาพ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ถ่ายทอดภูมิปัญญา เล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิต สอนงานฝีมือ หรือถ่ายทอดประเพณี แนวทางนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีบทบาทในครอบครัว สมาชิกควรสื่อสารด้วยเมตตา กรุณา และความอดทน หลีกเลี่ยงการตำหนิ การเร่งรัด หรือการตัดสินใจแทนโดยไม่รับฟังความคิดเห็น

ระดับวัด วัดสามารถเป็นพื้นที่ทางจิตใจและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วม เช่น พื้นที่เรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การฟังธรรมและสนทนาธรรม การฝึกสมาธิและเดินจงกรม การสวดมนต์ กิจกรรมจิตอาสา และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

กิจกรรมควรเหมาะสมกับวัยและสุขภาพ จัดในสถานที่ปลอดภัย มีที่นั่งพักและเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พระสงฆ์และผู้จัดกิจกรรมควรทำหน้าที่สนับสนุนด้านจิตใจ รวมทั้งประสานครอบครัวหรือบุคลากรสุขภาพเมื่อจำเป็น

วัดยังช่วยลดความโดดเดี่ยว สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ความรู้และประสบการณ์เพื่อประโยชน์ต่อชุมชน

ระดับชุมชน ควรสร้างเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุที่เชื่อมโยงครอบครัว วัด บุคลากรสุขภาพ อาสาสมัครและหน่วยงานปกครองท้องถิ่นของลาวในระดับบ้าน เมือง และแขวง เพื่อสำรวจความต้องการ วางแผนกิจกรรม สนับสนุนการเข้าถึงบริการและติดตามผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงหรืออยู่ในภาวะเสี่ยง ควรจัดทำข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ สุขภาพ ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ความต้องการทางสังคมและผู้ดูแลหลัก เพื่อนำไปวางแผนการดูแลที่เหมาะสม

การดำเนินงานควรเชื่อมโยงเป็นลำดับ ดังนี้

สุขภาพ⟶สังคม⟶จิตใจ⟶การเรียนรู้⟶การมีส่วนร่วม⟶การดูแลต่อเนื่อง

ชุมชนควรส่งเสริมสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลจิตใจ ลดความโดดเดี่ยวและสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ หากมีปัญหาสุขภาพหรือภาวะพึ่งพิง ควรมีระบบติดตามและส่งต่อไปยังครอบครัว บุคลากรสุขภาพ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

แนวทางนี้สอดคล้องกับกรอบขององค์การอนามัยโลกด้านชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly community) บริการสุขภาพแบบบูรณาการและการดูแลระยะยาว (WHO, 2007, 2021) โดยควรเริ่มจากกิจกรรมขนาดเล็กที่ใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมในพื้นที่ เช่น วัด ผู้นำชุมชน อาสาสมัครและกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อนพัฒนาเป็นระบบที่เป็นทางการมากขึ้น

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน สปป.ลาว ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกันใน 4 ระดับ คือ บุคคล ครอบครัว วัดและชุมชน โดยปรับให้สอดคล้องกับสุขภาพ ความเชื่อ วิถีชีวิตและบริบทของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ ไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะกิจกรรมทางศาสนา แต่ควรเชื่อมโยงกับระบบสุขภาพและสังคมอย่างเป็นองคาพยพ ดังที่การศึกษาสถานการณ์สุขภาพในลาวชี้ว่า ประเทศกำลังพัฒนาระบบบริการสุขภาพและระบบสุขภาพปฐมภูมิอย่างต่อเนื่อง (WHO, 2023a) แนวทางที่เหมาะสมจึงควรเป็นรูปแบบ พุทธจิตวิทยา + สุขภาพ + ครอบครัว + ชุมชน + ระบบสังคม มากกว่าการพึ่งพาแนวทางใดแนวทางหนึ่งเพียงลำพัง โดยยึดหลักให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีส่วนร่วมมิใช่เพียงผู้รับการดูแล ควรเริ่มจากกิจกรรมขนาดเล็กที่ใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอยู่ในพื้นที่ก่อนขยายเป็นเครือข่ายการดูแลระดับชุมชนที่เชื่อมโยงครอบครัว วัด บุคลากรสุขภาพ อาสาสมัครและหน่วยงานท้องถิ่นเข้าด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับกรอบขององค์การอนามัยโลก

บทสรุป

บทความนี้จึงสังเคราะห์แนวคิดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทฤษฎีจิตวิทยาการสูงวัย หลักพุทธธรรม ตลอดจนบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นภาวะที่มีลักษณะเป็นองค์รวมและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันหลายมิติ มิได้จำกัดอยู่เพียงการมีสุขภาพแข็งแรงหรือการปราศจากโรคเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความมั่นคงทางจิตใจ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การมีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการมีปัญญาเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพิจารณาทั้งมิติทางกาย สังคม จิตใจและปัญญาควบคู่กันอย่างสมดุล

แม้ปัจจุบัน สปป.ลาว ยังมีโครงสร้างประชากรในลักษณะสังคมเยาว์วัย และมีสัดส่วนประชากรสูงอายุไม่มากเมื่อเปรียบเทียบกับหลายประเทศในภูมิภาคอาเซียน แต่แนวโน้มการลดลงของอัตราการเกิดและการเพิ่มขึ้นของอายุคาดเฉลี่ยสะท้อนให้เห็นว่า ประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยในอนาคตอันใกล้ สถานการณ์ดังกล่าวจึงควรได้รับการพิจารณาในฐานะโอกาสสำหรับการเตรียมความพร้อมเชิงป้องกัน มากกว่าการรอแก้ไขปัญหาเมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างเต็มรูปแบบ โดยเฉพาะการพัฒนาระบบสุขภาพ สวัสดิการ การส่งเสริมศักยภาพของครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการนำทุนทางศาสนาและวัฒนธรรมที่มีอยู่ในสังคมลาวมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

ในเชิงทฤษฎี แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ การสูงวัยอย่างมีพลัง การมีส่วนร่วมทางสังคม การทบทวนชีวิต ความต่อเนื่องของวิถีชีวิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ต่างชี้ให้เห็นร่วมกันว่า ผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้ ปรับตัวและสร้างคุณค่าแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตาม แนวคิดทางจิตวิทยาดังกล่าวจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเมื่อบูรณาการกับหลักพุทธธรรม ได้แก่ ไตรลักษณ์ ภาวนา 4 พรหมวิหาร 4 และการเจริญสติและสมาธิ เนื่องจากหลักธรรมเหล่านี้มิได้มุ่งเพียงการจัดการปัญหาทางจิตใจ แต่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง ลดการยึดติด ยอมรับข้อจำกัดของชีวิต การดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีสติ เมตตาและปัญญา

จากการบูรณาการดังกล่าว สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบพุทธจิตวิทยา 4P หรือ 4P Buddhist Psychology Framework ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) กายพัฒนา เป็นการดูแลสุขภาพและดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามศักยภาพ 2) สังคมและพฤติกรรมพัฒนา เป็นการรักษาวินัยทางพฤติกรรมและสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล 3) จิตพัฒนา เป็นการเสริมสร้างสติ สมาธิ ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญความสูญเสีย และ 4) ปัญญาพัฒนา เป็นการเข้าใจความจริงของชีวิต ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และค้นพบคุณค่าและความหมายของการดำรงอยู่ องค์ประกอบทั้งสี่มิได้แยกออกจากกัน แต่ทำงานอย่างสัมพันธ์และเกื้อหนุนกัน กล่าวคือ การมีสุขภาวะทางกายที่เหมาะสมเอื้อต่อการมีส่วนร่วมทางสังคม ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและจิตใจที่มั่นคงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญา อันนำไปสู่การยอมรับความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

ในเชิงปฏิบัติ การนำกรอบพุทธจิตวิทยา 4P ไปใช้ในบริบทของ สปป.ลาว ควรดำเนินการอย่างเชื่อมโยงในระดับบุคคล ครอบครัว วัด ชุมชน และระบบสุขภาพ ระดับบุคคลควรส่งเสริมการดูแลตนเอง การเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกสติ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการทบทวนคุณค่าของชีวิต ระดับครอบครัวควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การถ่ายทอดประสบการณ์ มิใช่มองผู้สูงอายุเป็นเพียงผู้รับการดูแล ระดับวัดควรทำหน้าที่เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ การพัฒนาจิตใจ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนระดับชุมชนและระบบสุขภาพควรร่วมกันจัดทำข้อมูล เฝ้าระวัง ส่งเสริมสุขภาพ และดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอย่างต่อเนื่อง

ในด้านกลไกเชิงสถาบันที่สามารถรองรับแนวทางดังกล่าวได้จริงใน สปป.ลาว มีองค์กรและหน่วยงานที่มีอยู่แล้วและสามารถเชื่อมโยงเข้ากับกรอบพุทธจิตวิทยา 4P ได้ อาทิ องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว (Buddhist Fellowship Organization of the Lao PDR) ซึ่งกำกับดูแลวัดและกิจกรรมทางศาสนาทั่วประเทศ สุขศาลาประจำหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (Village Health Volunteer) ซึ่งเป็นกลไกหลักในการเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน สหพันธ์แม่หญิงลาว (Lao Women's Union) ซึ่งมีบทบาทในการจัดกิจกรรมทางสังคมและดูแลสมาชิกในครอบครัว และระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Health Insurance) ซึ่งช่วยลดอุปสรรคด้านค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงบริการสุขภาพของผู้สูงอายุ ตัวอย่างรูปธรรมของการบูรณาการดังกล่าว คือ การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุที่วัดประจำบ้าน ร่วมกับการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ของสุขศาลาในโอกาสวันสากลผู้สูงอายุ (International Day of Older Persons) ซึ่งตรงกับวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี โดยจัดให้มีการสวดมนต์ ฟังธรรม การตรวจพื้นฐานและกิจกรรมสันทนาการร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว และคนในชุมชน อันเป็นการผสานพลังของสถาบันศาสนา ระบบสุขภาพและองค์กรมวลชนให้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นรูปธรรม

ดังนั้น รูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของ สปป.ลาว จึงอาจสรุปได้ว่า “ครอบครัวดูแล วัดเกื้อหนุน ชุมชนมีส่วนร่วม และระบบสุขภาพสนับสนุน” โดยมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางและเป็นภาคส่วนสำคัญของกระบวนการพัฒนา แนวทางดังกล่าวสะท้อนการเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการสงเคราะห์ผู้สูงอายุในฐานะผู้พึ่งพิง ไปสู่การส่งเสริมศักยภาพ การมีส่วนร่วมใน

ฐานะบุคคลผู้มีคุณค่า มีภูมิปัญญาและมีสิทธิในการกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง พุทธจิตวิทยามิได้มีบทบาททดแทนการรักษาทางการแพทย์ แต่เป็นกลไกเสริมที่ช่วยเติมเต็มการดูแลผู้สูงอายุในมิติทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญญาและความหมายของชีวิต การเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับองค์ความรู้ทางจิตวิทยา ระบบสุขภาพ ครอบครัว วัดและชุมชนอย่างเป็นระบบ จะทำให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน สปป.ลาว มีความสอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรม สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ที่จะนำไปสู่การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความหมายอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

โกมินทร์ วังอ่อน, ชาญชัย ฤทธิร่วม และปรัชญาณินทร์ วงศ์อทิติกุล. (2566). หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุ ด้วยหลักแห่งภาวนา 4. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์, 6*(2), 36–53. https://so05.tci- thaijo.org/index.php/SASAJ/article/view/262148

ชิสา กันยาวิริยะ, และเมธา หริมเทพาธิป. (2566). ภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง. *พุทธมัคค์, 8*(1), 27–32. https://so01.tci- thaijo.org/index.php/bdm/article/view/259184

พระครูศรีเมธาภรณ์ (ประภาส ฐิตธมฺโม), พระสุธีวีรบัณฑิต (โชว์ ทสฺสนีโย), และพระมหากฤษฎา กิตฺติโสภโณ. (2565). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 11*(3), 252–266. https://so03.tci- thaijo.org/index.php/jssr/article/view/252604

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

วรัญญา กาญจนเนตร, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. (2567). ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 9*(2), 1747–1756. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/mcjou/article/view/274869

สุธาสินี แสงมุกดา. (2565). การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตสังคมผู้สูงวัยแบบวิถีพุทธ. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร, 13*(2), 59–70.

อัจฉรา วิเศษวร, และพุทธชาติ แผนสมบุญ. (2565). สุขภาวะองค์รวม: ผู้สูงวัยป่วยกายไม่ป่วยใจ ตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 8*(1), 433–447. https://so03.tci- thaijo.org/index.php/human/article/view/258324

Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183–190. doi:10.1093/geront/29.2.183

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* (pp. 1–34). New York, NY: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511665684.003

Bodhisane, S., & Pongpanich, S. (2023). Laos' social health insurance (SHI) program's impact on older people's accessibility and financial security against catastrophic health expense. *BMC Health Services Research, 23*, Article 1317. doi:10.1186/s12913-023-10063-z

Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry, 26*(1), 65–76. doi:10.1080/00332747.1963.11023339

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Kishita, N., Takei, Y., & Stewart, I. (2017). A meta-analysis of third wave mindfulness-based cognitive behavioral therapies for older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 32*(12), 1352–1361. doi:10.1002/gps.4621

Lao Statistics Bureau, Ministry of Health, & Ministry of Education and Sports. (2018). *Lao social indicator survey II (LSIS II) 2017*. Vientiane, Lao PDR: Lao Statistics Bureau. Retrieved October 18, 2026, from https://www.unicef.org/laos/reports/lao-social-indicator-survey-lsis-2017

Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1193789. doi:10.3389/fpubh.2023.1193789

Monteiro, J. M., Gonçalves, R., Bastos, A., & Barbosa, M. R. (2025). Social engagement and wellbeing in late life: A systematic review. *Ageing & Society, 45*(7), 1327–1354. doi:10.1017/S0144686X24000011

Phra Sophonphatthanabundit, & Woramethisrisakul, U. (2015). Buddhism in Lao PDR: Historical, cultural, and social relations. *Journal of Buddhist Education and Research, 1*(2), 34–40. https://so06.tci- thaijo.org/index.php/jber/article/view/242891

Rodrigues, C. E., Grandt, C. L., Alwafa, R. A., Badrasawi, M., & Aleksandrova, K. (2023). Determinants and indicators of successful aging as a multidimensional outcome: A systematic review of longitudinal studies. *Frontiers in Public Health, 11,* Article 1258280. doi:10.3389/fpubh.2023.1258280

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440. doi:10.1093/geront/37.4.433

United Nations General Assembly. (2020). *United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030): Resolution adopted by the General Assembly (A/RES/75/131).* New York, NY: United Nations.

United Nations Population Fund Lao PDR. (2021). Demographic change for development: Lao People's Democratic Republic 2030. Vientiane, Lao PDR: UNFPA Lao PDR. Retrieved September 18, 2026, from https://lao.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/210624_unfpa_demographic_change_for_development_lao_pdr_2030_report.pdf

Vongkheaw, B. (2023). Lao Buddhist role in Asian scenario 2022 A.D. *Buddho Journal, 2*(4), 1–6. https://so13.tci- thaijo.org/index.php/Buddho/article/view/1496

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(2), 152–169. doi:10.1017/S0959259810000420

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework (WHO/NMH/NPH/02.8).* Geneva, Switzerland: Author.

World Health Organization. (2007). Global age-friendly cities: A guide. Geneva, Switzerland. Retrieved September 18, 2026, from https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307

World Health Organization. (2018). Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva, Switzerland. Retrieved September 18, 2026, from https://www.who.int/publications/i/item/9789241514620

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, Switzerland. Retrieved September 18, 2026, from https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Zhong, Q., Chen, C., & Chen, S. (2023). Effectiveness on quality of life and life satisfaction for older adults: A systematic review and meta-analysis of life review and reminiscence therapy across settings. *Behavioral Sciences, 13*(10), Article 830. doi:10.3390/bs13100830

กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก : แนวทางการลดความเครียดและฟื้นพลังใจของคนทำงาน

The Stop–Recognize–Reflect–Choose Process: An Applied Approach to Reducing Work-Related Stress and Restoring Inner Resilience

Received: July 10, 2026
Revised: October 12, 2026
Accepted: October 20, 2026

วราพร กนกปรเมษฐ์[1]
Waraporn Kanokporamet[1]
(wksom2558@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกเกี่ยวกับความเครียด การประเมินสถานการณ์ การกำกับอารมณ์ และการฟื้นพลังใจ ร่วมกับหลักสติและโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา โดยใช้การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์เชิงแนวคิด เพื่อพัฒนาเป็นแนวทางสำหรับคนทำงานในการรับมือสถานการณ์กดดันและการตอบสนองทางอารมณ์อย่างรอบคอบ ผลการสังเคราะห์นำไปสู่กระบวนการ “หยุด–รู้–พิจารณา–เลือก” ประกอบด้วยการเว้นระยะจากปฏิกิริยาอัตโนมัติ การรู้เท่าทันสภาวะทางกาย ความคิดและอารมณ์ การพิจารณาข้อเท็จจริง การตีความและเหตุปัจจัยอย่างแยบคาย และการเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสม กระบวนการดังกล่าวเสนอให้ใช้ร่วมกับการดูแลสภาพแวดล้อมการทำงานในระดับบุคคล ทีมและองค์กร ไม่ได้ให้คนทำงานรับผิดชอบต่อปัญหาความเครียดเพียงฝ่ายเดียว ทั้งนี้ กระบวนการดังกล่าวยังไม่ได้ผ่านการทดลองเชิงประจักษ์ จึงควรมีการศึกษาความเหมาะสมและประสิทธิผลในบริบทการทำงานต่อไป

คำสำคัญ : การลดความเครียด, ฟื้นพลังใจ, คนทำงาน, สติ, โยนิโสมนสิการ

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

ISSN: 3056-9834

Abstract

This academic article aims to synthesize Western psychological concepts of stress, cognitive appraisal, emotion regulation, and resilience with the Buddhist principles of mindfulness (sati) and wise attention (yoniso-manasikāra). Using documentary research and conceptual synthesis, it develops a practical guideline to help working people cope with pressure and manage their emotional responses thoughtfully. The synthesis yields a four-step process—Stop, Recognize, Reflect, and Choose—comprising stepping back from automatic reactions, becoming aware of bodily states, thoughts, and emotions, wisely examining facts, interpretations, and causal conditions, and choosing an appropriate response. The process is intended to be used alongside efforts to improve the work environment at the individual, team, and organizational levels, rather than placing responsibility for stress solely on workers. As it has not yet been empirically tested, future studies should examine its suitability and effectiveness in workplace contexts.

Keywords: Stress Reduction, Inner Resilience, Workers, Mindfulness, Yonisomanasikāra

บทนำ

จากผลสำรวจ 2023 Work in America Survey ขององค์การจิตวิทยาอเมริกัน พบว่า คนทำงานในสหรัฐอเมริการ้อยละ 77 ประสบความเครียดจากการทำงานในช่วงเดือนที่ผ่านมา และร้อยละ 57 รายงานผลกระทบเชิงลบจากความเครียดในการทำงาน ซึ่งบางลักษณะสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงาน (American Psychological Association, 2023) องค์การอนามัยโลกระบุว่า ความเครียดจากการทำงานเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพจิตของคนทำงานและเป็นประเด็นที่องค์กรควรดำเนินการอย่างจริงจัง (World Health Organization, 2022)

สถานการณ์ในประเทศไทยมีทิศทางเดียวกัน รายงานระบบสุขภาพไทย หมวดสุขภาพจิตระบุว่า ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2565 ผู้ขึ้นทะเบียนว่างงานที่ลาออกด้วยตนเอง เนื่องจากภาวะหมดไฟและไม่มีความสุขในการทำงานมีจำนวน 77,143 คน หรือร้อยละ 87.54 ของผู้ขึ้นทะเบียนว่างงานทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2566 สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้รับสายจากคนวัยทำงานที่ขอรับคำปรึกษาเรื่องความเครียด ความวิตกกังวลและความไม่พึงพอใจในชีวิตการทำงานสูงถึง 5,989 สาย (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2568) ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่า ความเครียดและภาวะหมดไฟเป็นประเด็นที่ควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาวะของคนทำงานไทย ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร

ในด้านแนวทางรับมือ งานทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบว่า การแทรกแซงที่อาศัยสติ (Mindfulness) ในที่ทำงานสัมพันธ์กับความเครียดที่ลดลงและสุขภาวะที่ดีขึ้นในบางตัวชี้วัด (Michaelsen et al., 2023) งานวิจัยในประเทศไทยพบผลในทิศทางเดียวกัน โปรแกรมสติบำบัดออนไลน์ 4 สัปดาห์ลดความเครียดและความรู้สึกเหินห่างต่องานของพยาบาลวิชาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พริษฐ์ โพธิ์งาม และศรีรัตน์ ล้อมพงศ์, 2565) และโปรแกรมฝึกสติลดคะแนนภาวะหมดไฟของพยาบาลจิตเวชได้ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล (อรอนงค์ อุปนันท์, เพลินพิศ บุณยมาลิก และสุรินทร กลัมพากร, 2568)

การพักผ่อนและการแยกตัวทางจิตใจจากงานเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฟื้นตัวจากความเครียด (Sonnentag & Fritz, 2007) แต่ในขณะเผชิญสถานการณ์กดดัน คนทำงานยังต้องการวิธีรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนก่อนตอบสนอง บทความนี้จึงใช้หลักธรรมสองประการเป็นฐาน คือ สติ ซึ่งทำหน้าที่รู้เท่าทันสภาวะภายในขณะปัจจุบัน และโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำหน้าที่พิจารณาเหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบ แล้วสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเป็นกระบวนการ “หยุด–รู้–พิจารณา–เลือก” สำหรับคนทำงาน ทั้งในระดับบุคคล ทีมและองค์กร

วิธีการศึกษาข้อมูล

บทความนี้ใช้การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual synthesis) แหล่งข้อมูลมีสองสาย สายแรกคือ เอกสารทางจิตวิทยาตะวันตกด้านความเครียด

ภาวะหมดไฟ การกำกับอารมณ์และการฟื้นพลังใจ สายที่สอง คือ หลักสติและโยนิโสมนสิการจากพระไตรปิฎกและพุทธธรรม รวมถึง งานด้านพุทธจิตวิทยาในประเทศไทยที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนวิเคราะห์จุดร่วมของทั้งสองสาย แล้วจัดเป็นกระบวนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน

ข้อเปรียบเทียบระหว่างหลักพุทธธรรมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกทั้งหมดในบทความนี้เป็นการสังเคราะห์ของผู้เขียน ใช้เพื่อเทียบเคียงให้เห็นความเชื่อมโยง ไม่ได้อ้างว่าแนวคิดทั้งสองมีที่มาเดียวกันหรือเทียบเท่ากันโดยสมบูรณ์ โดยเฉพาะหลักสติและโยนิโสมนสิการซึ่งมุ่งการพัฒนาปัญญาและการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง มีขอบเขตกว้างกว่าการกำกับอารมณ์ในทางจิตวิทยา ข้อจำกัดนี้ใช้กับข้อเทียบเคียงทุกแห่งในหัวข้อต่อไป บทความนี้เป็นบทความวิชาการเชิงสังเคราะห์ (Conceptual paper) กระบวนการที่เสนอจึงยังไม่ผ่านการทดสอบเชิงประจักษ์

ความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานกับการฟื้นพลังใจ

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายความเครียดตามแนวคิดการประเมินความเครียดและการเผชิญปัญหา (Transactional model of stress and coping) ว่า ความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกโดยตรง แต่เกิดจากการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับทรัพยากรที่ตนมีในการรับมือ เหตุการณ์เดียวกันจึงก่อความเครียดต่างกันในแต่ละคน ตัวอย่างเช่น งานเร่งด่วนชิ้นเดียวกัน คนทำงานคนหนึ่งอาจรู้สึกท้าทาย ขณะที่อีกคนหนึ่งอาจตีความว่าตนถูกกดดันหรือถูกมองว่าไร้ความสามารถ ความต่างนี้มาจากการรับรู้และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ของแต่ละคน

เมื่อความเครียดสะสมเป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการจัดการ อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) ซึ่งมีลักษณะสำคัญสามประการ คือ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion) ท่าทีห่างเหินหรือเย็นชาต่องานและผู้เกี่ยวข้อง (Depersonalization) และความรู้สึกว่าสมรรถนะของตนลดลง (Reduced personal accomplishment) (Maslach & Leiter, 2016) งานทบทวนทฤษฎีและเครื่องมือวัดในระยะหลังยืนยันว่า ภาวะหมดไฟเป็นผลของความเครียดเรื้อรังจากการทำงานและเกี่ยวข้องทั้งกับปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านองค์กร (Edú-Valsania, Laguía, & Moriano, 2022) นอกจากนี้ ความคิดวนซ้ำเกี่ยวกับปัญหาในที่ทำงาน (Work-related rumination) ยังเป็น

กระบวนการทางความคิดที่อาจขัดขวางการฟื้นตัวจากความเครียด แม้คนทำงานจะพ้นจากเวลางานแล้วก็ตาม (Cropley & Zijlstra, 2011)

การฟื้นพลังใจ หรือความสามารถในการฟื้นตัวทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและกลับคืนสู่สมดุลหลังเผชิญความยากลำบากหรือความกดดัน (Southwick & Charney, 2012) ในบทความนี้ การฟื้นพลังใจ หมายถึง ความสามารถของคนทำงานในการกลับมาตั้งหลักทางจิตใจหลังเผชิญความเครียด ความกดดัน หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ โดยรับรู้สภาวะของตน พิจารณาเหตุปัจจัย ปรับมุมมองและเลือกการตอบสนองที่เหมาะสม การฟื้นพลังใจในความหมายนี้ ไม่ได้หมายถึงการไม่มีความเครียดเลย แต่หมายถึงการรับรู้ ปรับตัวและคลี่คลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม งานทบทวนอย่างเป็นระบบในที่ทำงานพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างการฟื้นพลังใจส่วนใหญ่ให้ผลเชิงบวก โดยการอบรมแบบพบหน้าที่มีจำนวนครั้งมากหรือระยะเวลานานให้ขนาดผลระดับปานกลางถึงสูง ขณะที่โปรแกรมดิจิทัลล้วนให้ผลระดับต่ำ (Hollaar, Kemmere, Kocken, & Denktaş, 2025) ผลดังกล่าวชี้ว่า การฟื้นพลังใจของคนทำงานพัฒนาได้ด้วยการฝึกที่มีโครงสร้างและต่อเนื่อง

การฟื้นพลังใจ (Resilience) ต่างจากการฟื้นตัวจากงาน (Recovery) ในจุดเน้น การฟื้นพลังใจเน้นความสามารถในการปรับตัวต่อความยากลำบาก ส่วนการฟื้นตัวจากงานเน้นกระบวนการฟื้นคืนทรัพยากรทางกายและจิตใจหลังเผชิญภาระงานหรือความเครียด (Southwick & Charney, 2012; Sonnentag, Cheng, & Parker, 2022) การแยกตัวทางจิตใจจากงานในช่วงพัก (Psychological detachment) เป็นปัจจัยสำคัญของการฟื้นตัวจากงาน (Sonnentag & Fritz, 2007) และงานวิจัยร่วมสมัยเสนอให้มองการฟื้นตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวคนทำงาน ลักษณะงานและบริบทองค์กร (Sonnentag, Cheng, & Parker, 2022)

ความเครียดกับการรับรู้และการตีความของคนทำงาน

ตามแนวคิดการประเมินความเครียดข้างต้น เมื่อคนทำงานไม่รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน ความเครียดอาจขยายจากตัวสถานการณ์ไปสู่ความกังวล ความกลัว หรือการคิดวนซ้ำ ผลที่ตามมาคือความทุกข์ทางใจเพิ่มขึ้น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานตึงเครียด และคุณภาพการตัดสินใจในการทำงานลดลง

ในมุมมองพระพุทธศาสนา สติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงการมีสติพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 (ม.มู. (ไทย) 12/106/101) ส่วนสัพพาสวสูตรแสดงว่า การใส่ใจพิจารณาอย่างแยบคายทำให้อาสวะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นและละอาสวะที่เกิดขึ้นแล้วได้ (ม.มู. (ไทย) 12/15/18) เมื่อนำมาใช้ในบริบทการทำงาน ผู้เขียนเสนอว่า การเห็นความเครียดและอารมณ์เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและคลี่คลายไปตามเหตุปัจจัย อาจลดการยึดติดกับอารมณ์ชั่วขณะและเปิดโอกาสให้พิจารณาสถานการณ์รอบด้านก่อนตอบสนอง

สติกับการรู้เท่าทันความเครียด

สติ (Mindfulness) ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การระลึกรู้และพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมตามความเป็นจริง โดยมีความเพียรและสัมปชัญญะประกอบ (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) ในบริบทการทำงาน ผู้เขียนใช้สติในความหมายของการรู้เท่าทันสภาวะทางกาย ความรู้สึก ความคิด อารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ก่อนตอบสนองด้วยความเคยชิน สติจึงอาจทำให้คนทำงานสังเกตสัญญาณของความเครียดได้เร็วขึ้น เช่น กล้ามเนื้อตึง ความคิดเร่งรีบ หรือความหงุดหงิดที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น

จิตวิทยาตะวันตก โปรแกรมการลดความเครียดโดยอาศัยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) ของ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 1990) เน้นการฝึกตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ปัจจุบัน บิชอปและคณะ (Bishop et al., 2004) เสนอองค์ประกอบของสติสองประการ คือ การกำกับความสนใจต่อประสบการณ์ปัจจุบัน และท่าทีเปิดรับอย่างไม่ด่วนตัดสิน ส่วน บราวน์และไรอัน (Brown & Ryan, 2003) พบความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติกับสุขภาวะทางจิตใจ หลักฐานในที่ทำงานพบว่า การแทรกแซงที่อาศัยสติมีผลเชิงบวกต่อการลดความเครียดและสุขภาวะของคนทำงาน แม้ผลจะแตกต่างกันระหว่างงานวิจัยและคุณภาพหลักฐานยังมีข้อจำกัด (Michaelsen et al., 2023)

งานด้านพุทธจิตวิทยาในประเทศไทยระยะหลังนำหลักธรรมมาใช้กับความเครียดของคนวัยทำงานโดยตรง ทั้งงานวิจัยเชิงทดลองและงานเชิงแนวคิด งานวิจัยกึ่งทดลองในคนทำงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึก

เจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดมีความเครียดและความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ (อำไพ ลีละรัตนวงศ์ และคณะ, 2566) ส่วนทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์ และพระถวิล ใยปางแก้ว (2568) เสนอการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักสติ สมาธิและปัญญาร่วมกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดในวัยทำงานทั้งระดับบุคคลและองค์กร งานทั้งสองสนับสนุนว่าสติตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นฐานที่ใช้ได้จริงกับคนทำงาน โดยเน้นการรู้เท่าทันอารมณ์และลมหายใจเป็นหลัก

ผู้เขียนเสนอว่า สติไม่ได้มีบทบาทเพียงทำให้อารมณ์สงบลง แต่สร้างช่วงเวลาระหว่างการรับรู้เหตุการณ์กับการตอบสนอง ทำให้คนทำงานมีโอกาสพิจารณาความคิดและอารมณ์ก่อนตัดสินใจ บทบาทนี้เทียบเคียงได้กับการปรับเปลี่ยนความสนใจ (Attentional deployment) ในโมเดลกระบวนการกำกับอารมณ์ (Process model of emotion regulation) ของกรอส (Gross, 1998) ซึ่งจัดการกระบวนการเกิดอารมณ์ก่อนที่การตอบสนองจะพัฒนาเต็มที่ ความต่างอยู่ที่สติไม่จำเป็นต้องหันความสนใจออกจากอารมณ์ แต่เปิดรับและรู้อารมณ์นั้นตามที่เป็น ผู้เขียนจึงวางสติไว้เป็นฐานของการรับมือ คือ รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายในก่อนแล้วจึงพิจารณาเหตุปัจจัยด้วยโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการกับการปรับมุมมองและการแก้ปัญหา

โยนิโสมนสิการ (Yonisomanasikāra, Careful attention) หรือ การพิจารณาอย่างแยบคาย คือ การใส่ใจพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยสืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะองค์ประกอบ และพิจารณาปัญหาอย่างเป็นระบบ ดังที่อธิบายไว้ในพุทธธรรม บทที่ 13 เรื่องโยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ม.ป.ป.) จิรชฎา เชียงกูล, ตระกูล พุมงาม, ประพีร์ บุรี, และทิพภา ปุณสีห์ (2568) อธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการควบคู่กับสติปรับรูปแบบความคิดที่เคยชินได้และลดความทุกข์ใจที่เกิดจากความยึดติดและความวิตกกังวล

ในบริบทความเครียดจากการทำงาน โยนิโสมนสิการทำหน้าที่ต่อจากสติ เมื่อสติรู้เท่าทันสภาวะภายในแล้ว โยนิโสมนสิการพิจารณาต่อว่าความเครียดนั้นสัมพันธ์กับข้อเท็จจริง

การตีความ ความคาดหวัง หรือสภาพแวดล้อมอย่างไรและส่วนใดอยู่ในขอบเขตที่ตนจัดการได้ ผู้เขียนพัฒนาคำถามพิจารณา 6 ประการสำหรับการทบทวนตนเองและจัดคำถามแต่ละข้อไว้ในขั้นตอนที่เกี่ยวข้องของกระบวนการ ดังรายละเอียดในหัวข้อถัดไปและตารางที่ 1 คำถามเหล่านี้เป็นข้อเสนอเชิงประยุกต์ของผู้เขียน ไม่ใช่ชุดคำถามที่ปรากฏโดยตรงในคัมภีร์

โยนิโสมนสิการเทียบเคียงได้กับการประเมินใหม่ทางความคิด (Cognitive reappraisal) ซึ่ง กรอสและจอห์น (Gross & John, 2003) ศึกษาในฐานะกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ที่ปรับความหมายของสถานการณ์เพื่อเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์และจัดอยู่ในกลุ่มกลยุทธ์ที่ทำงานก่อนการตอบสนองทางอารมณ์จะพัฒนาเต็มที่ (Gross, 1998) ความต่างอยู่ที่โยนิโสมนสิการมุ่งความเข้าใจเหตุปัจจัยและการพัฒนาปัญญา ไม่ได้มุ่งเพียงเปลี่ยนความหมายเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น ส่วนการแยกสิ่งที่จัดการได้ออกจากสิ่งที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นส่วนที่ผู้เขียนเพิ่มให้เหมาะกับบริบทการทำงาน

ผลของโยนิโสมนสิการ คือ การเลือกตอบสนองโดยคำนึงถึงข้อเท็จจริง เหตุปัจจัย และผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เช่น สื่อสารอย่างสร้างสรรค์แทนการตอบโต้ด้วยอารมณ์ ขอความช่วยเหลือเมื่อภาระงานเกินกำลัง หรือจัดลำดับความสำคัญของงานใหม่ตามทรัพยากรที่มีอยู่จริง ไม่ใช่ตามความกดดันที่รู้สึกในขณะนั้น

ที่มา ช่องว่างและความใหม่ของกระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก

กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือกพัฒนาจากองค์ความรู้ห้าสาย ได้แก่ ทฤษฎีการประเมินความเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ (Gross, 1998; Gross & John, 2003) หลักสติในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) หลักโยนิโสมนสิการในพุทธธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ม.ป.ป.) และแนวคิดการฟื้นพลังใจ (Southwick & Charney, 2012; Hollaar et al., 2025)

แนวปฏิบัติที่ใกล้เคียงที่สุดคือเทคนิค STOP ซึ่งใช้ในการฝึกสติอย่างแพร่หลาย ประกอบด้วย หยุด (Stop) หายใจ (Take a breath) สังเกต (Observe) และดำเนินต่อ (Proceed) (Goldstein, 2018) เทคนิคนี้เน้นการหยุดสั้น ๆ เพื่อสังเกตกาย อารมณ์และความคิด แล้วกลับไปทำกิจกรรมต่อด้วยความตระหนักรู้ ส่วน MBSR เป็นโปรแกรมฝึกสติแบบมีโครงสร้างระยะ 8 สัปดาห์ (Kabat-Zinn, 1990) และงานพุทธจิตวิทยาในประเทศไทยเน้นการตระหนักรู้อารมณ์ด้วยสติ (ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์ และพระถวิล ใยปางแก้ว, 2568)

เมื่อเทียบกับแนวปฏิบัติข้างต้น ผู้เขียนพบช่องว่างสามประการ ประการแรก แนวปฏิบัติเหล่านี้เน้นการหยุดและการรู้เท่าทัน แต่ไม่มีขั้นตอนพิจารณาเหตุปัจจัยของความเครียดอย่างเป็นระบบก่อนตัดสินใจ ประการที่สอง ไม่มีคำถามกำกับที่แยกข้อเท็จจริง การตีความและสิ่งที่อยู่ในขอบเขตการจัดการของคนทำงาน ประการที่สาม แนวปฏิบัติส่วนใหญ่มุ่งที่ตัวคนทำงาน ยังไม่ได้เชื่อมกับบทบาทของทีมและองค์กรในการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงโครงสร้าง ซึ่งองค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญ (World Health Organization, 2022)

กระบวนการที่เสนอแตกต่างจากแนวปฏิบัติเดิมตามช่องว่างดังกล่าว ได้แก่ 1) เพิ่มขั้น “พิจารณา” ที่ใช้โยนิโสมนสิการสืบสาวเหตุปัจจัย คั่นระหว่างการรู้เท่าทันกับการตัดสินใจ 2) แยกขั้น “เลือก” เป็นการตัดสินใจตอบสนองที่คำนึงถึงผลต่อตนเองและผู้อื่น แทนการกลับไปทำกิจกรรมต่อ และกำหนดคำถามพิจารณาประจำแต่ละขั้นตามตารางที่ 1 และ 3) วางการใช้กระบวนการไว้คู่กับการดำเนินงานระดับทีมและองค์กร

ขั้นตอนของกระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก

กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือกมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเว้นระยะจากปฏิกิริยาอัตโนมัติ การรู้เท่าทันสภาวะภายใน การพิจารณาเหตุปัจจัยและการเลือกวิธีตอบสนอง กระบวนการนี้ไม่ได้มุ่งขจัดความเครียดให้หมดไป แต่มุ่งให้คนทำงานกลับมาตั้งหลักและจัดการสถานการณ์กดดันได้รอบคอบ ทั้งในสถานการณ์เฉพาะหน้าและการดูแลตนเองระยะยาว กระบวนการนี้เป็นแนวทางเสริมการพักผ่อนและการฟื้นตัวจากงาน ไม่ใช่สิ่งทดแทนการพักผ่อนหรือการจัดการปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในสภาพแวดล้อมการทำงาน

ขั้นที่หนึ่ง “หยุด” คือ การเว้นระยะจากปฏิกิริยาอัตโนมัติเมื่อเผชิญสถานการณ์กดดัน คำถามกำกับขั้นนี้คือ “จำเป็นต้องตอบสนองทันทีหรือไม่” การหยุดไม่ใช่การหลีกเลี่ยงปัญหา แต่เป็นการสร้างช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อนตอบสนอง เพื่อลดการตอบโต้ด้วยอารมณ์ชั่วขณะ

ขั้นที่สอง “รู้” คือ การรับรู้สภาวะทางกาย ความคิด และอารมณ์ของตนในขณะนั้น ตรงกับคำถามพิจารณาข้อ (2) “ขณะนี้ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร” ขั้นนี้มีฐานจากหลักสติ ทำให้คนทำงานแยกเหตุการณ์ออกจากความรู้สึกของตนได้ชัดขึ้น

ขั้นที่สาม “พิจารณา” คือ การแยกแยะข้อเท็จจริง การตีความ ความคาดหวัง และเหตุปัจจัย โดยใช้คำถามพิจารณาข้อ (1) “เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นตามข้อเท็จจริง” ข้อ (3) “เรากำลังตีความเหตุการณ์นั้นว่าอย่างไร” ข้อ (4) “ความคาดหวัง ความกลัว หรือความกังวลใดกำลังมีอิทธิพลต่อความคิดของเรา” และข้อ (5) “สิ่งใดอยู่ในขอบเขตที่เราจัดการได้ และสิ่งใดต้องอาศัยผู้อื่นหรือระบบงาน” ขั้นนี้นำโยนิโสมนสิการมาใช้โดยตรง

ขั้นที่สี่ “เลือก” คือ การตัดสินใจเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะกับสถานการณ์ โดยคำนึงถึงผลต่อตนเองและผู้อื่น ตามคำถามพิจารณาข้อ (6) “การตอบสนองแบบใดจะจัดการปัญหาได้โดยไม่เพิ่มความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น” ทางเลือกอาจเป็นการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การขอความช่วยเหลือ การปรับวิธีทำงาน หรือการจัดลำดับความสำคัญของงานใหม่

ทั้งสี่ขั้นตอนต่อเนื่องกันแต่ไม่ใช่เส้นตรงตายตัว หากเกิดความคิดหรืออารมณ์ใหม่ระหว่างการพิจารณาหรือการตัดสินใจ คนทำงานอาจย้อนกลับไปหยุดและรู้เท่าทันอีกครั้งในเชิงแนวคิด การฝึกใช้กระบวนการนี้สม่ำเสมออาจลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ชั่วขณะและเอื้อต่อการกลับมาตั้งหลักหลังเผชิญสถานการณ์กดดัน ซึ่งเป็นลักษณะของการฟื้นพลังใจ ตารางที่ 1 สรุปความหมาย คำถามพิจารณา ผลที่คาดหวังและตัวอย่างการใช้ในที่ทำงานของแต่ละขั้นตอน

ตารางที่ 1 สรุปกระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก และการจัดคำถามพิจารณา 6 ประการเข้ากับแต่ละขั้นตอน

ขั้นตอน	ความหมาย	คำถามพิจารณา	ผลที่คาดหวัง	ตัวอย่างในที่ทำงาน
หยุด	เว้นระยะจากปฏิกิริยาอัตโนมัติ	คำถามกำกับขั้น: จำเป็นต้องตอบสนองทันทีหรือไม่	ลดการตอบโต้ด้วยอารมณ์	เว้นระยะก่อนตอบอีเมลที่สร้างความกดดัน
รู้	รู้เท่าทันสภาวะทางกาย ความคิดและอารมณ์	(2) ขณะนี้ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร	ตระหนักถึงสภาวะภายในของตน	สังเกตความตึงเครียดหรือความหงุดหงิด
พิจารณา	ใช้โยนิโสมนสิการแยกแยะข้อเท็จจริง การตีความและเหตุปัจจัย	(1) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นตามข้อเท็จจริง (3) เรากำลังตีความเหตุการณ์นั้นว่าอย่างไร	ลดการด่วนสรุปและมองปัญหารอบด้าน	แยกข้อเท็จจริงออกจากความกังวลเกี่ยวกับงาน

ขั้นตอน	ความหมาย	คำถามพิจารณา	ผลที่คาดหวัง	ตัวอย่างในที่ทำงาน
		(4) ความคาดหวัง ความกลัว หรือความกังวลใดมีอิทธิพลต่อความคิดของเรา (5) สิ่งใดเราจัดการได้และสิ่งใดต้องอาศัยผู้อื่นหรือระบบงาน		
เลือก	เลือกวิธีตอบสนองอย่างเหมาะสม	(6) การตอบสนองแบบใดจัดการปัญหาได้โดยไม่เพิ่มความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น	ตอบสนองอย่างรอบคอบ	สื่อสารเพื่อปรับลำดับความสำคัญของงาน

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บคือลำดับของคำถามพิจารณา 6 ประการที่ผู้เขียนพัฒนาขึ้น

ที่มา : ผู้เขียนสังเคราะห์จากหลักสติ โยนิโสมนสิการและแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกที่ทบทวนในบทความ

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและองค์กร

ในระดับบุคคล คนทำงานใช้กระบวนการนี้ได้ในหลายสถานการณ์ เช่น เว้นระยะก่อนตอบข้อความหรืออีเมลที่กดดัน สังเกตอารมณ์ของตนก่อนเข้าประชุมที่อาจตึงเครียด ทบทวนว่าสิ่งใดเป็นข้อเท็จจริงและสิ่งใดเป็นการตีความและเลือกวิธีสื่อสารหรือจัดการปัญหาที่เหมาะสม คนทำงานยังนำสติไปใช้ในช่วงพักระหว่างวันและใช้โยนิโสมนสิการทบทวนขอบเขตระหว่างเวลางานกับเวลาส่วนตัว

ในระดับองค์กร กระบวนการนี้ใช้เป็นกรอบส่งเสริมวัฒนธรรมการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาวะทางจิตใจ เช่น เปิดโอกาสให้คนทำงานพูดคุยกับหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานเรื่องภาระงานและความกดดันโดยไม่ถูกมองว่าอ่อนแอ จัดกิจกรรมฝึกสติ หรือจัดช่วงเวลาทบทวนตนเองระหว่างวัน แนวทางนี้สอดคล้องกับข้อเสนอขององค์การอนามัยโลกที่ให้ดำเนินงานสุขภาพจิตในที่ทำงานทั้งระดับบุคคล ผู้บริหาร และองค์กร ควบคู่กับการจัดการปัจจัยเสี่ยงทางจิตสังคม (World Health Organization, 2022)

ผู้เขียนเสนอให้พัฒนากระบวนการนี้ เป็นกิจกรรมฝึกอบรม โดยให้ผู้เข้าร่วมฝึกสังเกตสภาวะภายใน พิจารณาเหตุปัจจัยและทดลองเลือกวิธีตอบสนองผ่านกรณีศึกษาที่ใกล้เคียงงานจริง ผลการทบทวนของ ฮอลลาร์และคณะ (Hollaar et al., 2025) ชี้ว่า การอบรมแบบพบหน้าหลายครั้งน่าจะเหมาะกว่าการใช้สื่อดิจิทัลเพียงอย่างเดียว หัวหน้างานและฝ่ายทรัพยากรบุคคลยังนำกรอบนี้ไปใช้ในกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสื่อสารในทีม หรือการปฐมนิเทศคนทำงานใหม่ได้ ทั้งนี้ ควรปรับให้เข้ากับบริบทองค์กร ลักษณะงานและความต้องการของคนทำงาน และประเมินผลก่อนขยายการใช้ในวงกว้าง

ข้อควรคำนึงในการประยุกต์ใช้

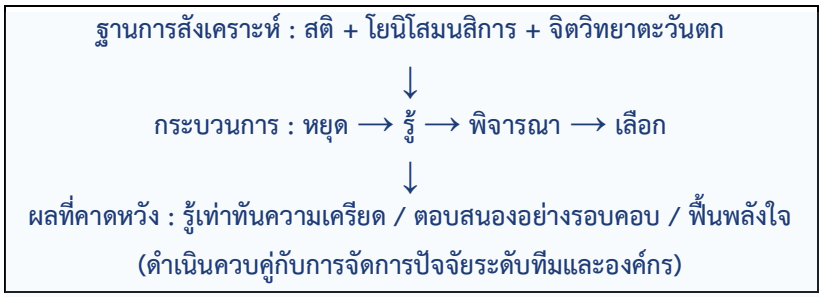
สติและโยนิโสมนสิการไม่ใช่คำตอบของปัญหาความเครียดจากการทำงานทั้งหมด ความเครียดเกิดได้ทั้งจากปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยเชิงโครงสร้าง เช่น ภาระงานที่มากเกินไป บทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจน การจัดสรรทรัพยากรหรือค่าตอบแทนไม่เป็นธรรม และระบบงานที่ไม่เอื้อต่อสุขภาวะ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้อยู่นอกการควบคุมของคนทำงานเพียงลำพัง องค์การอนามัยโลกจึงเน้นการจัดการปัจจัยเสี่ยงทางจิตสังคมควบคู่กับการพัฒนาทักษะของคนทำงาน (World Health Organization, 2022)

หากองค์กรใช้กระบวนการนี้เพื่อให้คนทำงานอดทนต่อสภาพงานที่มีปัญหา โดยไม่แก้ไขสาเหตุเชิงโครงสร้าง ภาระการจัดการความเครียดจะตกอยู่กับคนทำงานฝ่ายเดียว และอาจกระทบความรู้สึกเป็นธรรมและความไว้วางใจต่อองค์กร การใช้กระบวนการนี้จึงควรดำเนินควบคู่กับการทบทวนระบบงาน ภาระงาน การสื่อสารและการสนับสนุนคนทำงาน

ผู้เขียนเสนอให้ส่งเสริมการฟื้นพลังใจในสามระดับ ระดับบุคคลฝึกสติและการพิจารณาเหตุปัจจัย ระดับทีมสร้างการสื่อสารที่เปิดกว้างเรื่องภาระงานและความกดดัน และระดับองค์กรทบทวนนโยบาย ระบบงานและสภาพแวดล้อมที่ก่อความเครียดเชิงโครงสร้าง การดำเนินงานทั้งสามระดับร่วมกันทำให้การจัดการความเครียดไม่ถูกจำกัดไว้เป็นความรับผิดชอบของคนทำงานเพียงลำพัง

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาข้อมูล

บทความนี้นำเสนอองค์ความรู้สามประการ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบสังเคราะห์กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก (ที่มา: ผู้เขียนสังเคราะห์)

ประการแรก การเชื่อมหลักสติและโยนิโสมนสิการกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกให้กรอบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ การพิจารณาเหตุปัจจัยและการกำกับอารมณ์ สติทำหน้าที่รู้เท่าทันสภาวะภายใน ส่วนโยนิโสมนสิการทำหน้าที่พิจารณาตามเหตุปัจจัย ทั้งสองส่วนเทียบเคียงได้กับกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ของกรอส (Gross, 1998) และกรอสและจอห์น (Gross & John, 2003) ในบางมิติ

ประการที่สอง กระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือกจัดองค์ความรู้ดังกล่าวเป็นสี่ขั้นตอนที่มีคำถามพิจารณากำกับแต่ละขั้น และเพิ่มขั้นการพิจารณาเหตุปัจจัยซึ่งแนวปฏิบัติเดิมอย่างเทคนิค STOP ไม่มี คนทำงานจึงใช้ทบทวนตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์กดดันได้เป็นลำดับ

ประการที่สาม การใช้กระบวนการนี้ต้องพิจารณาปัจจัยภายในตัวคนทำงานคู่กับสภาพแวดล้อมการทำงาน เพราะการรู้เท่าทันและการเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสมไม่เพียงพอ หากต้นเหตุของความเครียดคือปัญหาเชิงโครงสร้าง องค์ความรู้นี้จึงเสนอการดำเนินงานร่วมกันทั้งระดับบุคคล ทีมและองค์กร

บทสรุป

บทความนี้สังเคราะห์หลักสติและโยนิโสมนสิการร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกด้านความเครียด การประเมินสถานการณ์ การกำกับอารมณ์ และการฟื้นพลังใจ ผลการสังเคราะห์คือกระบวนการหยุด–รู้–พิจารณา–เลือก ประกอบด้วย “หยุด” เพื่อเว้นระยะ

จากปฏิกิริยาอัตโนมัติ “รู้” เพื่อรับรู้สภาวะทางกาย ความคิด และอารมณ์ “พิจารณา” เพื่อแยกแยะข้อเท็จจริง การตีความ และเหตุปัจจัยด้วยโยนิโสมนสิการ และ “เลือก” เพื่อกำหนดวิธีตอบสนองที่คำนึงถึงผลต่อตนเองและผู้อื่น

การรับมือความเครียดในมุมมองนี้ไม่ได้อยู่ที่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์กดดันหรือการเปลี่ยนอารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การรู้เท่าทันความคิด การพิจารณาเหตุปัจจัย และการเลือกตอบสนองอย่างรอบคอบ การฟื้นพลังใจจึงเป็นกระบวนการที่คนทำงานค่อย ๆ กลับมาตั้งหลักและปรับตัว ทั้งนี้ การใช้กระบวนการควรดำเนินคู่กับการสนับสนุนจากทีมและองค์กรและการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เป็นต้นเหตุของความเครียด ไม่ใช่ให้คนทำงานรับผิดชอบปัญหาทั้งหมดด้วยตนเอง

กระบวนการนี้ยังไม่ผ่านการทดสอบเชิงประจักษ์ การวิจัยต่อไปควรศึกษาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้และผลต่อความเครียด การกำกับอารมณ์และการฟื้นพลังใจของคนทำงานในบริบทองค์กรที่แตกต่างกัน

รายการอ้างอิง

จิรชฎา เชียงกูล, ตระกูล พุ่มงาม, ประพีร์ บุรี และทิพภา ปุณสีห์. (2568). โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 11(1), 316–328. https://so03.tci- thaijo.org/index.php/human/article/view/281494

ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์ และพระถวิล ใยปางแก้ว. (2568). การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความเครียดในวัยทำงาน. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 11(2), 651–668. https://so03.tci- thaijo.org/index.php/human/article/view/294640

พริษฐ์ โพธิ์งาม และศรีรัตน์ ล้อมพงศ์. (2565). ผลของโปรแกรมสติบำบัดออนไลน์ต่อความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 30(4), 276–285. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmht/article/view/257861

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

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (ม.ป.ป.). พุทธธรรมออนไลน์: บทที่ 13 บุพภาคของการศึกษา 2: โยนิโสมนสิการ. สืบค้น 11 ตุลาคม 2569, จาก https://book.watnyanaves.net/buddhadhamma/index.php?cid=275

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2568). รายงานระบบสุขภาพไทยภายใต้ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565: หมวดสุขภาพจิต. สืบค้น 11 ตุลาคม 2569, จาก https://www.nationalhealth.or.th/storage/ebooks_attach/Mental_Health_Category.pdf

อรอนงค์ อุปนันท์, เพลินพิศ บุณยมาลิก และสุรินทร กลัมพากร. (2568). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อผลลัพธ์ด้านจิตใจและภาวะหมดไฟในการทำงานของพยาบาลจิตเวชเขตกรุงเทพและปริมณฑล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 19(2), 1–17.

อำไพ ลีละรัตนวงศ์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา และสุวัฒสัน รักขันโท. (2566). ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 9(2), 1–20. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/273059

American Psychological Association. (2023). 2023 Work in America survey: Workplaces as engines of psychological health and well-being. Retrieved October 11, 2026, from https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077

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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Cropley, M., & Zijlstra, F. R. H. (2011). Work and rumination. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), Handbook of stress in the occupations (pp. 487–503). Cheltenham, England: Edward Elgar Publishing. doi:10.4337/9780857931153.00060

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1780. doi:10.3390/ijerph19031780

Goldstein, E. (2018, October 11). The S.T.O.P. practice for stress. Mindful. Retrieved from https://www.mindful.org/the-s-t-o-p-practice-for-stress/

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Hollaar, M. H. L., Kemmere, B., Kocken, P. L., & Denktaş, S. (2025). Resilience-based interventions in the public sector workplace: A systematic review. BMC Public Health, 25, Article 350. doi:10.1186/s12889-024-21177-2

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacorte Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111. doi:10.1002/wps.20311

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., & Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: A systematic review and meta-regression analysis of RCTs. Mindfulness, 14(6), 1271–1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Recovery from work: Advancing the field toward the future. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 9, 33–60. doi:10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204–221. doi:10.1037/1076-8998.12.3.204

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge, England: Cambridge University Press.

World Health Organization. (2022). WHO guidelines on mental health at work. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved October 11, 2026, from https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

การยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่ : กำกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อความปลอดภัยทางถนน

Driver's Mind Elevation: Self-Emotional Regulation for Road Safety

Received: September 12, 2026
Revised: October 07, 2026
Accepted: November 11, 2026

ภทพร พฤกษาโรจนกุล[1]
Patthaporn Pruksarojanakul[1]
(pp.piano1985@gmail.com)

บทคัดย่อ

อุบัติเหตุทางถนนก่อให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินอย่างต่อเนื่อง สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากอารมณ์โกรธและความก้าวร้าวของผู้ขับขี่เมื่อถูกยั่วยุบนท้องถนน ขณะที่การไกล่เกลี่ยและการบังคับใช้กฎหมายดำเนินการภายหลังเกิดเหตุ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ต้นเหตุและผลกระทบของอารมณ์ในการขับขี่ พัฒนาสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ เสนอหลักพุทธธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติขณะขับรถและสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและจิตสำนึกสาธารณะ โดยบูรณาการแนวคิดการก้าวข้ามตนเองของมาสโลว์ (Maslow) และการกำกับอารมณ์ของกรอสส์ (Gross) เข้ากับสติสัมปชัญญะ ขันติ โยนิโสมนสิการและเมตตา โดยมีอัปปมาทะ หิริโอตตัปปะ สัจจะและวิริยะเป็นหลักสนับสนุน แนวทางที่เสนอแบ่งการยกระดับจิตใจเป็น 4 ขั้น คือ ตระหนักรู้ตนเอง ยอมรับและควบคุมตนเอง ใช้ศักยภาพเพื่อผู้อื่นและก้าวข้ามตนเอง ผู้ขับขี่จะหยุดคิดก่อนตอบสนอง ประเมินเหตุการณ์ใหม่อย่างเข้าใจ อดทนต่อสิ่งยั่วยุและมองผู้ใช้ถนนอื่นด้วยเมตตา จึงเกิดการให้อภัยแทนการตอบโต้และลดความขัดแย้งบนท้องถนน การนำไปใช้ควรดำเนินการร่วมกับคณะสงฆ์ กรมสุขภาพจิตและหน่วยงานด้านความปลอดภัยทางถนนผ่านพื้นที่นำร่อง

คำสำคัญ : ยกระดับจิตใจ, ผู้ขับขี่, กำกับอารมณ์, ความปลอดภัยทางถนน, หลักพุทธธรรม

[1] นักวิชาการอิสระ, 9 ซอยเจดีย์หัก 2 ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี
Independent Academic, 9 Chedi Hak Alley 2, Na Mueang, Mueang, Ratchaburi

ISSN: 3056-9834

Abstract

Road traffic crashes continue to cause loss of life and property. One major contributing factor is drivers' anger and aggression when they are provoked on the road, whereas mediation and law enforcement take place only after an incident has occurred. This academic article aims to analyze the causes and consequences of emotions in driving, to develop mindfulness and emotional awareness, to propose Buddhist principles as guidelines for conduct while driving, and to foster a safety culture and public consciousness. It integrates Maslow's concept of self-transcendence and Gross's concept of emotion regulation with mindfulness and clear comprehension (sati-sampajañña), patience (khanti), wise attention (yoniso-manasikāra), and loving-kindness (mettā), supported by heedfulness (appamāda), moral shame and moral dread (hiri-ottappa), truthfulness (sacca), and effort (viriya). The proposed approach elevates the mind through four stages: self-awareness; self-acceptance and self-control; using one's potential for the benefit of others; and self-transcendence. Drivers thereby pause before reacting, reappraise events with understanding, tolerate provocation, and regard other road users with loving-kindness, so that forgiveness replaces retaliation and conflict on the road decreases. Implementation should be carried out through pilot areas in collaboration with the Sangha, the Department of Mental Health, and road safety agencies.

Keywords: Mind Elevation, Driver, Self-Emotional Regulation, Road Safety, Buddhist Principles

บทนำ

อุบัติเหตุทางถนนเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ส่งผลกระทบทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่ามีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนประมาณ 1.19 ล้านคนต่อปี

และมีผู้บาดเจ็บที่ไม่ถึงแก่ชีวิตอีกราว 20–50 ล้านคน โดยการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กและเยาวชนอายุ 5–29 ปี (World Health Organization, 2023) สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติจึงประกาศให้ ค.ศ. 2021–2030 เป็นทศวรรษแห่งการลงมือปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยทางถนน (Decade of Action for Road Safety) โดยตั้งเป้าหมายลดจำนวนผู้เสียชีวิตและผู้บาดเจ็บลงอย่างน้อยร้อยละ 50 ภายใน ค.ศ. 2030 (United Nations General Assembly, 2020) สำหรับประเทศไทย องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในปี ค.ศ. 2021 มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 18,218 ราย หรือ 25.4 ต่อประชากรแสนคน (World Health Organization, n.d.) และรายงานของสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (2568) ระบุว่าในปี พ.ศ. 2567 มีผู้เสียชีวิต 17,477 ราย เป็นเพศชายประมาณร้อยละ 69 ยานพาหนะที่เกี่ยวข้องมากที่สุดคือรถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 51.5) และอุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมของผู้ขับขี่

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านผู้ขับขี่ พบว่า อุบัติเหตุจำนวนมากไม่ได้เกิดจากการขาดความรู้เรื่องกฎจราจรหรือทักษะการควบคุมรถเพียงอย่างเดียว หากแต่เกี่ยวข้องกับสภาวะอารมณ์ โดยเฉพาะความโกรธขณะขับรถ (Driving anger) โดย เดฟเฟนบาเคอร์, โอททิง และลินช์ (Deffenbacher, Oetting & Lynch, 1994) ได้พัฒนาแบบวัดความโกรธขณะขับรถ แสดงให้เห็นว่า เป็นลักษณะที่วัดได้และแตกต่างกันตามบุคคล ส่วน ไชนาร์ (Shinar, 1998) อธิบายว่า การขับขี่ก้าวร้าวเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของผู้ขับขี่กับสถานการณ์ เช่น การจราจรติดขัดและความเร่งรีบที่เพิ่มความคับข้องใจ ในทางวิชาการจึงมีข้อเสนอให้แยกพิจารณาการขับขี่เสี่ยง การขับขี่ก้าวร้าวและการขับขี่ด้วยอารมณ์ให้ชัดเจน (Dula & Geller, 2003) สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพในกรุงเทพฯที่พบว่า ความโกรธของผู้ขับขี่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์เฉพาะ และการตอบสนองของอีกฝ่ายทำให้ความโกรธทวีขึ้นจนนำไปสู่การกระทำที่ก้าวร้าวยิ่งขึ้น (ชัญญาณ์ภัช ทิพพาบุญ และกีรติ ชื่นพิทยาธร, 2564)

มาตรการแก้ปัญหาในปัจจุบัน ได้แก่ การบังคับใช้กฎหมายจราจร การปรับปรุงวิศวกรรมถนนและยานพาหนะ การอบรมทักษะการขับขี่ และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่เกิดจากอุบัติเหตุ ล้วนมีความจำเป็น แต่เมื่อวิเคราะห์ตามลักษณะของมาตรการ พบข้อจำกัดอย่างน้อย 4 ประการ (ข้อวิเคราะห์ของผู้เขียน) ประการแรก มาตรการเหล่านี้ทำงานภายหลังเหตุการณ์หรืออยู่ภายนอกตัวผู้ขับขี่ การไกล่เกลี่ยเกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์สิ้นสุดแล้ว ขณะที่ความโกรธซึ่งเป็นต้นเหตุเกิดขึ้นก่อนหน้านั้น ประการที่สอง การไกล่เกลี่ยมุ่งระงับข้อพิพาท

และเยียวยาความเสียหายระหว่างคู่กรณี ไม่ได้เปลี่ยนวิธีที่ผู้ขับขี่รับมือกับอารมณ์ จึงไม่ป้องกันการเกิดเหตุซ้ำ ประการที่สาม ในกรณีที่มีผู้เสียชีวิตหรือพิการ ความสูญเสียไม่อาจเยียวยาให้กลับคืนได้ ประการที่สี่ การบังคับใช้กฎหมายและวิศวกรรมจราจรควบคุมได้เฉพาะจุดที่มีเจ้าหน้าที่หรืออุปกรณ์ตรวจจับ ขณะที่อารมณ์ของผู้ขับขี่เกิดขึ้นได้ทุกขณะและในที่ที่ไม่มีผู้ควบคุม ปัญหานี้จึงต้องแก้ที่ตัวผู้ขับขี่ก่อนเกิดเหตุควบคู่กับมาตรการภายนอก

แนวคิดด้านการกำกับอารมณ์ (Gross, 1998, 2002) และความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995) อธิบายกลไกการจัดการอารมณ์ได้ชัดเจน แต่ยังไม่ตอบว่าเหตุใดผู้ขับขี่จึงควรใส่ใจผู้อื่น ขณะที่หลักพุทธธรรมให้ทั้งวิธีฝึก ได้แก่ สติ ขันติและโยนิโสมนสิการ และแรงจูงใจเชิงคุณค่า ได้แก่ เมตตา หิริ-โอตตัปปะและอัปปมาทะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) แนวคิดการก้าวข้ามตนเองของ มาสโลว์ (Maslow, 1971) และ โคลต์โก-ริเวรา (Koltko-Rivera, 2006) เสนอว่า พัฒนาการสูงสุดของมนุษย์คือการก้าวพ้นประโยชน์ส่วนตนไปสู่คุณค่าที่ใหญ่กว่าตน ซึ่งสอดคล้องกับการขับรถโดยคำนึงถึงชีวิตของผู้ใช้ถนนร่วมกัน หลักฐานเชิงประจักษ์เบื้องต้นสนับสนุนทิศทางนี้ สตีเฟนส์และคณะ (Stephens et al., 2018) พบว่าสติสัมพันธ์เชิงลบกับความโกรธขณะขับรถและการขับขี่ก้าวร้าวในกลุ่มผู้ขับขี่ 309 คน ส่วน บัลทรุชแคตและคณะ (Baltruschat et al., 2021) รายงานว่าผู้กระทำผิดกฎจราจรซ้ำที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ 5 สัปดาห์มีผลการขับขี่ในสถานการณ์เสี่ยงดีขึ้นและเกิดอุบัติเหตุน้อยลง แม้ตัวชี้วัดด้านการกำกับอารมณ์จะไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทความวิชาการนี้จึงมุ่งตอบคำถาม 4 ประการ คือ 1) อะไรคือต้นเหตุและผลกระทบของอารมณ์ในการขับขี่ 2) การพัฒนาสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมีขั้นตอนอย่างไร 3) หลักธรรมใดเป็นแนวทางปฏิบัติตนขณะขับรถ และ 4) จะสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและจิตสำนึกสาธารณะได้อย่างไร โดยบูรณาการแนวคิดการก้าวข้ามตนเองของมาสโลว์ และแนวคิดการกำกับอารมณ์ของกรอสส์เข้ากับหลักพุทธธรรม ผู้อ่านจะได้กรอบแนวคิดที่อธิบายกลไกจากสิ่งยั่วยุสู่พฤติกรรมการขับขี่ ขั้นตอนการยกระดับจิตใจที่ระบุกิจกรรม หน่วยงานและตัวชี้วัดอย่างเป็นรูปธรรม สถานการณ์ตัวอย่างที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และข้อเสนอการทดลองใช้ในพื้นที่นำร่องร่วมกับคณะสงฆ์ กรมสุขภาพจิต และหน่วยงานด้านความปลอดภัยทางถนน

ต้นเหตุและผลกระทบของอารมณ์ในการขับขี่

1) ความปลอดภัยทางถนนกับบทบาทของผู้ขับขี่

ความปลอดภัยทางถนน หมายถึง การลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการใช้ถนน ซึ่งเป็นผลรวมของพฤติกรรมผู้ใช้ถนน มาตรฐานความปลอดภัยของยานพาหนะ การออกแบบโครงสร้างพื้นฐานทางถนนและการบังคับใช้กฎหมายจราจร องค์การอนามัยโลกวางกรอบแนวคิดระบบปลอดภัย (Safe System) ซึ่งประกอบด้วย 5 เสาหลัก ได้แก่ การบริหารจัดการความปลอดภัยทางถนน ถนนและการเดินทางที่ปลอดภัย ยานพาหนะที่ปลอดภัย ผู้ใช้ถนนที่ปลอดภัยและการตอบสนองหลังเกิดเหตุ (World Health Organization, 2023) กรอบนี้แสดงว่า ความปลอดภัยเป็นผลของระบบที่ต้องอาศัยหลายภาคส่วนร่วมกัน แต่เสาหลักด้านผู้ใช้ถนนที่ปลอดภัยขึ้นกับการตัดสินใจและสภาวะอารมณ์ของผู้ขับขี่แต่ละคน ณ ขณะนั้น ซึ่งมาตรการภายนอกควบคุมได้ยาก

2) ต้นเหตุ : จากสิ่งยั่วยุทางอารมณ์สู่พฤติกรรมการขับขี่

ต้นเหตุของอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์อธิบายเป็นกระบวนการต่อเนื่องได้ดังภาพที่ 1 กระบวนการเริ่มจากตัวแปรต้น คือ การยั่วยุทางอารมณ์จากผู้ขับขี่คนอื่นบนถนน เช่น ถูกปาดหน้า ถูกขับจี้ท้าย ถูกบีบแตรไล่ หรือไม่ได้รับการให้ทาง ร่วมกับปัจจัยสถานการณ์ เช่น การจราจรติดขัดและความเร่งรีบ (Shinar, 1998) ผู้เขียนตั้งข้อสังเกตว่าสภาพของผู้ขับขี่เอง เช่น ความง่วงและความเครียดสะสม อาจทำให้ผู้ขับขี่ไวต่อสิ่งยั่วยุมากขึ้น

สิ่งยั่วยุไม่ได้ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง แต่ผ่านการตีความของผู้ขับขี่ว่าอีกฝ่ายจงใจหรือดูหมิ่นตน ซึ่งนำไปสู่ความโกรธและหงุดหงิด (ข้อวิเคราะห์ของผู้เขียน) ตัวแปรกำกับสำคัญคือความสามารถในการกำกับอารมณ์ ราโมส-โมเรโน (Ramos-Moreno et al., 2025) ศึกษาผู้ขับขี่ 678 คน พบว่า ผู้ที่มีความโกรธจากเหตุการณ์บนถนนสูงมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและเสี่ยงมากขึ้น แต่ความสามารถในการกำกับอารมณ์ทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันความสัมพันธ์ดังกล่าว กล่าวคือ ผู้ขับขี่ที่เผชิญสิ่งยั่วยุเท่ากันอาจมีพฤติกรรมต่างกันตามความสามารถในการกำกับอารมณ์ ซึ่งเป็นเหตุผลที่การยกระดับจิตใจควรมุ่งที่ตัวแปรกำกับนี้

3) ผลกระทบของอารมณ์ที่กำกับไม่ได้

เมื่อผู้ขับขี่กำกับอารมณ์ไม่ได้ ผลกระทบเกิดใน 3 ระดับ ระดับผู้ขับขี่ พฤติกรรมก้าวร้าวและเสี่ยงเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุกับตนเอง (Ramos-Moreno et al.,

2025) ระดับคู่กรณีและผู้ใช้ถนนอื่น การตอบโต้ของฝ่ายหนึ่งกลายเป็นสิ่งยั่วยุของอีกฝ่าย ทำให้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นวงจร (ชัญญาณ์ภัช ทิพพาบุญ และกีรติ ชื่นพิทยาธร, 2564) และระดับสังคม ความสูญเสียชีวิตของแรงงานและเยาวชนก่อภาระทางเศรษฐกิจ โดยองค์การอนามัยโลกประมาณว่าประเทศส่วนใหญ่สูญเสียมูลค่าราวร้อยละ 3 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศไปกับค่ารักษาพยาบาลและการสูญเสียผลิตภาพแรงงาน (World Health Organization, 2023) รวมทั้ง ก่อความสูญเสียทางจิตใจแก่ครอบครัวผู้ประสบเหตุอย่างประเมินค่ามิได้ ผลกระทบเหล่านี้ไม่อาจย้อนคืนได้ด้วยการไกล่เกลี่ยภายหลังเหตุ จึงต้องเน้นการป้องกันที่ต้นทาง คือ การกำกับอารมณ์ของผู้ขับขี่ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการจากสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ไปสู่พฤติกรรมการขับขี่
และจุดที่การกำกับอารมณ์เข้ามามีบทบาท
ที่มา: ผู้เขียนสังเคราะห์จาก Gross (1998), Shinar (1998) และ Ramos-Moreno et al. (2025)
โดยใช้ Claude AI: Sonnet 5 เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2569

การพัฒนาสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1) การยกระดับจิตใจกับแนวคิดการก้าวข้ามตนเอง

ในบทความนี้ “การยกระดับจิตใจ” หมายถึง กระบวนการพัฒนาความสามารถทางจิตใจของผู้ขับขี่ จากการตระหนักรู้สภาวะของตนเอง ไปสู่การกำกับอารมณ์และการใส่ใจความปลอดภัยของผู้อื่นและส่วนรวม ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดการก้าวข้ามตนเอง (Self-

Transcendence) ของมาสโลว์ โดยเขาเสนอแนวคิดนี้ในช่วงปลายชีวิต โดยเพิ่มขั้นการก้าวข้ามตนเองไว้เหนือขั้นการบรรลุศักยภาพของตน (Self-Actualization) ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow, 1971) ส่วน โคลต์โก-ริเวรา อธิบายว่า เป็นภาวะที่บุคคลก้าวพ้นความยึดติดในตัวตนหรือประโยชน์ส่วนตน ไปสู่การอุทิศตนเพื่อคุณค่าที่ยิ่งใหญ่กว่าตน เช่น ประโยชน์ของผู้อื่น มนุษยชาติ ธรรมชาติ หรือจักรวาล

เมื่อพิจารณาร่วมกัน โคลต์โก-ริเวรา ให้ความสำคัญกับขอบเขตของ “สิ่งที่ใหญ่กว่าตน” คือ การเชื่อมโยงตนเองกับมนุษยชาติ ธรรมชาติ หรือจักรวาล ส่วนมาสโลว์ให้ความสำคัญกับทิศทางของพัฒนาการ คือ การเติบโตทางจิตใจขั้นสูงสุดที่ไม่หยุดอยู่เพียงการใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ หากแต่มุ่งประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ผู้เขียนเห็นว่า ทั้งสองมุมมองเสริมกัน และเมื่อประยุกต์กับบริบทการขับขี่ ผู้ขับขี่ที่ยกระดับจิตใจคือผู้ที่ก้าวพ้นอารมณ์เชิงลบและความต้องการส่วนตน เช่น ความเร่งรีบ ความโกรธและการเอาชนะผู้อื่น ไปสู่การคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ใช้ถนนทุกคนซึ่งเป็นประโยชน์ส่วนรวม

2) กลไกการกำกับอารมณ์ขณะขับรถ

กรอสส์ จำแนกกลวิธีกำกับอารมณ์เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก ทำงานก่อนอารมณ์ก่อตัวเต็มที่ ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ การเบนความสนใจ และการประเมินสถานการณ์ใหม่ (Cognitive reappraisal) กลุ่มที่สอง ทำงานหลังอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว คือ การปรับการตอบสนอง เช่น การยับยั้งการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive suppression) เมื่อประยุกต์กับการขับขี่ กลวิธีที่ผู้ขับขี่ใช้ได้จริงมีดังนี้ การเลือกสถานการณ์ เช่น ออกเดินทางเผื่อเวลาเพื่อลดความเร่งรีบ การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ เช่น เปลี่ยนช่องทางเพื่อเว้นระยะจากรถที่ขับก้าวร้าว การเบนความสนใจ เช่น หายใจลึกและใส่ใจลมหายใจ การประเมินใหม่ เช่น คิดว่าอีกฝ่ายอาจมีเหตุจำเป็นเร่งด่วน และการปรับการตอบสนอง เช่น หยุดคิดก่อนตอบสนองและไม่แสดงออกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้ ทุกกลวิธีเริ่มจากการสังเกตอารมณ์ของตนเอง เช่น สังเกตว่ามือกำพวงมาลัยแน่นหรือหัวใจเต้นแรง ซึ่งตรงกับองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองในแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995)

กลวิธีทั้งสองกลุ่มมีผลต่างกัน กรอสส์รายงานว่า การประเมินสถานการณ์ใหม่ลดทั้งประสบการณ์ทางอารมณ์และการแสดงออก ขณะที่การยับยั้งการแสดงออกลดเพียงพฤติกรรมภายนอกแต่ไม่ลดประสบการณ์ทางอารมณ์ภายใน ข้อค้นพบนี้ชี้ว่า การยกระดับจิตใจไม่ควรหยุดที่การกดอารมณ์ไว้ แต่ควรเปลี่ยนการตีความสถานการณ์ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทของโยนิโสมนสิการและเมตตาที่จะกล่าวต่อไป

3) ขั้นตอนการยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่ 4 ขั้น

ผู้เขียนประยุกต์แนวคิดของมาสโลว์และโคลต์โก-ริเวราเป็นลำดับพัฒนาการ 4 ขั้น (มิใช่ลำดับที่มาสโลว์กำหนดไว้โดยตรง) เพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้ขับขี่ยกระดับจิตใจอย่างไรและหน่วยงานใดช่วยเหลือและกำกับติดตามในแต่ละขั้น ดังตารางที่ 1

ขั้นที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ผู้ขับขี่เห็นข้อจำกัดและศักยภาพของตนอย่างตรงไปตรงมา ทั้งความพร้อมทางร่างกาย เช่น ความง่วง การใช้ยา และสายตาและความพร้อมทางจิตใจ เช่น ความเครียดหรือความโกรธที่ค้างอยู่ ขั้นนี้ผู้ขับขี่ต้องรู้กฎหมายและระเบียบการใช้ถนน (Law & Regulation) ให้ถูกต้อง เพราะเป็นกรอบพื้นฐานที่ทำให้ประเมินพฤติกรรมของตนและผู้อื่นได้ตรงกันและรู้ว่าการละเมิดมีผลต่อความปลอดภัยของส่วนรวมอย่างไร

ขั้นที่ 2 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) และการควบคุมตนเอง (Self-Control) ผู้ขับขี่ยอมรับทั้งด้านดี คือไม่ปรารถนาให้ผู้ใดได้รับบาดเจ็บ (Safety of Life) และด้านที่ต้องแก้ไข เช่น มักโมโหง่ายหรือด่าทอผู้อื่น แล้วฝึกควบคุมตนเองด้วยกลวิธีเฉพาะ เช่น หายใจลึก หยุดนับก่อนตอบสนอง ผลคือเกิดอุปนิสัยการใช้ถนนที่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ขั้นที่ 3 การใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ (Self-Actualization) ผู้ขับขี่นำวินัยและทักษะที่ฝึกมาใช้เพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น ให้ทางแก่ผู้ที่ต้องการ ตรวจสภาพรถสม่ำเสมอและเป็นแบบอย่างแก่ผู้ร่วมทางและเด็กที่นั่งไปด้วย ซึ่งทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นโดยธรรมชาติ

ขั้นที่ 4 การก้าวข้ามตนเอง (Self-Transcendence) ผู้ขับขี่พัฒนาตนเองด้วยสติจนมองเห็นคุณค่าที่ใหญ่กว่าตนเอง เช่น การใช้ถนนร่วมกันอย่างมีความสุข มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมทาง ช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินที่จำเป็น เข้าใจว่าความสามารถและประสบการณ์ของ

ผู้ใช้ถนนไม่เท่ากันและให้อภัยความผิดพลาดของผู้อื่น การทำเพื่อผู้อื่นเช่นนี้ทำให้ก้าวพ้นความต้องการของตนเอง การยกระดับจิตใจจึงเป็นการก้าวข้ามอารมณ์เชิงลบและอัตตาส่วนตนไปสู่การนึกถึงความปลอดภัยของส่วนรวมขณะขับขี่

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่ หลักธรรม หน่วยงานช่วยเหลือและกำกับติดตามและตัวชี้วัด

ขั้น	ลักษณะและกิจกรรมการยกระดับ	หลักธรรมหลัก	หน่วยงานช่วยเหลือและกำกับติดตาม / ตัวชี้วัด
1 ตระหนักรู้ตนเอง	ประเมินความพร้อมของตนก่อนขับ (นอนพอหรือไม่ อารมณ์เป็นอย่างไร เร่งรีบหรือไม่) และเรียนรู้กฎหมายและระเบียบการใช้ถนน	สติสัมปชัญญะ สัจจะ อัปปมาทะ	กรมการขนส่งทางบกและสำนักงานขนส่งจังหวัด (อบรมกฎหมาย) ตำรวจ (ให้ความรู้ด้านกฎหมาย) ศูนย์สุขภาพจิตในพื้นที่ (ประเมินสภาวะอารมณ์) / ตัวชี้วัด: คะแนนความรู้กฎหมาย ผลแบบประเมินตนเอง
2 ยอมรับและควบคุมตนเอง	ยอมรับจุดแข็งและจุดที่ต้องแก้ไขของตน ฝึกหายใจลึก หยุดนับก่อนตอบสนอง ตั้งข้อตกลงกับตนเองว่าจะไม่ขับด้วยอารมณ์หรือขณะมึนเมา	ขันติ หิริ-โอตตัปปะ วิริยะ	กรมสุขภาพจิตและศูนย์สุขภาพจิตในพื้นที่ (ฝึกทักษะกำกับอารมณ์เป็นกลุ่ม) คณะสงฆ์/วัด (ฝึกสมาธิ) / ตัวชี้วัด: คะแนนความโกรธขณะขับรถลดลง
3 ใช้ศักยภาพเพื่อผู้อื่น	นำวินัยไปปฏิบัติสม่ำเสมอ ให้ทางตรวจสภาพรถ เป็นแบบอย่างแก่ผู้ร่วมทาง ร่วมกลุ่มผู้ขับขี่ที่มีข้อตกลงร่วมกัน	โยนิโสมนสิการ สัมมาสติ วิริยะ	องค์กรผู้ขับขี่อาชีพ ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษา (จัดกลุ่มและข้อตกลงร่วม) / ตัวชี้วัด: สมาชิกที่ปฏิบัติตามข้อตกลง ข้อร้องเรียนลดลง
4 ก้าวข้ามตนเอง	เจริญเมตตาต่อผู้ใช้ถนน ให้อภัยความผิดพลาดของผู้อื่น ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุตามความจำเป็น เช่น แจ้งสายด่วน 1669 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาด้านความปลอดภัยทางถนน	เมตตา อัปปมาทะ สัมมาสติ	คณะสงฆ์/วัด (เมตตาภาวนา กิจกรรมจิตอาสา) ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ระดับจังหวัด/อำเภอ (ประสานเครือข่ายอาสา) / ตัวชี้วัด: จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา การตอบโต้บนถนนที่ลดลง

ที่มา: ผู้เขียนประยุกต์จาก Maslow (1971) และ Koltko-Rivera (2006) หน่วยงานที่ระบุเป็นข้อเสนอเชิงแนวทาง ต้องประสานตามภารกิจจริงของแต่ละหน่วยงาน

หลักพุทธธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติตนขณะขับรถ

1) หลักธรรมสำหรับการขับขี่ 4 ประการ

หลักธรรมที่เหมาะกับการขับขี่แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือ หลักธรรมหลัก 4 ประการที่ทำงานเป็นลำดับเมื่อเผชิญสิ่งยั่วยุ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติ โยนิโสมนสิการ และเมตตา กลุ่มที่สองคือ หลักธรรมสนับสนุน ได้แก่ อัปปมาทะ หิริ-โอตตัปปะ สัจจะและวิริยะ ซึ่งวางรากฐาน คุ้มครองพฤติกรรมและทำให้การปฏิบัติต่อเนื่อง

สติสัมปชัญญะ สติ หมายถึง ความระลึกรู้ทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมว่ากำลังทำอะไรอยู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ในการขับขี่ สติสัมปชัญญะทำหน้าที่ตรวจจับอารมณ์ตั้งแต่เริ่มก่อตัว ก่อนที่ความโกรธจะพัฒนาเป็นพฤติกรรม และช่วยให้ผู้ขับขี่ไม่วอกแวกไปกับสิ่งเร้า เช่น โทรศัพท์ ซึ่งตรงกับการสังเกตอารมณ์และการเบนความสนใจตามกรอบของกรอสส์ งานของสตีเฟนส์และคณะสนับสนุนบทบาทนี้ โดยพบว่า สติสัมพันธ์เชิงลบกับความโกรธขณะขับรถ ทั้งนี้ ควรเป็นสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์หนึ่งของมรรคมีองค์ 8 คือ สติที่ประกอบด้วยความถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) กล่าวคือ ไม่ใช่เพียงรู้ว่าตนโกรธ แต่รู้ครอบคลุมถึงความปลอดภัย การตัดสินใจ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและการยกระดับจิตใจ

ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มายั่วยุหรือกระทบกระทั่งจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ในการขับขี่ ขันติทำให้ผู้ขับขี่ไม่ตอบโต้สถานการณ์ยั่วยุด้วยความรุนแรง เช่น เมื่อถูกปาดหน้า ผู้ขับขี่ที่มีขันติจะอดทนต่อความไม่พอใจโดยไม่ขับตามประชิดหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งตรงกับการปรับการตอบสนองหลังอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว อย่างไรก็ตาม ขันติไม่ใช่การกดอารมณ์ไว้เฉย ๆ เพราะตามกรอสส์ การยับยั้งการแสดงออกไม่ลดอารมณ์ภายใน ขันติที่ถูกต้องจึงต้องมีโยนิโสมนสิการกำกับให้ความไม่พอใจคลายลงจริง

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยแยบคาย คือ การคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักสืบสาวหาเหตุปัจจัยในการขับขี่ หลักธรรมนี้ตรงกับการประเมินสถานการณ์ใหม่ตามกรอบของกรอสส์ เช่น เมื่อถูกรถคันอื่นปาดหน้า แทนที่จะตีความทันทีว่าเป็นการกลั่นแกล้งหรือดูหมิ่น ผู้ที่ฝึกโยนิโสมนสิการจะพิจารณาว่าอีกฝ่ายอาจมีเหตุจำเป็นเร่งด่วน มองไม่เห็นรถของตนหรือขาดประสบการณ์ การเปลี่ยนการตีความเช่นนี้ จะลดความโกรธที่ต้นเหตุ ไม่เพียงลดการแสดงออกเท่านั้น

เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความรักใคร่และความห่วงใยในความสุข ความปลอดภัยของผู้อื่น เป็นข้อธรรมหนึ่งในพรหมวิหาร 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ในการขับขี่ เมตตาเปลี่ยนมุมมองของผู้ขับขี่จากการมุ่งควบคุมหรือเอาชนะผู้อื่นไปสู่การดูแลผู้อื่น เมื่อผู้ขับขี่ตระหนักว่าผู้ใช้ถนนคนอื่นมีชีวิตและมีครอบครัวรออยู่เช่นเดียวกับตน การขับเร็ว การแซงกระชั้นชิด หรือการไม่ให้ทางย่อมเป็นอันตรายถึงชีวิตผู้อื่น เมตตาจึงทำให้ผู้ขับขี่รับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยความสมัครใจ มิใช่เพราะกลัวบทลงโทษเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความเข้าใจและใส่ใจความรู้สึกผู้อื่นในแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995)

2) หลักธรรมสนับสนุน 4 ประการ

อัปปมาทะ หมายถึง ความไม่ประมาท คือ การมีสติรอบคอบ ไม่ปล่อยปละละเลย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) พระพุทธพจน์ในธรรมบทแสดงว่าความไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย จึงเป็นรากของความปลอดภัย ในการขับขี่ อัปปมาทะช่วยให้ผู้ขับขี่ลดการขับเร็วเกินเหตุ ลดการคาดเดาผิด เช่น คิดว่า “คงข้ามทัน” เพิ่มการตรวจสอบก่อนตัดสินใจ เช่น ดูกระจกและจุดบอดก่อนเปลี่ยนช่องทางและระวังภัยอย่างต่อเนื่อง

หิริ-โอตตัปปะ หิริ คือ ความละอายแก่ใจต่อการทำความชั่ว โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว ทั้งสองเป็นธรรมคุ้มครองโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ในการขับขี่ หิริ-โอตตัปปะช่วยควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้นทาง คือไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร ไม่ขับรถด้วยความคึกคะนอง ไม่ขับรถในสภาพมึนเมาและเกรงกลัวผลเสียที่จะเกิดกับผู้อื่น

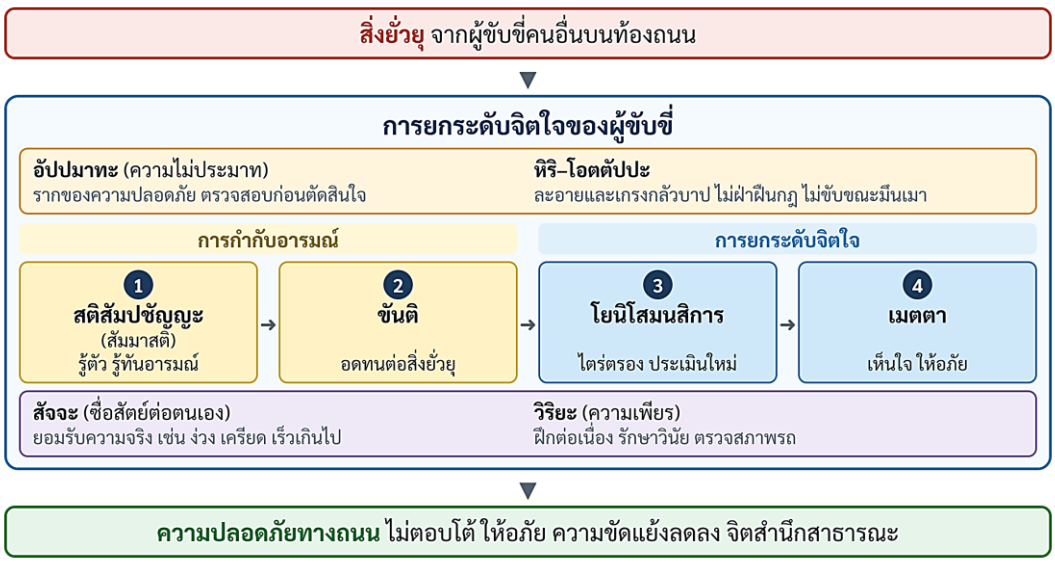
สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ในการขับขี่ สัจจะคือการซื่อสัตย์ต่อตนเอง ช่วยให้ผู้ขับขี่ยอมรับความจริง เช่น รู้ว่าตนกำลังง่วง รู้ว่าตนกำลังเครียด รู้ว่าตนกำลังขับเร็วเกินไปและหยุดพักเมื่อจำเป็น ลดการบอกตนเองว่า “ไหวอยู่” ซึ่งเพิ่มความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น ความง่วงตรงกับนิวรณ์ข้อถีนมิทธะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ที่ผู้ขับขี่ต้องยอมรับและจัดการ มิใช่ฝืนต่อไป

วิริยะ หมายถึง ความเพียร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ช่วยให้ผู้ขับขี่ฝึกนิสัยปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงชั่วครั้งชั่วคราว ด้วยการรักษาวินัยใน

การขับขี่ ฝึกสติเป็นประจำและไม่ละเลยการตรวจสภาพรถ หลักฐานจากโปรแกรมฝึกสติ 5 สัปดาห์ของบัลทรุชแคตที่ชี้ว่า การฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องมีแนวโน้มส่งผลต่อพฤติกรรมการขับขี่

3) โมเดลการยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่

จากแนวคิดและหลักธรรมข้างต้น ผู้เขียนสังเคราะห์โมเดลการยกระดับจิตใจดังภาพที่ 2 เมื่อผู้ขับขี่เผชิญสิ่งยั่วยุ หลักธรรมหลักทำงานเป็นลำดับ สติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ตั้งแต่ต้น ขันติป้องกันมิให้อารมณ์แปรเป็นพฤติกรรมรุนแรง ทั้งสองข้อเป็นการกำกับอารมณ์ จากนั้นโยนิโสมนสิการประเมินสถานการณ์ใหม่และเมตตาเปลี่ยนแรงจูงใจจากการปกป้องตนเองไปสู่ความปลอดภัยของผู้อื่น ซึ่งเป็นการยกระดับจิตใจ ส่วนหลักธรรมสนับสนุนช่วยให้ลำดับนี้ทำงานได้จริง อัปปมาทะและหิริ-โอตตัปปะเป็นรากฐานและเครื่องกำกับพฤติกรรมเสี่ยง สัจจะและวิริยะทำให้ผู้ขับขี่ยอมรับความจริงของตนและฝึกต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือความปลอดภัยทางถนน การให้อภัยและความขัดแย้งที่ลดลง ดังภาพที่ 2 โมเดลยกระดับจิตใจ



ภาพที่ 2 โมเดลการยกระดับจิตใจ: กำกับอารมณ์ของผู้ขับขี่เพื่อความปลอดภัยทางถนน
ที่มา: ผู้เขียนสังเคราะห์ โดยใช้ Claude AI: Sonnet 5 เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2569

ตารางที่ 2 บทบาทของหลักธรรมต่อการขับขี่และกลไกการกำกับอารมณ์ที่สอดคล้อง

หลักธรรม	บทบาทขณะขับรถ	กลไกกำกับอารมณ์ที่สอดคล้อง	ช่วงที่ใช้
สติสัมปชัญญะ (สัมมาสติ)	รู้ตัวว่าโกรธตั้งแต่เริ่ม อยู่กับการขับขี่ไม่วอกแวก	สังเกตอารมณ์ เบนความสนใจ	ก่อนขับ / ขณะขับ
ขันติ	ไม่ตอบโต้ทันที อดทนต่อสิ่งยั่วยุ	ปรับการตอบสนอง	ขณะขับ
โยนิโสมนสิการ	ตีความเหตุการณ์ใหม่ตามเหตุปัจจัย	ประเมินสถานการณ์ใหม่	ขณะขับ / หลังเหตุ
เมตตา	ปรารถนาให้ผู้อื่นปลอดภัย ให้อภัย	ประเมินใหม่ด้านความสัมพันธ์ ลดแรงจูงใจตอบโต้	ขณะขับ / หลังเหตุ
อัปปมาทะ	ไม่ขับเร็วเกินเหตุ ไม่คาดเดาเอาเอง ตรวจสอบก่อนตัดสินใจ	เลือกและปรับสถานการณ์ล่วงหน้า	ก่อนขับ / ขณะขับ
หิริ-โอตตัปปะ	ไม่ฝ่าฝืนกฎ ไม่ขับคึกคะนอง ไม่ขับขณะมึนเมา	ยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้นทาง	ก่อนขับ / ขณะขับ
สัจจะ	ยอมรับว่าง่วง เครียด หรือเร็วเกินไป หยุดพักเมื่อจำเป็น	เลือกสถานการณ์ เช่น หยุดพักหรือเปลี่ยนคนขับ	ก่อนขับ / ขณะขับ
วิริยะ	ฝึกสติสม่ำเสมอ รักษาวินัย ตรวจสภาพรถ	ทำให้ทักษะกำกับอารมณ์เป็นนิสัย	ต่อเนื่อง

ที่มา : ผู้เขียนสังเคราะห์จาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) และกรอสส์ (Gross, 1998)

4) จากการยกระดับจิตใจสู่การให้อภัยและการลดความขัดแย้ง

กลไกที่ทำให้การยกระดับจิตใจนำไปสู่การให้อภัยและลดความขัดแย้งอธิบายได้เป็นลำดับ (ข้อวิเคราะห์ของผู้เขียน) สติสัมปชัญญะช่วยให้ผู้ขับขี่รู้ว่าตนกำลังโกรธก่อนตอบสนอง ขันติทำให้ไม่ตอบโต้ทันที โยนิโสมนสิการช่วยให้ตีความว่าอีกฝ่ายอาจรีบ ไม่ชำนาญ หรือพลาดพลั้ง มิใช่เจตนาร้ายและเมตตา ทำให้ปรารถนาให้อีกฝ่ายปลอดภัย จึงปล่อยความผูกโกรธหรือพยาบาท ซึ่งเป็นนิวรณ์ที่ขัดขวางจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ผลคือ ผู้ขับขี่ให้อภัยแทนการตอบโต้ วงจรที่ฝ่ายหนึ่งตอบโต้แล้วอีกฝ่ายตอบกลับจนความรุนแรงเพิ่มขึ้น (ชัญญาณ์ภัช ทิพพาบุญ และกีรติ ชื่นพิทยาธร, 2564) จึงถูกตัดตั้งแต่ฝ่ายแรก ความขัดแย้งไม่ขยายตัว

เมื่อเกิดเหตุเฉี่ยวชนแล้ว ผู้ขับขี่ที่ผ่านกระบวนการนี้มีแนวโน้มพูดคุยอย่างสงบ ยอมรับส่วนที่ตนผิดและตกลงกันได้ง่ายขึ้น ซึ่งช่วยลดภาระของการไกล่เกลี่ยภายหลัง อย่างไรก็ตาม กลไกนี้เป็นข้อเสนอเชิงแนวคิดที่ยังต้องทดสอบเชิงประจักษ์ในบริบทของสังคมไทย

การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและจิตสำนึกสาธารณะ

1) การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

เพื่อให้เห็นภาพการนำไปใช้ ผู้เขียนเสนอลำดับปฏิบัติ 5 จังหวะเมื่อเผชิญสิ่งยั่วยุ คือ รู้ทัน หยุด คิดใหม่ อดทนและแผ่เมตตา (ข้อเสนอของผู้เขียน) รู้ทัน คือ สังเกตว่าตนกำลังโกรธ (สติสัมปชัญญะ) หยุด คือหายใจลึกและชะลอความเร็ว ไม่ตอบสนองทันที คิดใหม่ คือ พิจารณาเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้ของอีกฝ่าย (โยนิโสมนสิการ) อดทน คือ ไม่ตอบโต้ด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว (ขันติ) และแผ่เมตตา คือ ตั้งความปรารถนาให้อีกฝ่ายและตนปลอดภัย เช่น นึกในใจว่า “ขอให้เขาปลอดภัย” (เมตตา) ตารางที่ 3 แสดงการประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่พบบ่อย ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองเพื่อประกอบการอธิบาย มิใช่ข้อมูลจากการวิจัย

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการนำการยกระดับจิตใจไปใช้ในสถานการณ์บนท้องถนน

สถานการณ์	ปฏิกิริยาที่พบบ่อย	แนวทางตามการยกระดับจิตใจ	ผลที่คาดหวัง
1. ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ถูกรถยนต์ปาดหน้ากะทันหัน	เร่งตาม บีบแตร ขับปาดตอบโต้ ตะโกนด่า	รู้ทันว่าหัวใจเต้นแรงและโกรธ หายใจลึก 3 ครั้งและชะลอความเร็ว คิดว่าเขาอาจไม่เห็นหรือมีเหตุเร่งด่วน ไม่ตอบโต้ และตั้งใจว่า “ขอให้เขาปลอดภัย”	ไม่เกิดการไล่ตามหรือตอบโต้ ความโกรธคลายเร็วขึ้น
2. รถติดหนักขณะเร่งรีบไปตามนัด	ขับไหล่ทาง แซง เสี่ยง บีบแตรไล่คันหน้า	ยอมรับตามจริงว่าอาจไปสาย (สัจจะ) ไม่ฝืนเร่งความเร็ว (อัปปมาทะ) เลี่ยงใช้โทรศัพท์ขณะขับ และจอดแจ้งผู้นัดหมายในที่ปลอดภัยแทน	ลดการขับเสี่ยงจากความเร่งรีบ
3. ถูกรถคันหลังขับจี้ท้ายและบีบแตรไล่	เบรกแกล้ง ปาดตอบโต้ ลงจากรถไปโต้เถียง	เปลี่ยนช่องทางและให้ทางเมื่อปลอดภัย ไม่สบตาหรือตอบโต้ อดทนต่อความไม่พอใจ และหากรู้สึกไม่ปลอดภัยให้ขับไปยังที่ที่มีผู้คนหรือสถานีตำรวจ	ตัดวงจรการตอบโต้ ความขัดแย้งไม่ขยาย

สถานการณ์	ปฏิกิริยาที่พบบ่อย	แนวทางตามการยกระดับจิตใจ	ผลที่คาดหวัง
4. ง่วงหรือเครียดสะสมระหว่างเดินทางไกล	ฝืนขับต่อ บอกตนเองว่า “ไหวอยู่”	ยอมรับว่าตนง่วง (สัจจะ) จอดพักในที่ปลอดภัยหรือเปลี่ยนคนขับ ไม่ขับขณะมึนเมา (หิริ-โอตตัปปะ) และวางแผนจุดพักก่อนเดินทาง (วิริยะ)	ลดความเสี่ยงหลับในและอารมณ์ไวต่อสิ่งยั่วยุ
5. เกิดเฉี่ยวชนเล็กน้อยและอีกฝ่ายแสดงอารมณ์โกรธ	ตอบโต้ด้วยเสียงดังกล่าวโทษอีกฝ่าย	จอดในที่ปลอดภัย ตรวจดูผู้บาดเจ็บก่อน พูดสงบ กล่าวขอโทษในส่วนที่ตนผิด (เมตตา) ไม่โต้เถียง (ขันติ) และตกลงตามกระบวนการแจ้งเหตุหรือประกันภัย	ตกลงกันได้ง่ายขึ้น ลดภาระการไกล่เกลี่ยภายหลัง

ที่มา : ผู้เขียนสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อประกอบการอธิบาย

ในทางปฏิบัติ ผู้ขับขี่ฝึกได้ใน 3 ช่วงเวลา ก่อนออกเดินทาง ใช้เวลาประมาณ 1 นาทีประเมินตนเองว่านอนพอหรือไม่ อารมณ์เป็นอย่างไร วางแผนเวลาเผื่อรถติดและตรวจสภาพรถขณะขับขี่ ใช้ลำดับ 5 จังหวะเมื่อเกิดสิ่งยั่วยุและหลังเหตุการณ์ ทบทวนว่า ตนตอบสนองอย่างไร ปล่อยความผูกโกรธและเรียนรู้เพื่อปรับปรุงครั้งต่อไป

2) พื้นที่นำร่องและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

การยกระดับจิตใจควรทดลองใช้ในพื้นที่นำร่องก่อนขยายผล ผู้เขียนเสนอรูปแบบดังนี้ (ข้อเสนอเชิงแนวทาง ยังไม่ได้ดำเนินการจริง) พื้นที่ เลือกจังหวัดหรืออำเภอนำร่อง 1–2 แห่งที่มีสถิติอุบัติเหตุสูง กลุ่มเป้าหมาย เน้นผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์และผู้ขับขี่อาชีพ เนื่องจากรถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตมากที่สุด (สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร, 2568) ระยะเวลา 5–8 สัปดาห์ โดยอ้างอิงโปรแกรมฝึกสติ 5 สัปดาห์ของบัลทรุชแคตและคณะ กิจกรรม ประกอบด้วย ฝึกสติ สมาธิและเมตตาภาวนาที่วัดโดยพระวิทยากร เวิร์กช็อปทักษะกำกับอารมณ์โดยบุคลากรด้านสุขภาพจิต การฝึกด้วยสถานการณ์จำลองตามตารางที่ 3 และการทำข้อตกลงร่วมกันในกลุ่มผู้ขับขี่ การวัดผล ใช้แบบวัดความโกรธขณะขับรถ (Deffenbacher et al., 1994) ก่อนและหลังเข้าร่วม ร่วมกับการรายงานพฤติกรรมการขับขี่ก้าวร้าว และเปรียบเทียบสถิติอุบัติเหตุและข้อพิพาทในพื้นที่ ควรใช้ตัวชี้วัดหลายด้าน เพราะงานของบัลทรุชแคตและคณะชี้ว่า ผลต่อพฤติกรรมการขับขี่อาจปรากฏก่อนผลต่อการกำกับอารมณ์

หน่วยงานที่ควรมีบทบาทและงานที่เสนอแสดงในตารางที่ 4 ทั้งนี้ ผู้เขียนเสนอบทบาทตามลักษณะภารกิจโดยทั่วไป การดำเนินการจริงต้องประสานกับหน่วยงานแต่ละแห่งตามอำนาจหน้าที่ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 หน่วยงานที่เสนอให้มีบทบาทในพื้นที่นำร่อง

หน่วยงาน	บทบาทที่เสนอ
คณะสงฆ์และวัดในพื้นที่	จัดพื้นที่ฝึกสติ สมาธิ และเมตตาภาวนา พระวิทยากรอธิบายหลักธรรมที่เชื่อมโยงกับการขับขี่ (ขั้นที่ 2–4)
กรมสุขภาพจิตและศูนย์สุขภาพจิตในพื้นที่	ออกแบบและฝึกทักษะกำกับอารมณ์ ประเมินผู้เข้าร่วมก่อนและหลัง และติดตามผล (ขั้นที่ 1–2)
ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ระดับจังหวัด/อำเภอ	ประสานหน่วยงาน กำหนดพื้นที่ และรวบรวมข้อมูลสถิติอุบัติเหตุเพื่อเปรียบเทียบ
กรมการขนส่งทางบกและสำนักงานขนส่งจังหวัด	นำเนื้อหาการกำกับอารมณ์เข้าสู่การอบรมผู้ขับขี่ (ขั้นที่ 1)
ตำรวจ	ให้ความรู้ด้านกฎหมายจราจร บังคับใช้กฎหมาย และเป็นเครือข่ายในชุมชน
สถานศึกษา (รวมถึง มจร)	ออกแบบเครื่องมือและประเมินผลเชิงวิชาการ ฝึกนักเรียนนักศึกษาที่ขับขี่รถจักรยานยนต์
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน และกลุ่มผู้ขับขี่อาชีพ	จัดกลุ่มและข้อตกลงร่วม กิจกรรมจิตอาสาด้านความปลอดภัยทางถนน (ขั้นที่ 3–4)

ที่มา : ข้อเสนอของผู้เขียน

3) วัฒนธรรมความปลอดภัยและจิตสำนึกสาธารณะ

วัฒนธรรมความปลอดภัยทางถนน หมายถึง ค่านิยมและบรรทัดฐานร่วมของผู้ใช้ถนนที่ถือว่าความปลอดภัยของทุกคนเป็นสิ่งสำคัญกว่าความพึงพอใจของตนเอง ส่วนจิตสำนึกสาธารณะ คือ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมที่แสดงออกในการใช้ถนน หลักธรรมสนับสนุนเป็นฐานของวัฒนธรรมนี้ เมตตาทำให้ผู้ใช้ถนนลดความโกรธและเพิ่มความร่วมมือกัน สัจจะทำให้ผู้ขับขี่ยอมรับความจริงของตนและหยุดพักเมื่อจำเป็น และวิริยะทำให้นิสัยปลอดภัยคงอยู่ต่อเนื่องด้วยวินัยการขับขี่ การฝึกสติเป็นประจำ และการตรวจสภาพรถ ขณะที่อัปปมาทะและหิริ-โอตตัปปะช่วยให้ไม่ประมาทและไม่ฝ่าฝืนกฎแม้ไม่มีผู้เห็น

การสร้างวัฒนธรรมดังกล่าว ต้องทำควบคู่กันในหลายระดับ ผู้เขียนเสนอแนวทาง 4 ประการ ประการแรก ใช้พระสงฆ์และผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบและผู้ประสานในพื้นที่ ประการที่สอง ออกแบบการรณรงค์ที่เน้นคุณค่า เช่น การให้ทาง การให้อภัยและความห่วงใยผู้ร่วมทาง มิใช่ขู่ให้กลัวเพียงอย่างเดียว ประการที่สาม บรรจุเนื้อหาการกำกับอารมณ์และการยกระดับจิตใจไว้ในการอบรมผู้ขับขี่และกิจกรรมของกลุ่มผู้ขับขี่อาชีพ และประการที่สี่ ยกย่องผู้ขับขี่ต้นแบบในชุมชนเพื่อสร้างบรรทัดฐานทางสังคม ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจต้องดำเนินควบคู่กับมาตรการภายนอก ได้แก่ การบังคับใช้กฎหมาย การซ่อมบำรุงถนนและมาตรฐานยานพาหนะ ตามแนวคิดระบบปลอดภัยที่ให้ความสำคัญกับทุกเสาหลักร่วมกัน (World Health Organization, 2023)

บทสรุป

บทความนี้วิเคราะห์การยกระดับจิตใจของผู้ขับขี่เพื่อความปลอดภัยทางถนนตามคำถาม 4 ประการ ประการแรก ต้นเหตุด้านอารมณ์เริ่มจากการยั่วยุของผู้ขับขี่คนอื่น ผ่านการตีความและความโกรธ ไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวหรือเสี่ยง โดยความสามารถในการกำกับอารมณ์เป็นตัวแปรกำกับ ผลกระทบครอบคลุมผู้ขับขี่ คู่กรณีและสังคม ประการที่สอง การพัฒนาสติและการรู้เท่าทันอารมณ์แบ่งเป็น 4 ขั้น คือ ตระหนักรู้ตนเอง ยอมรับและควบคุมตนเอง ใช้ศักยภาพเพื่อผู้อื่น และก้าวข้ามตนเอง โดยฝึกผ่านกลวิธี เช่น สังเกตอารมณ์ หายใจลึก หยุดคิดก่อนตอบสนองและประเมินสถานการณ์ใหม่ ประการที่สาม หลักธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติขณะขับรถ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติ โยนิโสมนสิการและเมตตา โดยมีอัปปมาทะ หิริ-โอตตัปปะ สัจจะและวิริยะ เป็นหลักสนับสนุน ประการที่สี่ วัฒนธรรมความปลอดภัยและจิตสำนึกสาธารณะสร้างได้ผ่านพื้นที่นำร่องที่ประสานคณะสงฆ์ กรมสุขภาพจิตและหน่วยงานด้านความปลอดภัยทางถนน

ผลของการยกระดับจิตใจคือการให้อภัยแทนการตอบโต้ ซึ่งตัดวงจรความรุนแรงบนท้องถนนและลดความขัดแย้ง ทั้งนี้ บทความนี้เป็นการวิเคราะห์เชิงแนวคิด ข้อเสนอเรื่องขั้นตอน หน่วยงาน และพื้นที่นำร่องยังไม่ได้ผ่านการทดสอบเชิงประจักษ์ ควรศึกษาต่อด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองในบริบทของสังคมไทย และการยกระดับจิตใจไม่อาจทดแทนมาตรการด้านกฎหมายและวิศวกรรม แต่เป็นองค์ประกอบที่เติมเต็มให้ความปลอดภัยทางถนนยั่งยืนยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ชัญญาณ์ภัช ทิพพาบุญ และ กีรติ ชื่นพิทยาธร. (2564). ความโกรธและตัวตน : รูปแบบในการแสดงความโกรธของผู้ขับรถยนต์และการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในกรุงเทพฯ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 9(4), 1337–1351.*

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ (พิมพ์ครั้งที่ 11).* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 17).* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร. (2568). *รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์อุบัติเหตุทางถนนของกระทรวงคมนาคม พ.ศ. 2567.* กรุงเทพฯ : กระทรวงคมนาคม. สืบค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2569, จาก https://www.otp.go.th/post/view/11668

Baltruschat, S., Mas-Cuesta, L., Cándido, A., Maldonado, A., Verdejo-Lucas, C., Catena-Verdejo, E., & Catena, A. (2021). Repeat traffic offenders improve their performance in risky driving situations and have fewer accidents following a mindfulness-based intervention. *Frontiers in Psychology, 11*, 567278. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567278

Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & Lynch, R. S. (1994). Development of a driving anger scale. *Psychological Reports, 74*(1), 83–91. https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.1.83

Dula, C. S., & Geller, E. S. (2003). Risky, aggressive, or emotional driving: Addressing the need for consistent communication in research. *Journal of Safety Research, 34*(5), 559–566. https://doi.org/10.1016/j.jsr.2003.03.004

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology, 10*(4), 302–317. https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking Press.

Ramos-Moreno, M. Á., Fernández-Berrocal, P., & Megías-Robles, A. (2025). Emotion regulation abilities as a protective factor in the relationship between anger-inducing road events and dangerous behavior behind the wheel. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 112*, 138–147. https://doi.org/10.1016/j.trf.2025.03.025

Shinar, D. (1998). Aggressive driving: The contribution of the drivers and the situation. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 1*(2), 137–160. https://doi.org/10.1016/S1369-8478(99)00002-9

Stephens, A. N., Koppel, S., Young, K. L., Chambers, R., & Hassed, C. (2018). Associations between self-reported mindfulness, driving anger and aggressive driving. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 56*, 149–155. https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.04.011

United Nations General Assembly. (2020). *Improving global road safety (Resolution A/RES/74/299)*. Retrieved October 7, 2026, from https://docs.un.org/en/A/RES/74/299

World Health Organization. (n.d.). *Road safety: Thailand*. Retrieved October 7, 2026, from https://www.who.int/thailand/our-work/road-safety

World Health Organization. (2023). *Global status report on road safety 2023*. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240086517

ภาคผนวก

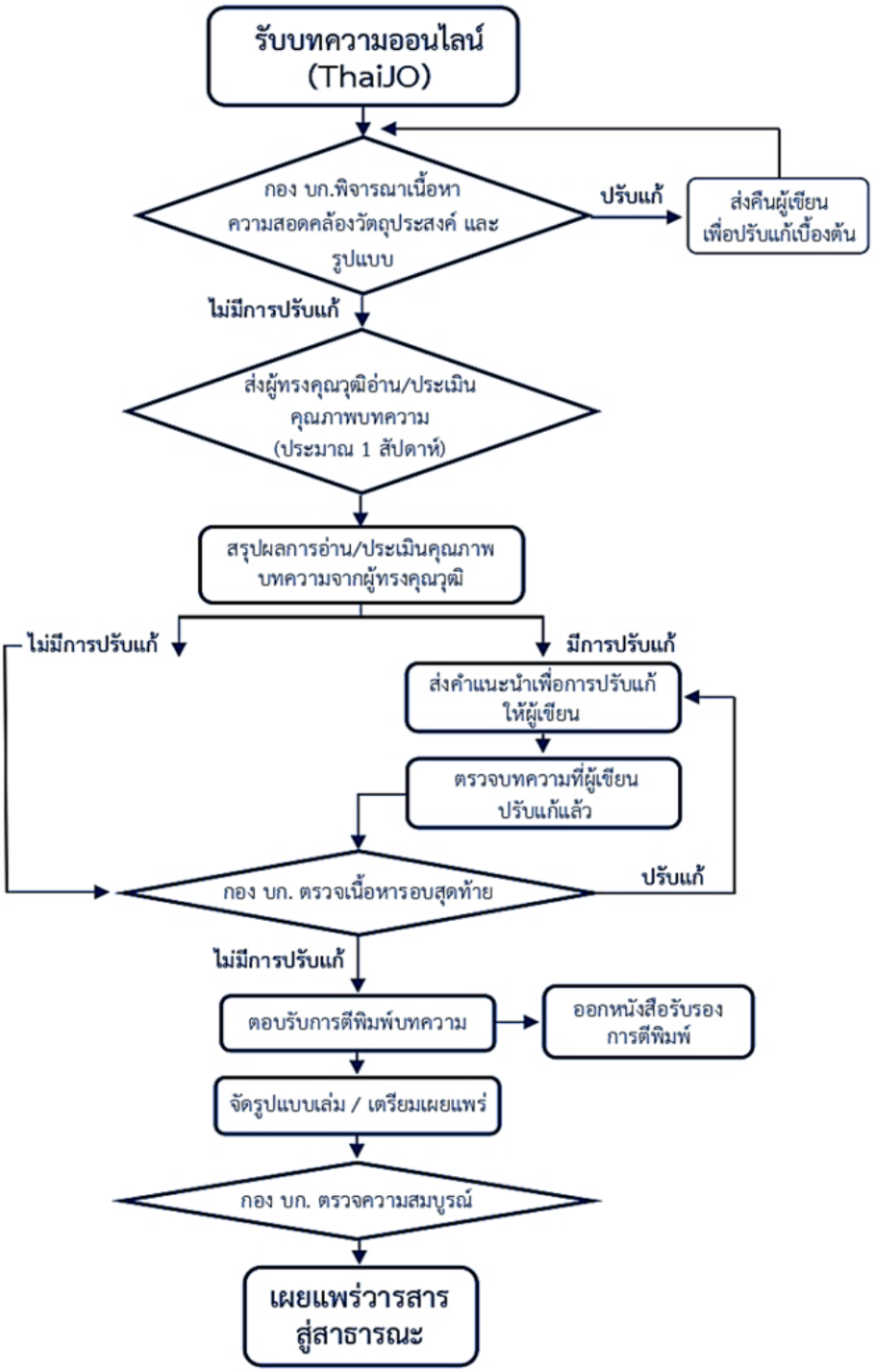
JPBS

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 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม) 2569

ISSN: 3056-9834



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

วารสาร

ISSN 3056 - 9834 (Print)

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

