



วารสารพุทธจิตวิทยา

JOURNAL OF BUDDHIST PSYCHOLOGY



ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. 2566

Volume 8 Issue 2 May - August 2023

ISSN: 2539-5785 (Print)

ISSN: 2774-1095 (Online)



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2566

Vol. 8 No. 2 May-August 2023

วัตถุประสงค์

วารสารพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และ บทความปริทรรศน์ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษา ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วารสารมุ่งเน้นเปิดรับบทความทางด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา พฤติกรรมศาสตร์ สังคมวิทยา การศึกษาเชิงประยุกต์และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยทุกบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 3 ท่าน ทั้งนี้เปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

กระบวนการพิจารณาบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

วารสารมีกระบวนการประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิก่อนตีพิมพ์ โดยบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 3 ท่าน ในลักษณะปกปิดรายชื่อ (Double blind peer-reviewed) ทั้งนี้บทความจากผู้นิพนธ์ภายในจะได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกหน่วยงานที่จัดทำวารสาร ส่วนบทความจากผู้นิพนธ์ภายนอกจะได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิภายใน หรือนอกหน่วยงานที่จัดทำวารสารที่มีความเชี่ยวชาญในสาขา และไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้นิพนธ์

กำหนดออกเผยแพร่วารสาร

กำหนดเผยแพร่ปีละ 3 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน

ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม

ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

เผยแพร่ที่ <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/index>

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการวารสาร

พระมหาเพื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สมโภช บินศรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร.

รศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

ผศ.ดร.อุทัย สติมัน

ผศ.ดร.ภริมา วินิธาสถิตย์กุล

ผศ.ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

ผศ.ดร.ฐิติวัศ สุกป้อม

ผศ.ดร.ปารณีย์ ขาวเจริญ

ดร.นิยม อานไมล์

ดร.สุวรรณา เขียงขุนทด

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยสยาม

สำนักงานกองบรรณาธิการ

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

ชั้น M โซน A อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

พระมหาเพื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร.

มือถือ: 0818464409

Email: jbp.mcu@gmail.com

บทบรรณาธิการ

วารสารพุทธจิตวิทยา (Journal of Buddhist Psychology) ได้รับคุณภาพจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) ในกลุ่มที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และ บทความปริทรรศน์ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษา ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วารสารมุ่งเน้นเปิดรับบทความทางด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา พุทธกรรมศาสตร์ สังคมวิทยา การศึกษาเชิงประยุกต์และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สำหรับฉบับนี้ได้รับความสนใจจากคณาจารย์ นักวิชาการ และนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และได้รับการพิจารณาจากกองบรรณาธิการให้เผยแพร่ได้ จำนวนความ 18 บทความ กองบรรณาธิการขอเสนอบทความที่น่าสนใจ ดังนี้

ผลของโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท โดย ปภาจิต บุตรสุวรรณ และคณะ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้โปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเป็นผู้ป่วยโรคจิตเภทจากแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ประกอบด้วยกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับอาการประสาทหลอนร่วมกับการฝึกสติและสมาธิ 5 วันติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ รวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) แบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหูแว่ว ค่าความเที่ยงอัลฟ่าของكرونบาค เท่ากับ .78 2) แบบประเมินอาการทางจิต ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 และ 3) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test และ สถิติ Mann-Whitney's U test ติดตามผล 1 และ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง

ประสิทธิผลของกระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดย พิมพ์ลักข์ บัวศรี งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษากระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ และประสิทธิภาพของการบำบัดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน คือ ผู้ติดสารเสพติดที่มารับบริการที่คลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทอง มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้รับการบำบัดด้วย

เมทริกซ์โปรแกรมติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 เดือนหรือ 120 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย 1) กระบวนการบำบัดผู้ติดยาเสพติดแบบวิถีใหม่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์การปฏิบัติงานและแนวปฏิบัติที่ดีร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 3) แบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 ($K.R.20$) = 0.86 4) แบบประเมินความพึงพอใจ และ 5) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เครื่องมือทุกชุดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบสถิติที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired t-test)

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในยุควิถีชีวิตถัดไป โดย **สุนิษา เชือกทอง และ กิติกร พรมา** จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไป ทั้งด้านพฤติกรรมและทัศนคติในการดำรงชีวิต ส่งผลกระทบต่อความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ถึงแม้ปัจจุบันต้องดำเนินชีวิตในรูปแบบปกติใหม่ (New Normal) และโรคโควิด-19 ก็ได้กลายมาเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากแบบปกติใหม่ เป็นแบบวิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอัจฉริยภาพของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน ดังนั้นพยาบาล ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา จึงต้องมีความรู้และทักษะที่จะช่วยชี้นำ สนับสนุน ให้คนสามารถพัฒนาความสุขที่แท้จริงของตนเอง เพื่อให้คนในสังคมข้ามผ่านความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

กองบรรณาธิการ วารสารพุทธจิตวิทยา ขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่านที่ให้ความสนใจส่งบทความมาลงตีพิมพ์เผยแพร่ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงวารสารให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นต่อไป

พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร.
บรรณาธิการ



สารบัญ

วารสารพุทธจิตวิทยา | ปีที่ 8 | ฉบับที่ 2

168 ผลของโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท

The Effects of a Mindfulness Training Program on Reducing Hallucinations in Schizophrenic Patients

ปภาจิต บุตรสุวรรณ, สกาวรัตน์ พวงลัดดา, รัตน์ดา นราภักดิ์,
พุทธวรรณ ชูเชิด

Pabhajit Budsuwan, Skaorat Puangladda, Ratda Narapuk,
Puthawan Choocherd

182 การศึกษาการเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษที่มีต่อทักษะการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

A Study of English Learning Through Information Technology in English Clinic Rooms Towards English Communication Skills of Students at Higher Education Levels

วีระกาญจน์ กนกกมลเลิศ, เรืองเดช ปั่นเขื่อนขัติ, ณรงค์ชัย ปิ่นทรายมูล

Veerakarn Kanokkamlet, Ruengdej Pankhuankhat, Narongchai Pintrymool

189 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS TEACHING MODEL เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

The development of learning management model by using the CQS Teaching Model to enhance the analysis, interpretation, and criticism reading abilities in Thai for Communication of the first-year undergraduate students, Chandrakasem Rajabhat University

อรรณวุฒิ มุขมา, นภาพรณ ธัญญา, นิตยา สำเร็จผล

Attawuth Mookma, Napaporn Tanya, Nittaya Sumretphol

208 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงาน
ในจังหวัดปทุมธานี
Factors Influencing Adversity Quotient of Working Age People in
Phathum Thani Province
กวีศุภณัฐ วิกรมวยากรณ์
Gawesoooppanit Wigomwayagon

220 ผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของ
นักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
The Result of Enhancing Digital Citizenship on the Northeast
Primary School Students Program
รุ่งอรุณ ป้องกัน
Rungaroon Ponkan

231 สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด
นครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
Happy Life: The Life Quality Promotion of People in Nakhon Si
Thammarat Province based on Dhamma In Buddhism
ภัชรา เมฆาวรรณ, สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร, กันตภณ หนูทองแก้ว
Patchara Mekawan, Supreecha Chamnanphuttiophon, Kantaphon Nuthongkaew

243 สิ่ง чтоช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย: มุมมองจากผู้หญิงที่ก้าวผ่าน
การฆ่าตัวตาย
What Helps Women Overcome Suicidality: Perspective from
Female Suicide Survivors
ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์
Thirawarin Bunyapipat, Chomphunut Srichannil, Doldao Wongtheerathorn

257 ผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการ
ให้คำปรึกษา ด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน
The Results of Caring Counseling to Enhance Ability to Provide
Academic and Life Counseling for Scholarship Recipients
วชิระ พิมพ์ทอง, ปาริชาติ เตชะ
Wachira Pimthong, Parichat Techa

-
- 273** คุณลักษณะจิตมิติของแบบวัดจิตตะ
Psychometric Property of Chitta Scale
นายยา เทพธรณินทรา, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, วรธิธิดา จารุจินดา
Naaya Teptoranintara, Maytawee Udomtamanupab, Variththa Charuchinda
-
- 284** ประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดแบบวิถีใหม่ใน
สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
The Effectiveness of the New Normal Treatment Process
Model on Addicted Patients in the COVID-19 Pandemic Era
พิมพ์ลภัส บัวครั้น
Pimlaphat Buakhruen
-
- 303** การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความ
ต้องการการดูแลพิเศษ ตามหลักพุทธจิตวิทยา
Teaching Management That Takes into Account the Differences of
Learners with Special Care Needs According to Buddhist Psychology
ภริมา วินิตาสติตกุล, สิริลักษณ์ มณีรัตน์, จิระ จิตสุภา
Parima Vinitasatitkun, Siriluck Maneerat, Jira Jitsupa
-
- 321** การฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน
The Revival of Buddhism to Be in Line With The Present Society
พระภมร ภูริปัญโญ (ช่อผูก), พระปลัดอร่าม เรนโท
Phra Phamorn Phuripanyo (Chopook), Phrapalad Aram Rentho
-
- 335** บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
ในยุควิถีชีวิตถัดไป
Nurses' Role on Promoting Happiness with Positive Psychology
in Next Normal
สุนิชา เชือกทอง, กิติกร พรมา
Sunisa Chuaktong, Kitikorn Pornma
-
- 347** เบญจศีลกับการจัดระเบียบทางสังคม
Panja Sila and social organization
ภัชรา เมฆาวรรณ
Patchara Mekawan
-
- 359** โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา
Psychosis in Buddhism and the Buddhism Treatment Method
ธัชพล อัตรัง, ตฤลิสา จำปาวลัย
Thatchathon Attarung, Tatila Jampawal
-

369 พระพุทธศาสนากับการอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว
Buddhism and Socialization in The Family
เลิศสุรชัย หนูสวัสดิ์
Letrsurachai Noosawat

383 การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา
Research and Development in Education
เดชกุล มัทวานุกูล, ภัทรานิษฐ์ พรหมสุรินทร์, สุนิศา โยธารส
Detkul Matavanukui, Pattarnoi Promsurim, Sunisa Yotaros

397 พลังแห่งการให้อภัย
Power of Forgiveness
ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์
Duangduen Satraphat

ผลของโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท

The Effects of a Mindfulness Training Program on Reducing Hallucinations in Schizophrenic Patients

ปภาจิต บุตรสุวรรณ¹, สกาอรัตน์ พวงลัดดา², รัตนา นราภักดิ์³ และ พุทธวรรณ ชูเชิด⁴
Pabhajit Budsuwan¹, Skaorat Puangladda¹, Ratda Narapuk¹ and Puthawan Choocherd²

^{1,2,3}โรงพยาบาลศรีธัญญา

⁴วิทยาลัยพยาบาลศาสตรศาตร์ราชกุมารี ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

^{1,2,3} Srithanya Hospital, Thailand

⁴Princess Agramajakumari College of Nursing, Chulabhorn Royal Academy, Thailand

Corresponding Author E-mail: ⁴puthawan.cho@cra.ac.th

Retrieved: August 5, 2023; Revised: August 27, 2023; Accepted: August 28, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้โปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเป็นผู้ป่วยโรคจิตเภทจากแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ประกอบด้วยกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับอาการประสาทหลอนร่วมกับการฝึกสติและสมาธิ 5 วันติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ รวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) แบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหูแว่ว ค่าความเที่ยงอัลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ .78 2) แบบประเมินอาการทางจิต ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89 และ 3) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test และ สถิติ Mann-Whitney's U test ติดตามผล 1 และ 2 สัปดาห์หลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ความรุนแรงของอาการหูแว่วในผู้ป่วยโรคจิตเภทภายหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความรุนแรงของอาการหูแว่วในผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมสติบำบัด; ประสาทหลอนทางหู; ผู้ป่วยโรคจิตเภท

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effects of a mindfulness training program to reduce the severity of auditory hallucinations in schizophrenic patients. The samples consisted of 24 schizophrenic patients purposive sampling from the in-patient department of a psychiatric hospital. Participants were divided into two groups, each with twelve members: the experimental group and the control group. The experimental group was treated with a mindfulness training program developed by the researcher. The intervention consisted of 30 minutes a day of use group therapy with a discussion about hallucinations and mindfulness and meditation practices for five consecutive days. The control group received standard care. Data were collected using: 1) The Characteristics and Severity of Auditory Hallucination Scale (CSAH). Cronbach's alpha reliability was .78. 2) Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS). The confidence value was .89, and 3) The general information questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney's U test. The results showed that 1) the severity of auditory hallucinations in patients with schizophrenia after being treated with a mindfulness training program was lower than before being treated, and 2) the severity of hearing loss in schizophrenic patients treated with a mindfulness training program was significantly lower than that of the standard intervention at a statistical significance of .05.

Keywords: Mindfulness Training Program; Auditory Hallucination; Schizophrenic Patients

บทนำ

อาการประสาทหลอนทางหู (Auditory Hallucination) เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยจิตเภท โดยพบมากถึงร้อยละ 70 ของผู้ป่วยจิตเภท (Tsang et al., 2021, Turkington, Lebert, & Spencer, 2016, Waters, Blom, Jardri, Hugdahl, & Sommer, 2018) เป็นลักษณะเฉพาะของโรคจิตเภท ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน (Strauss, Thomas, & Hayward, 2015) มีผลทำให้ผู้ป่วยจิตเภทวิตกกังวลและรบกวนผู้ป่วยมาก (Turkington, Lebert, & Spencer, 2016, Chadwick et al., 2016) ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อคุณภาพชีวิตและเป็นปัจจัยสำคัญในการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจิตเภท (Turkington, Lebert, & Spencer, 2016, Pandarakalam, 2016) พยาบาลจิตเวชจึงต้องให้ความสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ของการพยาบาลที่สำคัญตามมาตรฐานของสภาการพยาบาล คือ ผู้ป่วยได้รับการบรรเทาความทุกข์ทรมานจากอาการประสาทหลอนทางหู บุคคลที่มีอาการประสาทหลอนทางหูในระดับรุนแรงจะทำให้มีความสนใจจดจ่ออยู่กับตนเอง แต่การลดความสนใจในตนเองและการเพิ่มสติสามารถลดความรุนแรงและความทุกข์ทรมานที่เกิดจากประสาทหลอนทางหูได้ (Úbeda-Gómez, 2015) การมีสติช่วยให้มีความเข้าใจในอาการประสาทหลอนทางหูที่เป็นอยู่และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้ที่มีอาการประสาทหลอนทางหูได้ (Perona-



Garcelán et al., 2014) นอกจากนี้จากงานวิจัยยังพบว่าตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความรุนแรงและความทุกข์ทรมานของอาการประสาทหลอนทางหูมากที่สุดคือการลดทอนความเป็นตัวของตัวเอง และตัวแปรที่มีอำนาจในการคาดเดามากที่สุดคือการมีสติ ดังนั้น วิธีการฝึกสติสามารถลดความรุนแรงจากอาการประสาทหลอนทางหูได้ (Silvia Escudero-Pérez et al., 2016)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกสติในผู้ป่วยโรคจิตเภทสเปกตรัม (Schizophrenia Spectrum Disorders) ในต่างประเทศ พบว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (Bergmann et al., 2021) กระบวนการแก้ปัญหาและการทำบทบาทหน้าที่ในชีวิตประจำวันดีขึ้น การฝึกสติในรูปแบบที่ได้รับการปรับปรุงมาอย่างเหมาะสมนั้นมีความปลอดภัยและสามารถใช้ในการบำบัดผู้ป่วยได้ (Chadwick, 2014) ผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างสติและความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหู คนที่มีอาการประสาทหลอนทางหูสามารถฝึกสติได้และความปลอดภัยผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การปรับเปลี่ยนความสนใจจดจ่อไปสู่สิ่งอื่น ๆ และการให้การยอมรับต่อเสียงที่ได้ยินนั้น (Strauss, Thomas, & Hayward, 2015) การศึกษาการฝึกสติในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหู พบว่า ช่วยลดระดับความรุนแรงของประสาทหลอนทางหูที่รบกวนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยการฝึกสติอย่างพอประมาณเป็นระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 20 นาทีหรือน้อยกว่าจะมีประโยชน์ในการรักษาโรคจิตเภทได้ (Chadwick et al., 2016) สำหรับในประเทศไทยพบว่ามีการใช้การฝึกสติในด้านอื่นๆ สำหรับผู้ป่วยจิตเภท เช่น โปรแกรมการจัดการความเครียดร่วมกับการเจริญสติเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยจิตเภท (ปลตดา เหมโลหะ, ประไพ ทายา ยุทธ, และจันทนา เจริญเวช, 2562) ส่วนวิธีการพยาบาลผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูในประเทศไทยที่ผ่านมา มักเน้นไปที่การควบคุมอาการประสาทหลอนทางหูมากกว่าการยอมรับ เช่น โปรแกรมการจัดการอาการหูแว่วในผู้ป่วยจิตเภทเพื่อลดความรุนแรงของอาการหูแว่วและอาการทางจิต (วิมลพร เกียรติวุฒินนท์, รื่นฤดี ลิ้มฉาย, ชุศรี เกิดพงษ์บุญโชติ, และวัลลภา กิตติมาสกุล, 2551) และการนำการบำบัดการรู้คิด-ปรับพฤติกรรม (Cognitive Behaviour Therapy: CBT) มาใช้สำหรับผู้ป่วยจิตเภทระยะเรื้อรังที่มีอาการหูแว่ว ซึ่งการบำบัดโดยวิธีนี้จะเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับอาการหูแว่วเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถประเมินประสบการณ์อาการหูแว่ว และความเชื่อเกี่ยวกับหูแว่วที่ผิดปกติ ทำให้ผู้ป่วยมีกลยุทธ์ในการเผชิญกับอาการหูแว่ว ทำให้หูแว่วลดลงได้ (พิมพ์ชนา ศิริเหมอนนท์, อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์, และอติตยา พรชัย เกตุ โอว ยอง, 2555) พยาบาล จิตเวชมีบทบาทในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย ประเมินรายละเอียดเกี่ยวกับอาการหูแว่วร่วมกับการประเมินความรู้สึกต่ออาการหูแว่ว กิจกรรมการพยาบาลที่ใช้เมื่อผู้ป่วยมีอาการประสาทหลอนทางหู คือ การบอกความเป็นจริง (Present reality) (ธนพล บรรดาศักดิ์, 2564) การสอนให้เข้าใจเรื่องหูแว่ว และการแนะนำไม่ให้สนใจเสียงที่ได้ยิน การไม่อยู่คนเดียว และการทำกิจกรรมอย่างอื่น พร้อมทั้งการดูแลให้ยารักษาอาการทางจิตตามแผนการรักษาและสังเกตอาการข้างเคียงจากการให้ยา เป็นต้น อย่างไรก็ตามยังไม่พบว่ามีการใช้การฝึกสติในการพยาบาลผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหู

โรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นโรงพยาบาลเฉพาะทางจิตเวชระดับตติยภูมิ ที่มีวิสัยทัศน์ เป็นโรงพยาบาลระดับเหนือตติยภูมิ ที่เป็นเลิศด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช เชี่ยวชาญปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชรุนแรง ยุ่งยากและซับซ้อน ผู้ป่วยโรคจิตเภทเข้ารับบริการมีอาการประสาทหลอนทางหู พบทั้งในเพศหญิงและ

เพศชาย และกว่าครึ่งมีระดับความรุนแรงของอาการทางจิตและอาการประสาทหลอนทางหูอยู่ในระดับที่รุนแรง คณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของนาโปรแกรมสติบำบัดซึ่งเป็นนวัตกรรมด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชมาใช้เพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหู เพื่อช่วยให้เกิดทางเลือกและวิธีการใหม่ ๆ ทำให้การปฏิบัติงานสุขภาพจิตและจิตเวชมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยจิตเภทได้รับการบรรเทาความทุกข์ทรมาน และมีทักษะในการดูแลตนเองทั้งในขณะเข้ารับการบำบัดรักษาและการดูแลต่อเนื่องในชุมชน รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

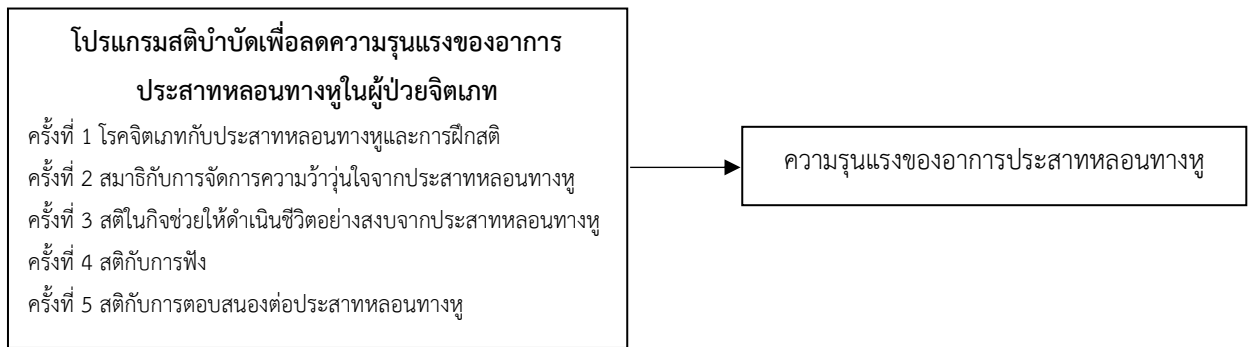
1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัด
2. ความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภตก่อนที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดใช้แนวคิดการฝึกสติในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูของ หลุยส์ รอสเซลล์ และโธมัส (Louise, Rossell, & Thomas, 2019) บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่าความทุกข์ทรมานจากประสาทหลอนทางหูเกิดจากการตอบสนองที่เป็นทุกข์ เป็นการรับรู้ที่ไม่ชัดเจน เพราะมีการหลีกเลี่ยงจากเสียงที่ได้ยิน การตัดสินเสียงนั้นว่าดีหรือไม่ดี ทำให้มีการเผชิญหน้าหรือครุ่นคิดเกี่ยวกับเสียงนั้น แต่ถ้ามีการตอบสนองอย่างมีสติ การรับรู้ชัดเจนทำให้ยอมรับกับเสียงที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตัดสินว่าดีหรือไม่ดี จะสามารถปล่อยวางเสียงที่ได้ยินได้ ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดผล
ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากร คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภท ตามเกณฑ์การจำแนกโรคทางจิตเวช ICD - 10 รหัส F20.xx ที่เข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยในโรงพยาบาลศรีธัญญาช่วงระหว่างเดือนตุลาคม 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2565

กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนของประชากร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) กำหนดจำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการทดลองทางคลินิก (Julious & Swank, 2005) จำนวนกลุ่มละ 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 24 คน จับคู่ด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว ระยะเวลาการเจ็บป่วย และจำนวนครั้งที่เข้ารับการรักษ โดยการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p>.05$) และเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลด้วยสถิติฟิชเชอร์แอคแซ็ค (Fisher's Exact test) พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p>.05$) จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีลักษณะทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน

เกณฑ์การคัดเข้า คือ 1) มีอายุระหว่าง 20-59 ปี 2) มีค่าคะแนนของการประเมินอาการทางจิต (Brief Psychiatric Rating Scale: BPRS) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 36 คะแนน 3) ไม่มีการปรับยาเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ 4) ไม่อยู่ในระหว่างรักษาด้วยไฟฟ้าหรือการเข้าร่วมกับโปรแกรมการบำบัดอื่น

เกณฑ์การคัดออก คือ มีอาการทางจิตรุนแรงมากขึ้น มีค่าคะแนนการประเมินอาการทางจิต (BPRS) มากกว่า 36 คะแนน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน โรงพยาบาลศรีธัญญา ตามเอกสารรับรอง เลขที่ STY.CO026/2564 ตั้งแต่วันที่ 7 ตุลาคม 2564 ถึงวันที่ 6 ตุลาคม 2565 โดยก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บข้อมูล และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการให้บริการตามปกติข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและนำเสนอเป็น

เพียงภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อผู้ป่วย และข้อมูลจะถูกทำลายภายหลังการวิจัยเสร็จสิ้น เมื่อทราบรายละเอียดเรียบร้อยแล้ว จึงให้ผู้ป่วยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองโดยใช้แนวคิดเรื่องสติ ปรับปรุงมาจากโปรแกรมฝึกสติสำหรับผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหู (Louise, Rossell, & Thomas, 2019) การสร้างโปรแกรมอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลตนเองและการเสริมแรง กำหนดแผนการใช้โปรแกรมให้สอดคล้องกับกระบวนการปฏิบัติต่อผู้ป่วยของฝ่ายการพยาบาล จากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองภาคสนามกับผู้ป่วยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ครั้ง เพื่อตรวจสอบ เวลาที่ใช้ ปรับแก้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ปรับแก้ลำดับขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมจนครบถ้วนสมบูรณ์ จึงนำเสนอผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพ ได้แก่ 1) จิตแพทย์ชำนาญการพิเศษ 2) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสติบำบัด และ 3) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ซึ่งเป็นพยาบาลจิตเวชและเชี่ยวชาญด้านสติบำบัด รวมจำนวน 3 คน นำมาปรับแก้ให้สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วย โปรแกรมประกอบด้วยเนื้อหาในการทำกลุ่ม ดังนี้

วันที่ 1 ครั้งที่ 1 โรคจิตเภทกับประสาทหลอนทางหูและการฝึกสติ

วันที่ 2 ครั้งที่ 2 สมาธิกับการจัดการความวุ่นใจจากประสาทหลอนทางหู

วันที่ 3 ครั้งที่ 3 สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างสงบจากประสาทหลอนทางหู

วันที่ 4 ครั้งที่ 4 สติกับการฟัง

วันที่ 5 ครั้งที่ 5 สติกับการตอบสนองต่อประสาทหลอนทางหู

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และระยะเวลาการเจ็บป่วย 2) แบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหูแว่ว (Characteristics And Severity Of Auditory Hallucination Scale: CSAH) พัฒนาโดยธิดารัตน์ คณิงเพียร (2548) จำนวน 10 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-50 โดยคะแนนที่สูงขึ้นสะท้อนถึงระดับประสาทหลอนทางหูที่สูงขึ้น มีความเที่ยงอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .78

เครื่องมือกำกับการวิจัย คือ แบบประเมินอาการทางจิต Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) ที่แปลเป็นฉบับภาษาไทย โดยพันธุธนา กิตติรัตนไพบูลย์ (ชิตชนก โอภาสวัฒนา, 2563) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 จำนวน 18 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ คะแนนรวมจะอยู่ในช่วง 0-108 คะแนน การแปลผล คะแนนมากกว่า 36 คะแนน หมายถึง มีอาการทางจิตมาก คะแนนเท่ากับหรือน้อยกว่า 36 คะแนน หมายถึง มีอาการทางจิตน้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยมีการดำเนินการ 3 ระยะ ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการวิจัย ภายหลังจากผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของโรงพยาบาลศรีธัญญา ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล จัดเตรียม



กลุ่มตัวอย่าง จัดเตรียมสถานที่โดยจัดสภาพห้องกิจกรรมเป็นการเฉพาะ ในหอผู้ป่วยจำนวน 6 หอ จำนวน 5 ห้อง ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไม่ซ้ำที่จนครบตามแผนการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดำเนินการไปพร้อมกัน ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ให้ทำแบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหุแหว่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูร่วมกับการได้รับการพยาบาลตามแผนการรักษาปกติ ดำเนินโปรแกรมเป็นแบบกลุ่ม 3 คน เนื่องจากเป็นการวิจัยในช่วงที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 การทำกลุ่มบำบัดจึงต้องจำกัดจำนวนผู้ป่วยในกลุ่มโดยใช้เกณฑ์ต่ำสุดเพื่อให้สอดคล้องกับข้อปฏิบัติการเว้นระยะห่างเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ จึงกำหนดให้สมาชิกของกลุ่มเพียงกลุ่มละ 3 คน ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 30 นาที วันละ 1 ครั้ง จำนวน 5 ครั้งต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทุกกิจกรรมอยู่บนทฤษฎีของการดูแลตนเอง ให้ความสำคัญกับการเสริมแรงและอาศัยกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยการพูดคุยสร้างความคุ้นเคย เรื่องราวนำเข้าสู่กิจกรรม ชวนอภิปรายประสบการณ์เดิม เปิดประเด็นความรู้ใหม่ และสมาชิกกลุ่มร่วมสรุปกิจกรรมก่อนปิดกลุ่ม

2.2 กลุ่มควบคุม ให้ทำแบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหุแหว่ กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามแผนการรักษาปกติเพียงอย่างเดียว ซึ่งประกอบด้วย การให้สุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่ม SLA program ด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Sharing) เรียนรู้ (Learning) และการประยุกต์ใช้ (Application) และการพยาบาล ดังนี้ 1) ความรู้เรื่องโรคจิตเภท 2) ความรู้เรื่องอาการประสาทหลอนทางหู 3) ความรู้เรื่องการประเมินอาการประสาทหลอนทางหู 4) การลดหุแหว่ด้วยตนเอง และ 5) การพยาบาลด้วยการบอกความจริง (นิภา ยิ้มเฟื่อง, ปาจิต บุตรสุวรรณ และ อริสา สุวรรณทวิลาภ, 2557)

3. ขั้นสรุปผลการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินลักษณะและความรุนแรงของอาการหุแหว่ หลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 และ 2 สัปดาห์ รวมจำนวน 2 ครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยนำมาแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหู โดยใช้ทดสอบค่าสถิติ WILCOXON SIGNED RANK TEST และ ค่าสถิติ MANN-WHITNEY'S U TEST กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหู มีจำนวนทั้งสิ้น 24 คน เพศชายและหญิงจำนวนเท่ากัน มีอายุระหว่าง 26-60 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน อายุ 40-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 62.50 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 66.67 ประกอบอาชีพรับจ้าง 58.33 มีระยะเวลาการเจ็บป่วยตั้งแต่ 2-20 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการเจ็บป่วย 10-19 ปี รองลงมา 2-5 ปี และ 6-9 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.50, 33.33, 25.00 ตามลำดับ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เป็นดังนี้



วัตถุประสงค์ที่ 1 ค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทจากการประเมินทั้ง 2 ครั้งหลังสิ้นสุดโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ หลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 ($p=.004$) และในสัปดาห์ 2 ($p=.003$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูของกลุ่มทดลองระหว่าง ก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง (n = 12)

คะแนนกลุ่มทดลอง	Wilcoxon signed rank test	mean rank	sig
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 1	-2.911	5.50	.004*
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 2	-2.943	6.00	.003*

* $p<.05$

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทภายหลังการทดลองต่ำกว่า ก่อนการทดลอง

และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท จากการประเมินทั้ง 2 ครั้ง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ หลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 ($p=.002$) และสัปดาห์ 2 ($p=.002$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในกลุ่มควบคุมระหว่าง ก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง (n = 12)

คะแนนกลุ่มควบคุม	Wilcoxon signed rank test	mean rank	sig
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 1	-3.063	6.50	.002*
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 2	-3.062	6.50	.002*

* $p<.05$

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มควบคุม หลังได้รับการพยาบาลตามแผนการรักษาปกติต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัด

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท

กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูจากการประเมินทั้ง 2 ครั้ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ หลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 ($p=.003$) และในสัปดาห์ 2 ($p=.000$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง (N=24)

คะแนนระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	Mann-Whitney's U test	mean rank กลุ่มทดลอง (n=12)	mean rank กลุ่มควบคุม (n=12)	sig
คะแนน pre-test	-4.91	11.79	13.21	.623
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 1	-2.873	8.38	16.63	.003*
คะแนน pre-test และ post-test ครั้งที่ 2	-4.128	6.67	18.33	.000*

* $p<.05$

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท ภายหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทภายหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การศึกษาโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทครั้งนี้ เป็นการฝึกสติอย่างเป็นขั้นตอนมีกิจกรรมฝึกสติทั้งหมด 5 ครั้ง ดำเนินกิจกรรม วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 5 วันติดต่อกัน ทำให้มีความต่อเนื่อง ไม่ซับซ้อนเกิดความเข้าใจในเนื้อหาของการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะ สามารถนำไปใช้ในการฝึกให้ตนเองมีสติใกล้เคียงกับการรักษาแบบจิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นการประคับประคองมีเป้าหมายเป็นจริงสามารถนำไปปฏิบัติได้ (มานิช หล่อตระกูล, และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2558) การที่ผู้ป่วยได้ประเมินความรุนแรงของอาการทางจิตด้วยตนเอง ช่วยฝึกให้มีการยอมรับ ปล่อยวางและ

ตั้งสติ เกิดความมั่นใจที่จะควบคุมตัวเองให้มีสติ และเมื่อมีสติมากขึ้นเสียงที่ได้ยินจะลดความรุนแรงลง ความจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นเห็นประโยชน์ทำกิจกรรมอย่างมีสติเรียนรู้ด้วยตนเองด้วย สะท้อนกลับข้อมูลของตัวเองให้ผู้บำบัดได้ทราบ มีการทบทวนกลับทั้งสองฝ่ายทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเชื่อโดยไม่ลังเล ยืนยันรับรองว่าใช้ได้จริงจากตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง (นันทวัช สิริธีรักษ์, และคณะ, 2559) ดังนั้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างจึงมีระดับความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูลดลง ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับการวิจัยที่มีมาก่อนหน้านี้ ที่พบว่า การที่มุ่งไปที่การลดความสนใจในตัวเองและการเพิ่มสติสามารถลดความรุนแรงและความทุกข์ทรมานที่เกิดจากประสาทหลอนทางหูได้วิธีการฝึกสติสามารถลดความรุนแรงจากอาการประสาทหลอนทางหูได้ (Silvia Escudero-Pérez et al., 2016)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยถึงแม้ว่าระดับความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการการดูแลผู้ป่วยจิตเภทของโรงพยาบาลศรีธัญญาว่าดำเนินการมาอย่างถูกต้องแล้ว โดยอาศัยวิธีการให้ยาเป็นหลักตามระยะเวลาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการประสาทหลอนทางหูดีขึ้น ร่วมกับการที่พยาบาลจิตเวชมีการให้สุขภาพจิตศึกษาตามแนวทาง SLA program อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม การให้ความรู้กลุ่มสุขภาพจิตศึกษารูปแบบ SLA program ยังมีข้อจำกัดในการใช้ในผู้ป่วยจิตเภท กล่าวคือมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเภทแต่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยจิตเภทเรื้อรัง (นิภา ยิ้มเฟื่อง, ปภาจิต บุตรสุวรรณ และ อริสา สุวรรณทวีลาภ, 2557) ดังนั้นการใช้โปรแกรมสติบำบัดจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ได้ผลดีสามารถนำมาใช้ร่วมกันในการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูได้ และสอดคล้องกับการวิจัยของเซ็งและคณะ (Sheng, Yan, Yang, Yuan, & Cui, 2019) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของการทำฝึกสติในผู้ป่วยโรคจิตเภทรุนแรง 5 ราย ที่เจ็บป่วยมานานกว่า 20 ปี ด้วยโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มและรายบุคคลเป็นเวลา 8 เดือน ครั้งละ 20-40 นาที พบข้อสรุป 2 ประการ ประการแรกคือการทำสมาธิและการฝึกสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการของสมอง ซึ่งอาจช่วยลดการทำงานของสมองที่ผิดปกติและลดอาการประสาทหลอนและอาการหลงผิดได้ ประการที่สอง คือการฝึกสติจะเพิ่มการยอมรับว่าเป็นเสียงที่เกิดจากอาการของโรคจิตเภทและบรรเทาความวิตกกังวล อารมณ์ทุกข์ ซึ่งส่งผลให้อาการทางจิตโดยทั่วไปของผู้ป่วยดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติสามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูได้แม้ในผู้ป่วยจิตเภทที่ป่วยมานาน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาแบบวิเคราะห์ทอิกมาน (A meta-analysis of randomized controlled trials) เรื่องประสิทธิผลของการฝึกสติต่ออาการทางจิตของผู้ป่วยจิตเภท มีงานวิจัยจำนวน 9 ชิ้น ที่พบว่าการฝึกสติสามารถลดอาการทางจิตทั้งทางด้านบวก (Positive symptoms) และ อาการด้านลบ (Negative symptoms) ลดอาการซึมเศร้า ช่วยลดระยะเวลาในการเข้ารับการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Liu, Li, & Hsiao, 2021) กล่าวคือมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถ

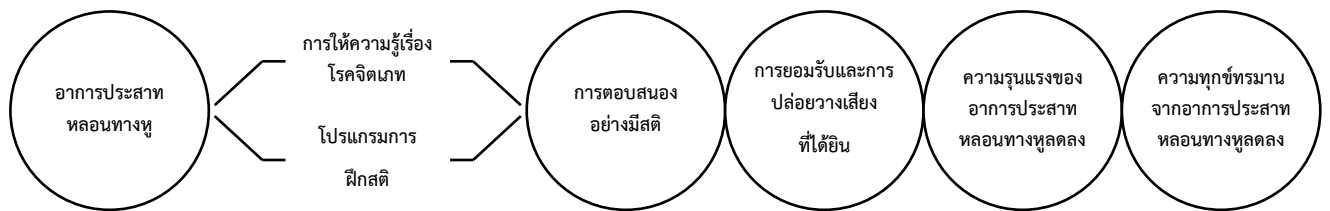


อธิบายผลของการบำบัดรักษาด้วยการฝึกสติที่สามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูซึ่งเป็นหนึ่งในอาการด้านบวกที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยจิตเภทลงได้

จากการศึกษาครั้งนี้ยืนยันได้ว่ากระบวนการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูตามปกติของโรงพยาบาลศรีธัญญา สามารถบรรเทาความทุกข์ทรมานจากอาการประสาทหลอนทางหูของผู้ป่วยจิตเภทลงได้ และในขณะเดียวกันหากผู้ป่วยได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพิ่มไปด้วยพร้อมกันจะสามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูลงได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้อันเป็นผลมาจากการวิจัยนี้ พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเภทร่วมกับการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถช่วยลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการทางจิตในระดับที่ไม่รุนแรง (BPRS น้อยกว่าเท่ากับ 36 คะแนน) ได้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 การบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีอาการระดับน้อย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ โดยในด้านนโยบายผู้บริหารทางการแพทย์นำไปกำหนดเป็นแนวทางสำคัญในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อช่วยลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทเพื่อพัฒนาคุณภาพในการปฏิบัติการพยาบาลต่อไป ตลอดจนควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการอบรมและเผยแพร่ความรู้ให้กับพยาบาลจิตเวช ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตและนักศึกษาพยาบาล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภทของกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วย

จิตเภทต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ แผนกจิตเวช สำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาล จิตเวช ควรนำโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดความรุนแรงของอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยจิตเภท ไปใช้เป็นกิจกรรมเสริมควบคู่ไปในกระบวนการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูตามแผนการพยาบาลปกติที่ปฏิบัติอยู่เพื่อลดความทุกข์ทรมานจากอาการหูแว่วและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญ คือ การฝึกสติ สามารถนำมาใช้ร่วมกับการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีการประสาทหลอนทางหู ให้มีอาการประสาทหลอนทางหูลดลงได้และช่วยให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจากการที่มีความทุกข์ทรมานจากอาการดังกล่าวลดลง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการบำบัดแบบผู้ป่วยนอกหรือใช้ในการดูแลต่อเนื่องสำหรับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่อยู่ในชุมชน เพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้มีอาการทางจิตที่ไม่รุนแรง สามารถอยู่บ้านได้ แต่ในผู้ป่วยหลายรายยังคงมีอาการประสาทหลอนทางหูร่วมด้วย เพื่อเพิ่มศักยภาพของผู้ป่วยในการรับมือกับอาการประสาทหลอนทางหูได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม โดยควรให้ความสำคัญกับการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดรักษาตามปกติ คือการให้ผู้ป่วยรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง การมาตรวจตามนัดและการส่งเสริมฟื้นฟูทักษะในด้านต่างๆ ของผู้ป่วยโรคจิตเภทให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สำหรับประเด็นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการนำโปรแกรมสติบำบัดเพื่อลดอาการประสาทหลอนทางหูในผู้ป่วยโรคจิตเภทที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกหรือในชุมชน เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้ในการสนับสนุนการใช้โปรแกรมสติบำบัดในผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีอาการประสาทหลอนทางหูได้มากขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชิดชนก โอภาสวัฒนา. (2563). *คู่มือระบบการดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงสูงต่อการก่อความรุนแรง สำหรับสถาบัน/โรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2564). บทบาทพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท: กรณีศึกษา. *เวชสารแพทย์ทหารบก* 2564, 74(3), 221-232.
- ธิดารัตน์ คณิงเพียร. (2548). *ผลของโปรแกรมการจัดการอาการต่อลักษณะและความรุนแรงของอาการหูแว่วในผู้ป่วยจิตเภท* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นันทวิช สิริธีรภัฏ และคณะ. (2559). *จิตเวชศิริราช DSM-5 พิมพ์ครั้งที่ 3*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย.
- นิภา ยิ้มเฟื่อง, ปภาจิต บุตรสุวรรณ และอริสา สุวรรณทวิลาภ. (2557). การประเมินโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษา รูปแบบ SLA. *วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา*, 15(1), 1-7.
- ปลดา เหมโลหะ, ประไพ ทายุทธ และจันทนา เจริญเวช. (2562). *การจัดการความเครียดร่วมกับการเจริญสติของผู้ป่วย จิตเภทแผนกผู้ป่วยนอก*. สุราษฎร์ธานี: กลุ่มภารกิจโรงพยาบาลโรงพยาบาลสวนสราญรมย์.

- พิมพ์ชนา ศิริเหมอนันต์, อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์ และอติตยา พรชัยเกตุ โอว ยอง. (2555). การบำบัดการรู้คิด-ปรับพฤติกรรม เพื่อลดอาการทางบวกในผู้ป่วยจิตเภท : การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้ในการปฏิบัติ. *วารสารสมาคม จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(2), 235-248.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2558). *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี พิมพ์ครั้งที่ 4*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิมลพร เกียรติวณิชนันท์ และคณะ. (2551). ประสิทธิภาพของโปรแกรม การจัดการอาการหูแว่วต่อลักษณะและความรุนแรงของอาการหูแว่วและอาการทางจิตของผู้ป่วยจิตเภท. *วารสาร สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา*, 2(2), 1-12.
- Bergmann, N., et al. (2021). The Relationship Between Mindfulness, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Individuals with Schizophrenia Spectrum Disorders. *Frontiers in psychology*, 12, 708808.
- Chadwick P. (2014). Mindfulness for psychosis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 204, 333–334.
- Chadwick, P. et al. (2016). Group mindfulness-based intervention for distressing voices: A pragmatic randomised controlled trial. *Schizophrenia research*, 175(1-3), 168–173.
- Úbeda-Gómez, M.G. et al. (2015). Relationship between self-focused attention, mindfulness and distress in individuals with auditory verbal hallucinations *Cognitive Neuropsychiatry*, 20(6), 482-488.
- Julious, S.A., & Swank, D.J. (2005). Moving statistics beyond the individual clinical trial: applying decision science to optimize a clinical development plan. *Pharmaceutical Statistics*, 4(1), 37-46.
- Liu, Y. C., Li, I. L. & Hsiao, F. H. (2021). Effectiveness of mindfulness-based intervention on psychotic symptoms for patients with schizophrenia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of advanced nursing*, 77(6), 2565–2580.
- Louise, S., Rossell, S. L., & Thomas, N. (2019). The Acceptability, Feasibility and Potential Outcomes of an Individual Mindfulness-Based Intervention for Hearing Voices. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(2), 200–216.
- Pandarakalam, J. P. (2016). Pharmacological and Non-Pharmacological Interventions for Persistent Auditory Hallucinations in Schizophrenia *British journal of medical practitioners*, 9(2), 1-8.
- Perona-Garcelán, S. et al. (2014). Relationship between self-focused attention and mindfulness in people with and without hallucination proneness. *The Spanish journal of psychology*, 17, E20.

- Sheng, J.L. et al. (2019). The effects of Mindfulness Meditation on hallucination and delusion in severe schizophrenia patients with more than 20 years' medical history. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 25, 147-150.
- Silvia Escudero-Pérez, et al. (2016). Dissociation and mindfulness in patients with auditory verbal hallucinations, *Journal of Trauma & Dissociation*, 17(3), 294-306.
- Strauss, C., Thomas, N., & Hayward, M. (2015). Can we respond mindfully to distressing voices? A systematic review of evidence for engagement, acceptability, effectiveness and mechanisms of change for mindfulness-based interventions for people distressed by hearing voices. *Frontiers in psychology*, 6, 1154. 1-12.
- Tsang, A. et al. (2021). The relationship between appraisals of voices (auditory verbal hallucinations) and distress in voice-hearers with schizophrenia-spectrum diagnoses: A meta-analytic review. *Schizophrenia research*, 230, 38-47.
- Turkington, D., Lebert, L., & Spencer, H. (2016). Auditory hallucinations in schizophrenia: Helping patients to develop effective coping strategies. *BJPsych Advances*, 22(6), 391-396.
- Waters, F. et al. (2018). Auditory hallucinations, not necessarily a hallmark of psychotic disorder. *Psychological medicine*, 48(4), 529-536.
-

การศึกษาการเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษที่มีต่อ
ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

A Study of English Learning Through Information Technology in English Clinic
Rooms Towards English Communication Skills of Students at Higher Education Levels

วีระกาญจน์ กนกกมล¹, เรืองเดช ปันเขื่อนขัตติ² และ ณรงค์ชัย ปันทรายมูล³

Veerakarn Kanokkamlet¹, Ruengdej Pankhuankhat² and Narongchai Pintrymool³

^{1,2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹vee.veerakarn@gmail.com

Retrieved: March 2, 2023; Revised: May 26, 2023; Accepted: May 29, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 100 รูป/คน เนื่องจากประชากรเป็นนิสิตสามารถควบคุมได้และเป็นจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างจึงใช้ประชากรเป็นกลุ่มตัวอย่างคือจำนวน 100 รูป/คน ทำการทดลองก่อนและหลังการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบการใช้ภาษาอังกฤษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดและทฤษฎี ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มก่อนและหลังการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ พบว่า ก่อนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ได้คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.07, SD = 0.74) หลังมีการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับ “มาก” ($\bar{X}$ = 4.30, SD = 0.87)

ผลการทดสอบการใช้ภาษาอังกฤษจากแบบทดสอบการใช้คำศัพท์ คิดเป็นร้อยละ พบว่า ก่อนมีการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ของนิสิตได้คะแนนร้อยละ 40 หลังการเรียนรู้จากระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ได้คะแนนร้อยละ 60 ในกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ ก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนนโดยรวมร้อยละ 39 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 61 กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอากาศ ก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนนโดยรวมร้อยละ 34 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 66 กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนน ร้อยละ 35 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 70

คำสำคัญ : การเรียนรู้ภาษาอังกฤษ; เทคโนโลยีสารสนเทศ; ห้องคลินิกภาษาอังกฤษ

Abstract

This research aims to learn the English language through the Information Technology system in the English clinic room of students of the Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The sample group consists of 100 students of 3rd-4th year, majoring in English. Since the sample group with 100 students can be controlled, the researcher chose this sample group with the number of 100 persons for an experiment. After learning the English language through the Information Technology system in the English clinic room, the researcher collected information using a questionnaire and the test using the English language made by the researcher based on the concepts and theories. Three qualified persons checked the tools. In collecting data from the sample group before and after learning English, it was found that in learning the English language through the Information Technology system in the English clinic room, the score is at the moderate level ($\bar{x}$ = 2.07, S.D.=0.74). After learning English through the Information Technology system in the English clinic room, it is at a high level ($\bar{x}$ = 4.30=0.87).

The result of the test using the English vocabulary was found that before using the information technology system in the English clinic room, students gained a score of 40 percent. After using the information technology system in the English clinic room, students scored 60 percent. Regarding the English Test of question sets on Feelings, before learning the English language through the Information Technology system, students gained a score of 39 percent. After learning the English language through the Information Technology system, students scored 61 percent. The result of the English Test of question sets on Whether, before learning, students gained a score of 34 percent. After learning the English language through the Information Technology system, students scored 66 percent. The result of the English Test of question sets on Health, before learning the English language through the Information Technology system, students gained a score of 35 percent. After learning the English language through the Information Technology system, students scored 70 percent.

Keyword: English Learning; Information Technology; English Clinic Room

บทนำ

ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสารในสังคมยุคสมัยนี้ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์มีบทบาทในการประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น เยาวภา สงวนวรรณ (2540) ได้กล่าวว่า จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและระบบสารสนเทศสามารถช่วยทำให้การเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญโดยเฉพาะประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง องค์ประกอบและกระบวนการของสังคมการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้ในยุคของสังคมการสื่อสารอย่างในปัจจุบันจะต้องเป็นระบบเปิดให้มีอิสรภาพ ความเสมอภาคการเรียนรู้ สามารถตอบสนองต่อความจำเป็น ความต้องการ ความถนัดและขีดความสามารถของผู้เรียน โดยผ่านทางสื่อทุกรูปแบบ เพื่อตรงกับความถนัด ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียนมากที่สุด

สภาพปัญหาการเรียนรู้และการสอนในสถาบันการศึกษาในทุกระดับ มีความสนใจใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษาจำนวนน้อยทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนไม่ทันต่อความก้าวหน้าในแวดวงการศึกษา ส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างมาก แตกต่างจากผลการวิจัยของ สายสุตา ปันตระกูล และคณะ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนการสอนระดับอนุบาลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ใช้ในด้านสภาพการสอน อยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 ใช้ประกอบการเรียนการสอนอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 เป็นปรากฏการณ์ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษทั้งในส่วนของผู้เรียนและผู้สอน ปัจจุบันในระดับสถาบันการศึกษา นักศึกษายังมีปัญหาในการสื่อสารด้านภาษาอังกฤษ ไม่สามารถนำไปใช้สถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเนื่องมาจากผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่ได้รับการฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะอย่างแท้จริง กล่าวคือขาดทักษะในการโต้ตอบกับเจ้าของภาษา จึงมีการแนะนำให้มีการพัฒนาการใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันให้มากกว่าที่เป็นอยู่ (กรมวิชาการ, (2542)

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในปัจจุบันเป็นการสอนโดยการบรรยายและมอบหมายงานให้ทำนอกห้องเรียน ให้แบบฝึกหัด ขาดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในบทเรียน ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงของการนำภาษาไปใช้ สภาพปัญหาคือการฟัง การพูด การเขียน การออกเสียงภาษาอังกฤษของผู้เรียน ยังต้องมีการพัฒนาเพิ่มเติมจึงจัดให้มีห้องคลินิกภาษาอังกฤษเป็นห้องสำหรับฝึกการใช้ภาษาอังกฤษในเชิงปฏิบัติการ โดยจำลองสถานการณ์ขึ้นมาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกการอ่านออกเสียง ฝึกการฟัง ฝึกการพูดเชิงพรรณนาความตามสถานการณ์ที่ผู้สอนสร้างขึ้น โดยใช้เวลานอกชั่วโมงการเรียนการสอน เป็นแนวทางในการพัฒนาภาษาอังกฤษของผู้เรียนโดยมีการควบคุมพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างเคร่งครัดเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาทักษะและความสามารถของนิสิตอย่างเป็นระบบ

การวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษเป็นการทดลองการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ตามเป้าหมายที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ทฤษฎีรูปแบบการเรียนรู้ตาม PLSPQ เป็นแนวทางในการทดลอง ประกอบด้วย 1) การเรียนด้วยการใช้สายตา (Visual Learning Style) 2) การเรียนด้วยการฟัง (Auditory Learning Style) 3) การเรียนด้วยการปฏิบัติตนใน

สถานการณ์ต่าง ๆ (Kinesthetic Learning Style) 4) การเรียนด้วยการกระทำ (Tactile Learning Style) การเรียนตามลำพัง (Individual Learning Style) และ 5) การเรียนด้วยการเรียนเป็นกลุ่ม (Group Learning Style) (Reid, 1987)

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีดังกล่าวเป็นตัวแปรอิสระเพื่อทดสอบหาทักษะระดับการใช้ภาษาอังกฤษ ตามตัวแปรตามที่สร้างขึ้นในการทดสอบผลการเรียนรู้ของผู้เรียนผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ประกอบด้วย 1) ผลการเรียนรู้จากรูปแบบของผู้เรียน และ 2) ความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนรู้ การทดลองดังกล่าว พบว่า ทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนก่อนมีการเข้าเรียนในระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.23$, S.D.=0.54) เมื่อผ่านเรียนรู้จากระบบดังกล่าว มีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.43$, S.D.=0.34) ดังนั้น การเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านทฤษฎีดังกล่าวและใช้ห้องคลินิกภาษาอังกฤษโดยการควบคุมของอาจารย์และผู้วิจัย จึงส่งผลทำให้เพิ่มทักษะการใช้ภาษาอังกฤษและการเรียนรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

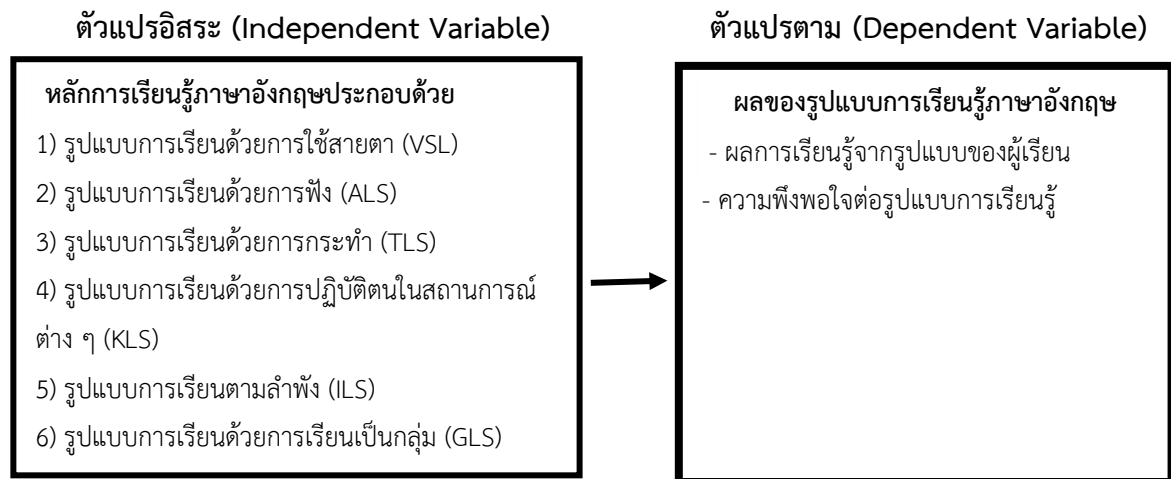
วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษตามรูปแบบพฤติกรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีต่อทักษะการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยฉบับนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ และเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กับกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 และ 4 เนื่องจากประชากรในจำนวน 100 และเป็นกลุ่มที่สามารถควบคุมได้จึงใช้กลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด คือ จำนวน 100 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามและแบบทดสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษ มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานได้แก่ t-test เพื่อหาความแตกต่างทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษระหว่างก่อนและหลังการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ผลการวิจัย

นิสิตมีการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ ในกลุ่มที่ไม่เรียนภาษาอังกฤษโดยใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ จากตัวแปรตาม 2 ตัวได้แก่ ผลการเรียนรู้จากรูปแบบของผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.07$, S.D.=0.57) หลังมีการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มาก” ($\bar{X}=4.30$, S.D.=0.34) และความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.25$, S.D.=0.54) หลังมีการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มาก” ($\bar{X}=4.57$, S.D.=0.33)

ผลการทดสอบการใช้ภาษาอังกฤษจากแบบทดสอบการใช้หมวดคำศัพท์ พบว่า การเรียนรู้ภาษาอังกฤษก่อนมีการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ของนิสิตได้คะแนนร้อยละ 40 หลังมีการเรียนรู้จากระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ได้คะแนนร้อยละ 60 ในกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ ก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนนโดยรวมร้อยละ 39 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 61 กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอากาศ ก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนนโดยรวมร้อยละ 34 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 66 และกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับสุขภาพก่อนมีการเรียนรู้ได้คะแนน ร้อยละ 35 และหลังการเรียนรู้ได้คะแนนร้อยละ 70

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า นิสิตมีความรู้ด้านภาษาหลังการเรียนรู้ผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับ ดีมาก ($\bar{X}=4.30$) อาจมีผลมาจากมีระบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเข้ามาช่วยในการเรียนการสอนทำให้ง่ายต่อการเรียนรู้และจดจำ สอดคล้องกับการวิจัยของ ลลิตา ภูทอง (ลลิตา ภูทอง, 2552) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในระดับประถมศึกษา ในเขต ภาคเหนือตอนบนและจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของครูในระดับประถมศึกษา กับกลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ครูภาษาอังกฤษที่สอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานองค์การบริหารส่วนจังหวัดและเทศบาลในจังหวัด ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 222 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม วัดผลสัมฤทธิ์วิธีสอน พบว่า วิธีการใช้บัตรคำประกอบสื่อรูปภาพของจริง แสดงอาการหรือยกตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนได้เรียนการสะกดคำและทราบความหมายพบผลสัมฤทธิ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = -3.61$) วิธีการเขียนคำศัพท์บนกระดานพร้อมความหมาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = -3.67$) วิธีการให้นักเรียนฟังหรือดูประโยคหรือวลีที่มีคำศัพท์ใหม่ปรากฏอยู่แล้วให้นักเรียนพยายามทายหรือเดาคความหมายปานกลาง ($\bar{X} = -3.42$) วิธีการให้นักเรียนเปิดหาความหมายและการออกเสียงคำศัพท์ใหม่จากพจนานุกรม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = -3.78$) ไม่มีการนำเสนอคำศัพท์ แต่นักเรียนจะเรียนรู้คำนั้นๆ จากการได้อ่านได้ฟัง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = -2.26$) การเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่ต้องอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาช่วยในการเรียนการสอนมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

ผลการวิจัยจากบททดสอบการเรียนรู้จากแบบทดสอบคำศัพท์ภาษาอังกฤษ พบว่า นิสิตมีพัฒนาการด้านการฟัง การพูด การอ่าน ได้ดีขึ้นร้อยละ 70 ขึ้นไปอาจปัจจัยมาจากการใช้พื้นฐานการเรียนรู้จากระบบเทคโนโลยีสารสนเทศห้องคลินิกภาษาอังกฤษ ในการเรียนรู้สอดคล้องกับผลการงานวิจัยของ ยงยุทธ์ จันทิมา (ยงยุทธ์ จันทิมา, 2555) วิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาและเลือกนวัตกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านออกเสียงคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนเพื่อศึกษาแนวทางในการแก้ปัญหาการอ่านออกเสียงคำศัพท์ในภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียน ก็รวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ 60 คำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละของจำนวนคำศัพท์ พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายสามารถอ่านคำศัพท์ที่กำหนดให้จำนวน 40 คำ โดยภาพรวมคิดเป็นร้อยละ 66.67

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผลการวิจัยได้มีการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศคลินิกภาษาอังกฤษ ที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีแนวทางปฏิบัติตนต่อการเรียนรู้ตามระบบดังกล่าว

สรุป

มีแนวทางในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นอุปกรณ์การเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจการใช้คำศัพท์ การออกเสียง การสร้างประโยคเพื่ออธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- เยาวภา สงวนวรรณ. (2540). *การออกแบบเว็บกราฟฟิกด้วย HTML 3.2*. กรุงเทพฯ: เพ็ชร์แปซิฟิก มีเดีย.
- กรมวิชาการ. (2542). *เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- พรพิมล รียาย และธนากร ข้าศรี.(2555). การพัฒนาทักษะการฟัง-พูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มัลติมีเดีย (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยงยุทธ์ จันทิมา. (2555). ผลการพัฒนาและเลือกนวัตกรรม เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านออกเสียงคำศัพท์ ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 โรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ ภาค เรียนที่ 1 (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ลลิตา ภูทอง. (2552). ศีกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนประถมศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สายสุตา ปั่นตระกูลและคณะ. (2555). การศึกษาสภาพการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนการสอน ระดับอนุบาลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- Reid, J. M. (1987). *The learning style preferences of ESL students. TESOL Quarterly*, 21(1), 87-111.

การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร
ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
The development of learning management model by using the CQS Teaching
Model to enhance the analysis, interpretation, and criticism reading abilities
in Thai for Communication of the first-year undergraduate students,
Chandrakasem Rajabhat University

อรรณวุฒิ มุขมา¹, นภาพรณ ัญญา² และ นิตยา สำเร็จผล³

Attawuth Mookma¹, Napaporn Tanya² and Nittaya Sumretphol³

^{1,2,3}สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

^{1,2,3}Curriculum and Instruction Graduate School of Western University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹oatinlove.thai@gmail.com

Retrieved: June 2, 2023; Revised: August 29, 2023; Accepted: August 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) เพื่อพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model และ 4) เพื่อประเมินรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่เรียนวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 50 คน 1 กลุ่มเรียน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม ด้วยวิธีการจับสลาก โดยใช้กลุ่มเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model แผนการจัดการเรียนรู้แบบทดสอบ และแบบสอบถามความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร มาจากสาเหตุหลักคือการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ไม่น่าสนใจ นักศึกษาไม่ชอบการอ่านที่ต้องอาศัยทักษะการคิดวิเคราะห์ อีกทั้งไม่เข้าใจกระบวนการอ่านและการเข้าถึงบทอ่านอย่างลึกซึ้ง จึงขาดการใส่ใจไม่เห็นคุณค่าของการอ่านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาและอาจารย์ต้องการให้มีการจัดการเรียนรู้เน้นฝึกปฏิบัติการอ่านแบบร่วมมือ การใช้คำถามเป็นฐาน การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

และการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2) รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model พัฒนามาจากแนวความคิด 4 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist Learning Theory) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การจัดการเรียนรู้โดยใช้คำถาม (Question-Based Learning) และการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) มีองค์ประกอบหลัก คือ หลักการวัตถุประสงค์ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 สนทนาความรู้เดิม (Conversation) ขั้นที่ 2 ส่งเสริมเรียนทฤษฎี (Study Theory) ขั้นที่ 3 มากมีด้วยคำถาม (Question) ขั้นที่ 4 ร่วมมือยามปฏิบัติ (Cooperate) ขั้นที่ 5 สร้างให้ถนัดความรู้ใหม่ (Construct) ขั้นที่ 6 เรียนใส่ใจด้วยตนเอง (Self-Directed) การวัดและประเมินผล และความรู้และผลที่ได้รับ 3) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.55, S.D. = 0.15) และ 4) การประเมินรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของเมกยูแกนส์ (Meguigans) พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้มีประสิทธิภาพถึงเกณฑ์มาตรฐาน (Meguigaans Ratio = 1.0028)

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้; การจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model; การอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร; ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the problems and needs of the learning management model, 2) to develop the CQS Teaching Model, 3) to experiment with the CQS Teaching Model, and 4) to assess and certify the quality of the CQS Teaching Model in order to strengthen the ability to reading, analyzing, interpretation and criticism texts in the Thai Language for Communication for the first-year undergraduate students from Chandrakasem Rajabhat University. This research proceeds by the research and development procedures. The sample group was first-year undergraduate students from Chandrakasem Rajabhat University, with 50 students studying the Thai language for communication in the second semester of the academic year 2022, obtained by random sampling with a lottery method using the study group as a random unit. The research tools were interview forms, the CQS Teaching Model, learning management plans, tests, and satisfaction questionnaires. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, t-test for dependent, and content analysis.

This research's results were concluded as follows: 1) Problems in reading, analyzing, interpretation, and criticism came from the uninteresting learning management activities.

Students dislike reading, which requires critical thinking skills. They also need help understanding the reading process and access to deep-text reading. Therefore, they should pay more attention to the value of reading for improving the quality of life. Furthermore, the need for a learning management style, it was found that students and teachers wanted a learning management that focused on cooperative reading practice, Question-based learning, self-knowledge building, and Self-Directed Learning. 2) The CQS Teaching Model was developed from 4 theories: the Constructivist Learning Theory, Cooperative Learning, Question-Based Learning, and Self-Directed Learning. These theories have the main components, principles, objectives, and a learning management process comprising six steps: Step 1 Discuss previous knowledge. (Conversation), Step 2 Promote study theory (Study Theory), Step 3 Give more questions (Question), Step 4 Cooperate in practicing (Cooperate), Step 5 Create new knowledge (Construct), Step 6 Study with self-attention (Self-Directed) Measurement and Evaluation. 3) The learning management model experiment found that the student sample group had average scores for reading, analyzing, interpreting, and critiquing texts. After the study was higher than before, the study was statistically significant at the .05 level. The students' satisfaction with the overall learning management style was at the highest level. ($\bar{X}$ =4.55, S.D. = 0.15) 4) Assessment of learning management model quality using Meguigan standard criteria found that the learning management model was effective up to the standard. (Meguigaans Ratio = 1.0028)

Keywords: The Development of Learning Management Model; CQS Teaching Model Learning Management; Analysis Interpretation and Criticism Reading; Thai for Communication

บทนำ

การเรียนรู้วิชาภาษาไทยระดับอุดมศึกษาตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาไทย มคอ. 1 (2554) ได้แบ่งเนื้อหาสาระสำคัญของสาขาวิชาภาษาไทยต้องประกอบด้วยวิชาน้อย 4 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มวิชาภาษาไทยและภาษาศาสตร์ กลุ่มวิชาการใช้ภาษาไทย กลุ่มวิชาวรรณคดีไทย และกลุ่มวิชาภาษาและวรรณคดีที่สัมพันธ์กับสังคมและวัฒนธรรม ฉะนั้น การเรียนรู้วิชาภาษาไทยให้แตกฉาน ผู้เรียนจำเป็นต้องศึกษาเนื้อหาใน 3 แขนงใหญ่ ๆ ได้แก่ แขนงแรก คือ ทักษะการใช้ภาษาไทย ซึ่งประกอบด้วยทักษะการฟัง การดู การพูด การอ่าน และการเขียน แขนงที่สอง ภาษาและหลักภาษาไทย และแขนงที่สาม วรรณคดีและวรรณกรรมไทย โดยความรู้ทางภาษาที่สำคัญและผู้เรียนต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา ก็คือความรู้เรื่องทักษะทางภาษาทั้ง 5 ทักษะ ซึ่งจากทักษะดังกล่าวทั้งหมดนั้น ทักษะการอ่านถือเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาหาความรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

การอ่านทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านหลายประการ ดังที่สุวรรณา ตั้งทิษะรักษ์ (2555) กล่าวว่า การอ่านช่วยพัฒนาความคิดและจิตใจ ผู้ที่อ่านมากจะรู้จักนำความรู้ความคิดและประสบการณ์จากการอ่านมาช่วยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างถ่องแท้ การอ่านช่วยให้คนทันโลกทันเหตุการณ์ไม่ล้าหลัง การอ่านช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความคิด ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ การอ่านมากย่อมทำให้รู้มากและมีผลทำให้สติปัญญาชาญฉลาด ทำให้เกิดวิจรรณญาณในการรับสาร ช่วยให้มีทัศนะที่กว้างขวาง และทำให้ได้รับความเพลิดเพลิน จนสามารถลืมความเบื่อหน่ายและความเหงาได้ จึงนับว่าการอ่านเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ที่สุด

ทักษะการอ่านแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับแรก ทักษะการอ่านระดับพื้นฐาน ได้แก่ การอ่านออกเสียงคำ การอ่านในใจ การอ่านจับใจความสำคัญ การอ่านย่อความ การอ่านสรุปความ ซึ่งเป็นการอ่านเพื่อหารายละเอียดของเรื่อง จุดประสงค์หลักเพื่อให้ได้ความรู้และความเพลิดเพลินจากการอ่าน และระดับที่สอง ทักษะการอ่านระดับสูง ได้แก่ การอ่านวิเคราะห์สาร การอ่านวินิจฉัยสาร และการอ่านวิจารณ์สาร การอ่านระดับนี้เป็นการอ่านที่ต้องใช้วิจรรณญาณความสามารถในการคิดขั้นสูงเข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือ มิใช่เป็นเพียงการอ่านเอาเรื่อง หรือการอ่านเพื่อความรู้และความเพลิดเพลินเท่านั้น แต่ยังต้องมีการวิเคราะห์ตีความสิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารในด้านต่าง ๆ ด้วย ผู้ที่มีความสามารถด้านการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจฉัยสาร และวิจารณ์สาร จะเป็นผู้ที่มีความคิดได้ลึกซึ้ง ชาญฉลาด รอบคอบ สามารถแสดงความคิดเห็นและปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในยุคข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดนดังในปัจจุบัน

การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาทุกสถาบันล้วนให้ความสำคัญกับการอ่านระดับสูงเป็นอย่างยิ่ง โดยได้จัดรายวิชาการอ่านอยู่ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาทุกคนได้เรียน ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ชื่อวิชาว่า “ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร” ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญในทักษะการอ่านคือ “นักศึกษาต้องสามารถเข้าใจหลักและวิธีการอ่าน การอ่านงานเขียนประเภทร้อยแก้วและร้อยกรอง การอ่านออกเสียงและการอ่านในใจ ฝึกปฏิบัติทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ การอ่านวิเคราะห์สาร การอ่านวินิจฉัยสาร และการอ่านวิจารณ์สาร เพื่อพัฒนาความรู้ ความคิด คุณธรรม และสร้างค่านิยมที่ดีงาม” (สำนักงานหมวดวิชาศึกษาทั่วไป, 2559)

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เห็นความสำคัญของทักษะการอ่านระดับสูงทั้ง 3 ระดับ จึงได้เปิดสอนวิชา GELT1001 ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร จำนวน 3 หน่วยกิต ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป และเป็นรายวิชาบังคับที่นักศึกษาทุกคนต้องเรียน เปิดการสอนทุกภาคการศึกษา เน้นหาการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจฉัยสาร และวิจารณ์สารภาษาไทยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชานี้ โดยมี “จุดประสงค์การเรียนรู้คือ ประการแรก เพื่อให้นักศึกษาฝึกอ่านวิเคราะห์สาร วินิจฉัยสาร และวิจารณ์สารภาษาไทยประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ประการที่สอง เพื่อให้นักศึกษารับสารอย่างมีวิจรรณญาณและสร้างสรรค์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีคุณภาพ” (คณาจารย์สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2564)

แม้ว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจะตระหนักถึงความสำคัญของการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจฉัยสาร และวิจารณ์สารภาษาไทยว่าเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการรับสารจากทุกแหล่งสื่อ และนักศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษามาจากสายสามัญ ซึ่งได้เรียนและฝึกทักษะการอ่านระดับสูงมาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น แต่ผลปรากฏว่าการจัดการเรียนการสอนเรื่องการอ่านระดับสูงในระดับอุดมศึกษายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดจากผู้เรียนและผู้สอน ด้วยเหตุผลดังนี้

1. ด้านผู้เรียน จากการศึกษาศักยภาพในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สารของผู้เรียนที่เรียนวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า นักศึกษายังขาดความรู้ความเข้าใจเนื้อหา และขาดความสามารถในการอ่านทั้ง 3 ระดับ ดังเช่น ข้อมูลจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบวัดความสามารถหน่วยการเรียนรู้เรื่องการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร จำนวน 20 ข้อ 20 คะแนน ช่วงปลายภาคการศึกษา โดยศึกษาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 240 คน จาก 5 คณะ 4 ภาควิชา การศึกษาย้อนหลังของปีการศึกษา 2563 และ 2566 ได้ข้อสรุปประการหนึ่งว่า เมื่อพิจารณาภาพรวมของการทำข้อสอบ นักศึกษามีสมรรถภาพการอ่านผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำซึ่งอยู่ในระดับยังไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ และจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาต้องผ่านเกณฑ์ 10 คะแนน ทั้ง 4 ภาควิชา การศึกษา พบว่า มีจำนวนนักศึกษาสอบได้คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 65) สูงกว่าจำนวนนักศึกษาที่สอบได้คะแนนผ่านเกณฑ์ค่อนข้างมาก (ร้อยละ 35) ซึ่งนับว่ามีจำนวนนักศึกษาที่ต้องพัฒนาทักษะการอ่านภาษาไทยค่อนข้างสูง ส่วนความสามารถของนักศึกษาในการอ่านระดับสูงจากการทำข้อสอบปลายภาค ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน และต้องมีค่าเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ที่ 10 คะแนน ของทั้ง 4 ภาควิชา การศึกษา พบว่า ไม่มีภาคเรียนใดที่นักศึกษาจะทำคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (คะแนนเฉลี่ย 9.25) แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สารอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการอ่านของนักศึกษา โดยดำเนินการสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า นักศึกษาบางคนเข้าใจกระบวนการอ่าน แต่เมื่อทำข้อสอบมักผิดพลาดเพราะข้อสอบไม่ได้ออกตามเอกสารประกอบการสอนที่อ่านมา ข้อสอบปรนัยเน้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า และนำไปใช้มากกว่าความรู้ความจำ เมื่อพบบทอ่านใหม่ ๆ ในข้อสอบ มักสับสน ไม่เข้าใจ ไม่สามารถนำหลักเกณฑ์การอ่านที่เรียนมาประยุกต์ใช้ตอบข้อสอบได้ จึงส่งผลให้ไม่สามารถเลือกตัวเลือกที่ถูกต้อง เพราะคิดต่างจากตัวเลือกที่กำหนด นักศึกษาบางคนทำข้อสอบไม่ทันเวลา ข้อสอบในส่วนการอ่านต้องใช้เวลาคิดพินิจพิจารณานาน จึงต้องข้ามไปทำข้ออื่น พอเวลาใกล้หมดจึงย้อนกลับมาทำโดยใช้วิธีการอ่านเร็วและเดา นักศึกษาบางคนไม่เข้าใจทฤษฎีการอ่าน เมื่อไม่เข้าใจจึงส่งผลทำให้ไม่สามารถฝึกทักษะการอ่านระดับสูงให้เข้าถึงแก่นแท้ของบทอ่านอย่างลึกซึ้งได้

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในด้านปัญหาของผู้เรียน พบว่า นักศึกษามีความรู้พื้นฐานการอ่านมาน้อย ไม่สามารถเข้าใจหลักการและทฤษฎีการอ่านได้อย่างลึกซึ้ง ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาบางคนไม่ตั้งใจเรียน มีแบบฝึกหัดให้อ่านข้อความยาว ๆ มักอ่านไม่จบ เมื่ออ่านไม่จบจึงไม่ส่งงาน นักศึกษาบางคนขาดทักษะการอ่านวิเคราะห์และตีความบทอ่านที่ซับซ้อน อันเนื่องมาจากไม่สามารถเชื่อมโยงข้อมูลจากสิ่งที่อ่านได้ นักศึกษาบางคนไม่มีประสบการณ์หรือพื้นความรู้เรื่องนั้นจึงทำให้ตีความบทอ่านผิดพลาด ฝึกให้วิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่อ่าน นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นไม่มีหลักการ รวมถึงนักศึกษาบางคนไม่รักการอ่านเป็นทุนเดิม

2. ด้านผู้สอน ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นักศึกษาด้านผู้สอน พบว่า นักศึกษาบางคนไม่เข้าใจเนื้อหาแนวคิด และทฤษฎีของการอ่านทั้ง 3 ระดับ เพราะผู้สอนบางคนสอนไม่เข้าใจ บางคนอ่านให้ฟังตามพาวเวอร์พอยต์และหนังสือ ไม่มีกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ให้เข้าใจการอ่าน ผู้สอนบางคนมุ่งให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบทแล้วเฉลย ไม่มีการฝึกปฏิบัติการอ่านอย่างจริงจัง ทำให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถแยกแยะและเข้าใจระดับการอ่านทั้ง 3 ระดับนี้ได้ ผู้สอนทำสื่อและสร้างบรรยากาศไม่น่าสนใจ ไม่มีการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจใฝ่เรียนรู้หรือมีกิจกรรมส่งเสริมให้รักการอ่าน มุ่งแต่สั่งให้อ่าน บทอ่านที่ผู้สอนเลือกให้อ่าน ซึ่งไม่น่าสนใจ ไม่เหมาะสมกับวัย บางเรื่องภาษาอ่านยาก

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน พบว่า ในด้านของสื่อการเรียนรู้ ควรเพิ่มวิธีทัศนขนาดสั้นฉายให้นักศึกษาดูเพื่อกระตุ้นบรรยากาศในการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจในการอ่าน ต้องปรับปรุงคุณภาพของเอกสารประกอบสอนให้ชวนอ่าน ในด้านการสอน อาจารย์ต้องเตรียมการสอนให้ดี สร้างวิธีการสอนให้ดึงดูดความสนใจมากกว่าที่เป็นอยู่ เน้นปฏิบัติการอ่านมากกว่าสอนทฤษฎี ในด้านการเลือกบทอ่านที่ผู้สอนคิดว่าเป็นบทอ่านที่ดี บางเรื่องถึงระดับได้รับรางวัลจากหน่วยงานต่าง ๆ แต่กลับเป็นปัญหาแก่นักศึกษาเพราะเป็นเรื่องที่อ่านยากเกินความสามารถของนักศึกษาที่จะเข้าใจและตีความ ดังนั้น ปัจจัยด้านวิธีการจัดการเรียนการสอน ด้านระยะเวลาการจัดการเรียนการสอน ด้านเพศและวัยของนักศึกษา ด้านความถนัดในการฝึกปฏิบัติการอ่าน และด้านทัศนคติการอ่าน ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการอ่านของนักศึกษา วิธีการจัดการเรียนรู้เป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการอ่านระดับสูงของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากนักศึกษาไม่พัฒนาทักษะการอ่านระดับสูงจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตจากการเสพสื่อและรู้ไม่เท่าทันสื่อ ด้วยข้อมูลข่าวสารในยุคศตวรรษที่ 21 แพร่กระจายอย่างรวดเร็วและรุนแรง ได้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ของผู้รับสาร การมีความรู้ด้านการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร จึงเป็นทักษะจำเป็นต่อการรับสารอย่างยิ่ง ผู้สอนต้องพยายามส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้ฝึกอ่านอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ มีเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองบางเรื่องให้รอบคอบ ไม่หลงเชื่อสารที่ได้รับโดยง่ายก่อนที่จะหาเหตุผลมาพิสูจน์ความจริง การที่จะวิพากษ์วิจารณ์สิ่งใดควรแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์มีใช้ทำลาย เป็นการวิจารณ์ที่ดีเพื่อก่อ โดยใช้ภาษาเหมาะสมมิใช่ทำให้คนอื่นเสียหาย ในทางตรงข้าม หากผู้เรียนไม่มีทักษะการอ่านทั้ง 3 ระดับเป็นพื้นฐานแล้วย่อมอาจนำความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้อย่างมหาศาล

แนวทางการแก้ไขปัญหาการขาดความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร ภาษาไทยของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีหลายแนวทาง ผลการสัมภาษณ์สรุปว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งต้องการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นกลุ่มสัมพันธ์ นักศึกษาอีกส่วนหนึ่งต้องการให้ผู้สอนใช้คำถามหลากหลายประเด็นเพื่อฝึกกระบวนการคิดในขณะอ่าน นักศึกษาอีกส่วนหนึ่งต้องการเรียนทฤษฎีในชั้นเรียน แล้วนำเป็นหลักปฏิบัติการอ่านไปเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เรียนได้สอดคล้องกับแนวความคิด “ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์” (Constructivist Learning Theory) “การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ” (Cooperative Learning) “การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม” (Questioning Method) และ “การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง” (Self-directed learning) ผู้วิจัยจึงสนใจจะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม

ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิเคราะห์ และวิจารณ์สาร จาก 4 ทฤษฎีดังกล่าวโดยจะสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านทักษะการอ่านระดับสูงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างงานวิจัยที่นำการจัดการเรียนรู้ทั้ง 4 ทฤษฎีดังกล่าวมาแก้ไขปัญหारेื่องการอ่านของผู้เรียนแล้วประสบผลสำเร็จในการเรียนการสอน เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist Learning Theory) ณัฐสุดา คำมุกชีก (2558) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนายุทธศาสตร์การจัดการการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดสมดุลภาษา และทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์เชิงสังคมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการอ่าน” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอ่านออกเสียงหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 และนักเรียนมีความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 “การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ” (Cooperative Learning) กรรณิการ์ พัฒนนิติกิติ (2550) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนระบบมัลติมีเดีย กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ โดยการเรียนแบบร่วมมือ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” ผลการวิจัยพบว่า บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนระบบมัลติมีเดีย กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ โดยการเรียนแบบร่วมมือ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนที่เรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อบทเรียนที่พัฒนาขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด “การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม” (Questioning Method) ชุติรัตน์ สายัณห์รุจี (2555) ศึกษาเรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการใช้คำถามที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองชุมแสง (พัชรศาสนราษฎร์นุเคราะห์)” ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนหลังการเรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการใช้คำถามสูงกว่าหลังการเรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เพราะการใช้คำถามเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็วและรักการอ่านมากขึ้น และ “การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง” (Self-directed learning) จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยยังไม่พบการใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบนี้กับการอ่านภาษาไทย พบแต่นำไปใช้วิจัยกับการอ่านภาษาอังกฤษ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยเรื่องนี้ได้ เช่น งานวิจัยของรุ่งทิพย์ หงษ์วงษ์ (2552) ศึกษาเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการอ่านตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจของนักเรียนหลังเรียนด้วยชุดกิจกรรมการอ่านตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยตนเองสูงกว่าก่อนเรียน ความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

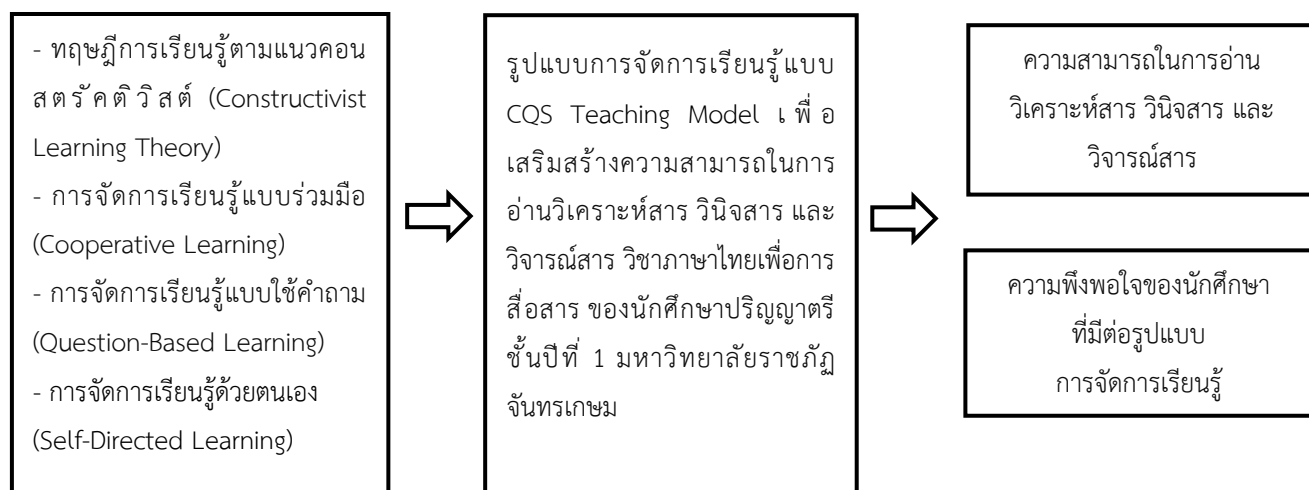
จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบผสมผสานกันนั้นจะสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการอ่านระดับสูงของผู้เรียนได้ และยังไม่มีผู้สนใจที่จะนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้ร่วมกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสังเคราะห์หลอมรวมรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้คำถาม และการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ

อ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
4. เพื่อประเมินรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่เรียนวิชา GELT1001 ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 840 คน 7 กลุ่มเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่เรียน GELT 1001 วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 50 คน 1 กลุ่มเรียน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก โดยใช้กลุ่มเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาและอาจารย์เกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และผ่านการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ก่อนนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ทดลองจริง พบว่า มีความสอดคล้องเหมาะสมกันในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้ได้

3. แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การอ่านวิเคราะห์สารภาษาไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การอ่านวินิจสารภาษาไทย และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การอ่านวิจารณ์สารภาษาไทย ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

4. แบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ 30 คะแนน ค่าความยากง่าย (p) อยู่ระหว่าง 0.30-0.70 ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.27-0.53 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบแบบอัตนัย จำนวน 1 ข้อ 10 คะแนน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 คน ตรวจสอบข้อสอบคู่กันโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผลปรากฏว่ามีค่าเท่ากับ .856 แสดงว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการให้คะแนนของผู้ตรวจทั้ง 2 คน มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกัน ทำให้เกณฑ์การให้คะแนนของแบบทดสอบอัตนัยนี้มีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ อีกทั้งแบบทดสอบชุดนี้ใช้ทดสอบนักศึกษา ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 สามารถนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างได้

5. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS TEACHING MODEL จำนวน 1 ฉบับ มีจำนวน 20 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ ด้านผู้สอน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านสื่อ

การเรียนรู้ ด้านการวัดและประเมินผล ด้านบรรยากาศในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาการอ่านและความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษา จำนวน 30 คน และอาจารย์ผู้สอน จำนวน 7 คน ในช่วงเดือนธันวาคม 2565 ก่อนเริ่มออกแบบรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Cqs Teaching Model โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินเพื่อตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากผู้คุณวุฒิ จำนวน 5 คน

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Cqs Teaching Model โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) คะแนนการทำแบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิเคราะห์ และวิจารณ์สาร ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และ 2) การทำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของเมกยูแกนส์ (Meguigans) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากคะแนนสอบก่อนเรียนและคะแนนสอบหลังเรียนของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจากแบบทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหาการอ่านและความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้อยู่แบบ CQS Teaching Model มีดังนี้ 1) การวิเคราะห์ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิเคราะห์ และวิจารณ์สาร ของนักศึกษา โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) โดยได้ตั้งระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) การวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของเมกยูแกนส์ (Meguigans) ซึ่งต้องได้ค่าคะแนนมากกว่า 1 ขึ้นไปรูปแบบการจัดการเรียนรู้ถึงจะผ่านเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้สูตรดังนี้ Meguigaans Ratio = $\frac{M_2 - M_1}{P - M_1} + \frac{M_2 - M_1}{P}$

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล M_1 แทนคะแนนเฉลี่ยจากการสอบก่อนเรียน M_2 แทน คะแนนเฉลี่ยจากการสอบหลังเรียน P แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร มาจากสาเหตุหลักคือการจัดการกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ไม่น่าสนใจ นักศึกษาไม่ชอบการอ่านที่ต้องอาศัยทักษะการคิดวิเคราะห์ อีกทั้งไม่เข้าใจกระบวนการอ่านและการเข้าถึงบทอ่านอย่างลึกซึ้ง จึงขาดการใส่ใจไม่เห็นคุณค่าของการอ่านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาและอาจารย์ต้องการให้มีการจัดการเรียนรู้เน้นฝึกปฏิบัติการอ่านแบบร่วมมือ การใช้คำถามเป็นฐาน การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักการ มีดังนี้ 1.1) ผู้สอนต้องฝึกให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร ด้วยตนเอง อันเกิดจากการเรียนรู้ที่ตกผลึกจากภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเกิดประโยชน์ 1.2) ผู้สอนต้องฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้แบบร่วมมือกันในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยเหลือฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อความสำเร็จของผลงาน 1.3) ผู้สอนต้องใช้คำถามและฝึกให้ผู้เรียนตั้งคำถามรวมถึงตอบคำถามจากสิ่งที่อ่านให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาสติปัญญาในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร อันนำไปสู่การอ่านอย่างสร้างสรรค์และการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ 1.4) ผู้สอนต้องฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้การอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร ด้วยตนเอง สร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษา

2. วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สนทนาความรู้เดิม (Conversation) ขั้นที่ 2 ส่งเสริมเรียนทฤษฎี (Study Theory) ขั้นที่ 3 มากมีด้วยคำถาม (Question) ขั้นที่ 4 ร่วมมือยามปฏิบัติ (Cooperate) ขั้นที่ 5 สร้างให้ถนัดความรู้ใหม่ (Construct) ขั้นที่ 6 เรียนใส่ใจด้วยตนเอง (Self-Directed)

4. การวัดและประเมินผล มีดังนี้ 4.1) วัดความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร โดยใช้วิธีการสังเกต ผลงาน การนำเสนอผลงาน แบบฝึกหัด และแบบทดสอบ 4.2) วัดความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีตอบแบบสอบถาม

5. ความรู้และผลที่ได้รับ มีดังนี้ 5.1) ผู้เรียนมีความสามารถในการทักษะการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สารภาษาไทยเพิ่มขึ้น 5.2) ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลคะแนนความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร ของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model สามารถแสดงผลตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สารของนักศึกษาก่อนและหลังเรียน

การทดสอบ	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
ก่อนเรียน	50	40	15.44	1.86	78.912*	0.00
หลังเรียน	50	40	30.70	1.63		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า นักศึกษามีคะแนนความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิจัยสาร และวิจารณ์สาร หลังเรียน ($\bar{X}$ =30.70, S.D. = 1.63) สูงวก่อนเรียน ($\bar{X}$ = 15.44, S.D. = 1.86) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.55, S.D. = 0.15) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.74, S.D. = 0.46) รองลงมา ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ($\bar{X}$ = 4.62, S.D. = 0.54) ด้านบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{X}$ =4.58, S.D. = 0.55) ด้านผู้สอน ($\bar{X}$ = 4.54, S.D. = 0.58) ด้านสื่อการเรียนรู้ ($\bar{X}$ = 4.41, S.D. = 0.60) และด้านการวัดและประเมินผล ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า การรับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของเมกยูแกนส์ (Meguigans) ผลปรากฏว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ได้ค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 1.0028 ซึ่งมีค่ามากกว่า 1 ขึ้นไป แสดงว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพถึงเกณฑ์มาตรฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปัญหาการอ่านระดับสูงของนักศึกษามาจากหลายปัจจัย ได้แก่ วิธีการสอนและพฤติกรรมของอาจารย์ผู้สอน เนื้อหาการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เวลาในการเรียนการสอน และพฤติกรรมส่วนตัวของนักศึกษา ที่ไม่ให้ความสนใจ ไม่ได้มุ่งฝึกปฏิบัติการอ่านเท่าที่ควร เน้นบรรยายและทำแบบฝึกหัดปรนัย ไม่มุ่งส่งเสริมให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการอ่านระดับสูง ซึ่งปัญหาการเรียนการสอนเรื่องการอ่านระดับสูงทั้ง 3 ระดับ ไม่ได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเท่านั้น มหาวิทยาลัยอื่น ๆ ก็ประสบปัญหาเกี่ยวกับการอ่านของนักศึกษาเช่นกัน และผู้สอนต่างก็พยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ดังเช่น นักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ประสบปัญหาเรื่องการ

อ่านตีความจากงานวิจัยของ ภัทราภรณ์ ช้อยหิรัญ (2563) พบปัญหาว่า ผู้เรียนขาดประสบการณ์ในการอ่าน เนื่องจากหนังสือน้อย ขาดความรู้ทางภาษา ทำให้ไม่ทราบความหมายแฝงของคำบางคำที่ปรากฏในเนื้อหา จึงไม่สามารถตีความตามเจตนาหรือจุดประสงค์ของผู้เขียนได้ อีกทั้งกระบวนการเรียนรู้ไม่เป็นขั้นตอน ขาดแรงจูงใจในการเรียน เบื่อหน่ายไม่อยากเรียน รวมถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สอนไม่มีวิธีการสร้างความรู้อย่างเป็นระบบ รวมไปถึงการเลือกตัวบทอ่านไกลตัวผู้เรียนเกินไปทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจเรียน

ส่วนความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากการศึกษาพบว่า ผู้เรียนและผู้สอนต่างมีความต้องการพัฒนาการเรียนการสอนเรื่องการอ่านวิเคราะห์สาร การอ่านนิจสาร และการอ่านวิจารณ์สาร ทั้งสิ้น ด้วยเหตุผลว่า การอ่านทั้ง 3 ระดับเป็นการอ่านที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ หากผู้เรียนมีความรู้และทักษะการอ่านระดับสูงที่ดีแล้ว โดยผ่านการศึกษาเล่าเรียนอย่างรู้วิธีการที่เป็นระบบ ย่อมได้เปรียบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการมีวิจารณญาณในการอ่าน การรับสารโดยไม่ถูกหลอกลวงจากมิจฉาชีพ การรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์แยกแยะก่อนตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับ สกฤตกร สังข์ทอง (2562) กล่าวถึงความสำคัญของการอ่านอย่างมีวิจารณญาณไว้ว่า การอ่านนอกจากจะเป็นเครื่องมือในการสื่อสารแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ด้วย เพราะการอ่านได้แทรกซึมไปในทุกกิจกรรมของมนุษย์ เป็นรากฐานสำคัญในการศึกษาของทุกระดับชั้นและเป็นรากฐานในการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งการจะพัฒนาระดับสติปัญญาของมนุษย์ให้สูงขึ้นได้นั้น จะต้องอาศัยความสามารถในการอ่านพินิจ พิจารณาวิเคราะห์แยกแยะ ตัดสินใจ ประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการอ่านและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งก็คือการอ่านอย่างมีวิจารณญาณเป็นการอ่านระดับสูงที่ต้องใช้กระบวนการคิดที่ซับซ้อน กล่าวคือ จะต้องใช้สติปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่อ่านอย่างรอบคอบและมีเหตุผล ด้วยการสรุปความ ตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าจากสิ่งที่อ่าน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model สามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างตรงเป้าหมาย เมื่อนำไปทดลองใช้แล้วสามารถพัฒนาผู้เรียนได้จริง ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น โดยสังเกตจากผลคะแนนการทำกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนสามารถทำคะแนนผ่านเกณฑ์ระดับดีขึ้นไปทุกคน และผลคะแนนหลังเรียนสูงขึ้นกว่าผลคะแนนก่อนเรียน หลังจากที่ได้รับรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model แล้ว จึงกล่าวได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ได้พัฒนาขึ้นอย่างประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะการอ่านระดับสูงของผู้เรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ เศรษฐพงษ์ (2559) สกฤตกร สังข์ทอง (2562) และภัทราภรณ์ ช้อยหิรัญ (2563) ที่พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นเมื่อนำไปทดลองใช้แล้วผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นก่อนได้รับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

อีกประการหนึ่ง รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model มีความสอดคล้องสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบ โดยนำแนวความคิดทางการจัดการเรียนรู้ 4 ทฤษฎีมาใช้เป็นฐานสร้างตามผลการสังเคราะห์การสัมภาษณ์ของผู้เรียนและผู้สอน ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์

(Constructivist Learning Theory) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การจัดการเรียนรู้โดยใช้คำถาม (Question-Based Learning) และการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) ประกอบด้วยการจัดการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 สนทนาความรู้เดิม (Conversation) ขั้นที่ 2 ส่งเสริมเรียนทฤษฎี (Study Theory) ขั้นที่ 3 มากมีด้วยคำถาม (Question) ขั้นที่ 4 ร่วมมือยามปฏิบัติ (Cooperate) ขั้นที่ 5 สร้างให้ถนัดความรู้ใหม่ (Construct) ขั้นที่ 6 เรียนใส่ใจด้วยตนเอง (Self-Directed) จึงทำให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนำไปใช้จัดการเรียนการสอนได้ประสบความสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สกฤตการ สังข์ทอง (2562) กล่าวว่า การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสอดคล้องสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ได้นำแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธิปัญญา (Cognitive) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) 2) ทฤษฎีสนาม (Field Theory) 3) ทฤษฎีเครื่องหมาย (Sign Theory) 4) ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development Theory) 5) ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมาย (A Theory of Meaningful Verbal Learning) 6) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และ 7) ทฤษฎีกระบวนการประมวลข้อมูล (Information Processing Theory) แล้วทำการสังเคราะห์ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีชื่อว่า MECCA ดังนั้น การที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ จึงทำให้ผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้มีความเห็นว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพดี สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์สาร วิเคราะห์ และวิจารณ์สาร ของนักศึกษาสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการอ่านระดับสูงทั้ง 3 ระดับ อย่างจริงจัง มีทั้งฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ซึ่งแต่ละกิจกรรมเน้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการ Active Learning เป็นสำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ทบทวนความรู้เดิม การฝึกให้คิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ การระดมพลังสมอง การใช้คำถามเป็นฐาน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การสร้างผลงาน การนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การให้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจและถนัด ประกอบกับมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม อีกทั้งผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน เพิ่มบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงส่งผลให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการอ่าน จึงมุ่งมั่นเพียรในการฝึกฝนการอ่านระดับสูงทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างเห็นได้ชัดเจนในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) โดยหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2562) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ โดยมีครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สร้างแรงบันดาลใจ ให้

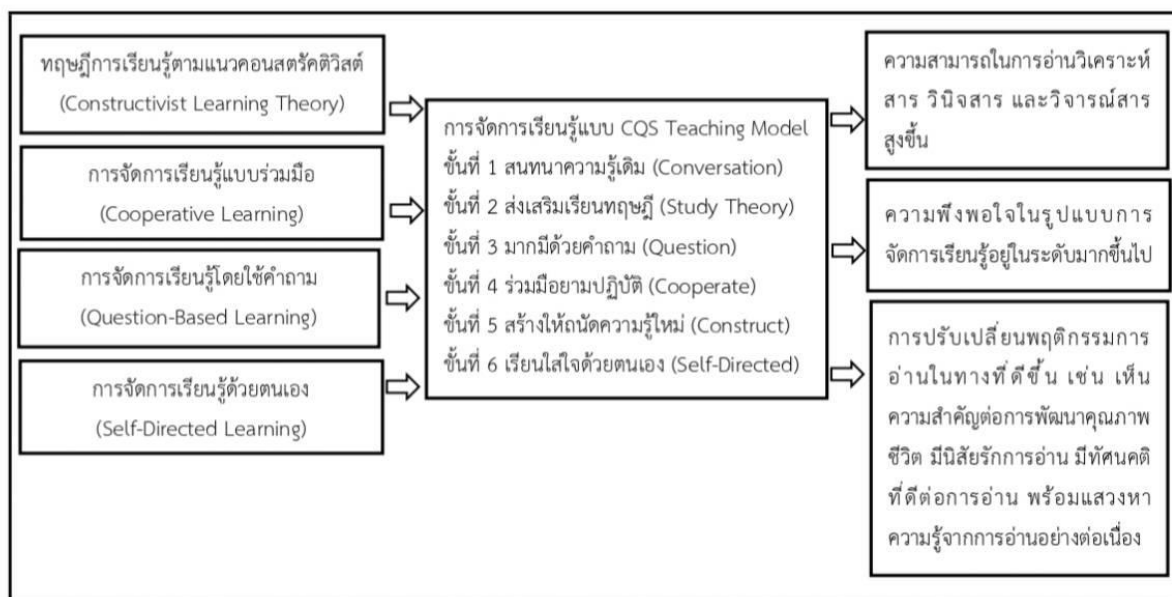
คำปรึกษา ดูแล แนะนำ ทำหน้าที่เป็นโค้ชและพี่เลี้ยง (Coach & Mentor) แสวงหาเทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย (Meaningful Learning) ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ได้ มีความเข้าใจในตนเอง ใช้สติปัญญา คิด วิเคราะห์ สร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมที่บ่งบอกถึงการมีสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ 21 มีทักษะวิชาการ ทักษะชีวิต และทักษะวิชาชีพ บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ตามระดับช่วงวัย และจะทำให้ประสบความสำเร็จแก่ผู้สอนเพราะเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนในการแสวงหาความรู้ในยุคปัจจุบัน

ส่วนผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ด้านบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านผู้สอน ด้านสื่อการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผลตามลำดับ และสาเหตุที่ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักศึกษามีระดับความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะการจัดการเรียนรู้รูปแบบนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมโดยการแลกเปลี่ยนสนทนาเพื่อโยงเข้าสู่ความรู้ใหม่ที่เป็นแนวคิดทฤษฎีหลักการโดยผ่านการบรรยายประกอบกับการอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน มีการใช้คำถามเป็นฐานเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนฝึกคิดและค้นหาคำตอบได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ตนเองต้องการรู้ มีการแบ่งกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน ทำให้ผู้เรียนได้กล้าแสดงออก มีความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเรียน อีกทั้งผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะการอ่านวิเคราะห์ ตีความ วิเคราะห์ จากเรื่องที่อ่าน ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนอันนำไปสู่การอ่านที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลธิชา หงษ์เหม (2560) ที่ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้วิธีสอนแบบ SQ4R ร่วมกับแผนที่ความคิด เพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด เช่นเดียวกับสกุลการ สังข์ทอง (2562) ที่ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ อยู่ในระดับความเห็นด้วยมากที่สุด

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 4 พบว่า การใช้แนวคิดเกณฑ์มาตรฐานของเมกยูแกนส์ (Meguigans) มารับรองคุณภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้ค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 1.0028 ซึ่งมีค่ามากกว่า 1 ขึ้นไป แสดงว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้มีประสิทธิภาพถึงเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของอลงกรณ์ พรหมที และสมศักดิ์ อรรถทิมากุล (2558) ที่หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกณฑ์ของเมกยูแกนส์ (Meguigans) ได้ค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 1.36 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด หรืองานวิจัยของอนัตต์ชัย ชูติภาสเจริญ และสรเดช ครุฑจ้อน (2564) ได้หาประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอนแบบปฏิสัมพันธ์ด้วยเทคโนโลยีภาพโฮโลแกรมและบอร์ดเกมสำหรับการศึกษา โดยใช้เกณฑ์ในการประเมินผลของเมกยูแกนส์ (Meguigans) ได้ค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 1.3 ซึ่งถือว่ารูปแบบมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ไขปัญหาการอ่านวิเคราะห์สาร วินิจสาร และวิจารณ์สาร วิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมได้ การจัดการเรียนรู้รูปแบบนี้มาจากการสัมภาษณ์ความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนและผู้สอน ผลการสังเคราะห์สอดคล้องเชื่อมโยงกับแนวความคิดการจัดการเรียนรู้ 4 ทฤษฎี 2C 1Q 1S ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist Learning Theory) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การจัดการเรียนรู้โดยใช้คำถาม (Question-Based Learning) และการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) จากนั้นนำมาสร้างเป็นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน 3C 1Q 2S ได้แก่ ขั้นที่ 1 สนทนาความรู้เดิม (Conversation) ขั้นที่ 2 ส่งเสริมเรียนทฤษฎี (Study Theory) ขั้นที่ 3 มากมีด้วยคำถาม (Question) ขั้นที่ 4 ร่วมมือยามปฏิบัติ (Cooperate) ขั้นที่ 5 สร้างให้ถนัดความรู้ใหม่ (Construct) และขั้นที่ 6 เรียนใส่ใจด้วยตนเอง (Self-Directed) การหลอมรวมการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานหลายทฤษฎีสามารถนำมาสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้ และสามารถพัฒนาทักษะการอ่านระดับสูงของผู้เรียนได้อย่างสัมฤทธิ์ผล เพราะทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้ จึงส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านของผู้เรียนในทางที่ดีขึ้น ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ไปประยุกต์ใช้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการจัดการเรียนรู้เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนอ่านระดับสูงอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการให้ผู้เรียนทบทวนความรู้เดิม การเรียนภาคทฤษฎี การฝึกภาคปฏิบัติ

การป้อนคำถามและการฝึกคิดคำถามเพื่อหาคำตอบด้วยตนเอง การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้อย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณ์ญาณ ดังนั้น ผู้สอนวิชาภาษาไทยหรือสาขาวิชาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังความสามารถในการอ่าน ควรมีการนำวิธีการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ไปออกแบบการเรียนการสอนโดยปรับใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่สอนต่อไป

1.2 การคัดเลือกสารภาษาไทย ผู้สอนควรเลือกสารภาษาไทยที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับเพศและวัยของผู้เรียน เป็นบทอ่านที่ผู้เรียนให้ความสนใจและเป็นเรื่องใกล้ตัว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และไม่ควรมีความยาวมากเกินไปเพราะอาจสร้างความเบื่อหน่ายเกิดความท้อแท้ในการอ่าน และที่สำคัญควรมีกิจกรรมให้ผู้เรียนเลือกอ่านตามความสนใจจะได้สร้างความสุขในการอ่านมากกว่าการบังคับ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นต้องการสนใจอ่านและเห็นคุณค่าของการอ่านมากยิ่งขึ้น

1.3 การเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนควรอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียดให้แก่ผู้เรียนเข้าใจแต่เบื้องต้น เพื่อให้กระบวนการจัดการเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากไม่สร้างความเข้าใจให้กระจ่างอาจทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไม่ตรงประเด็นและไม่ราบรื่น เพราะผู้เรียนไม่คุ้นเคยกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว แต่เมื่อผู้เรียนเกิดความเข้าใจแล้ว ในแผนการจัดการเรียนรู้ต่อไปผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติได้เองโดยมีผู้สอนเป็นผู้กำกับแนะนำ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการประยุกต์ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model เพื่อเสริมสร้างความสามารถในทักษะทางภาษาด้านอื่น ๆ ของผู้เรียนบ้าง ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการดู ทักษะการพูด และทักษะการเขียน

2.2 ควรมีการศึกษาความสามารถในการอ่านสารภาษาไทยประเภทต่าง ๆ ของผู้เรียน โดยระบุประเภทของสารภาษาไทยให้ชัดเจน เช่น การอ่านวรรณคดีมรดก การอ่านบันเทิงคดี การอ่านสารคดี การอ่านกวีนิพนธ์ไทยสมัยใหม่ การอ่านข่าว การอ่านข้อความโฆษณา การอ่านบทเพลง เป็นต้น โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model ว่าผู้เรียนมีความสามารถในการอ่านระดับใด

2.3 ควรมีการศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ CQS Teaching Model บูรณาการระหว่างทักษะการใช้ภาษาไทยกับทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ พัฒนนิติกศักดิ์. (2550). *การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนระบบมัลติมีเดีย กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์* โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- คณาจารย์สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทบุรี. (2564). *เอกสารประกอบการสอนวิชา GELT1001 ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ: ทริบเพิ้ล กรุ๊ป.

- ชลธิชา หงส์เหม. (2560). การพัฒนาความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้วิธีสอน แบบ SQ4R ร่วมกับแผนที่ความคิด (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชูลีรัตน์ สายณห์รุจี. (2555). ผลของการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการใช้คำถามที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองชุมแสง (พัชรศาสตร์ ราษฎร์นุเคราะห์) (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- ณัชสุดา คำมุกชิก. (2558). การพัฒนายุทธศาสตร์การจัดการการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับนักเรียนแต่ละชั้นระดับ ประถมศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดสมดุกลภาษา และทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์เชิงสังคมเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถด้านการอ่าน (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ทัศนีย์ เศรษฐพงษ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการอ่านจากต้นแบบและกลวิธีฝัง สัมพันธ์ของความหมายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนิสิตนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตินา แคมมณี. (2564). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ ครั้งที่ 23. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาไทย มคอ. 1 2554. (2555, 23 มีนาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 129 ตอนพิเศษ 54 ง. หน้า 5.
- ภัทรารณ ช้อยหิรัญ. (2563). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการอ่านดี ความ ของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตโดยใช้ RUCES MODEL (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- รุ่งทิพย์ หงขวางษ์. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการอ่านตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีต่อ ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สกุลการ สังข์ทอง. (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถใน การอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎี บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (2559). มคอ.2 หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ฉบับปรับปรุง ปี 2559). กรุงเทพฯ: หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- สุวรรณา ตั้งทีฆะรักษ์. (2555). การใช้ภาษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: แผนกตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อนัตต์ชัย ชูติภาสเจริญ และสรเดช ครุฑจ้อน. (2564). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบปฏิสัมพันธ์ ด้วยเทคโนโลยีภาพโฮโลแกรมและบอร์ดเกมสำหรับการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ในรายวิชาการพัฒนาเว็บด้วยภาษา PHP สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. วารสารครู สภาวิทยากร, 2(2), 71-83.

อลงกรณ์ พรหมที และสมศักดิ์ อรรคทิมากุล. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเรื่องสมการแม็กซ์เวลล์ คลื่นระนาบ และกำลังไฟฟ้าของคลื่น โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ของ SATADE Model. วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรมพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 6(1), 177-186.

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี
Factors Influencing Adversity Quotient of Working Age People
in Phathum Thani Province

กวีศุภณัฐ วิกรมวยากรณ์

Gawesoooppanit Wigomwayagon

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

Thailand National Sports University, Bangkok campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: idinhennamde@gmail.com

Retrieved: March 13, 2023; Revised: May 1, 2023; Accepted: May 16, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคม กับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นคนวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 420 คน ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี มีค่าความเที่ยง .917 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต มีค่าความเที่ยง .955 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเที่ยง .922 และแบบสอบถามการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีค่าความเที่ยง .890 สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต อยู่ในระดับสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และ 1) การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี 2) การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีได้

คำสำคัญ: การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค; การมองโลกในแง่ดี; ลักษณะมุ่งอนาคต; การสนับสนุนทางสังคม

Abstract

This research aimed to study: 1) the relationship between optimism, future orientation, and social support with the adversity quotient of working-age people in Phathum Thani province. 2) the factors influencing the adversity quotient of working-age people in Phathum

Thani province. The sample used in the research was 420 working-age people aged 25-60 years old in Pathum Thani province. The data was collected by using a questionnaire consisting of personal information, the optimism questionnaire with a reliability of .917, the future orientation questionnaire with a reliability of .955, the social support questionnaire with a reliability of .922, and the adversity quotient questionnaire with a reliability at .890. The statistics used in the research were frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson's product-moment correlation coefficient, and multiple regression analysis. Data analysis found that the subjects in the sample had an overall adversity quotient, optimism, and future orientation at a high level and social support overall at a medium level. The research revealed 1) the optimism, future orientation, and social support related to the adversity quotient of working-age people in Phathum Thani province, and 2) the optimism, future orientation, and social support were able to predict the adversity quotient of working-age people in Phathum Thani province.

Keywords: Adversity Quotient; Optimism; Future Orientation; Social Support

บทนำ

จังหวัดปทุมธานีตั้งอยู่ในภาคกลางอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร เป็นระยะทางประมาณ 27.3 กิโลเมตร ประกอบด้วย อำเภอเมืองปทุมธานี สามโคก ลาดหลุมแก้ว ธัญบุรี คลองหลวง ลำลูกกา หนองเสือ ปัจจุบันหลายพื้นที่เปลี่ยนเป็นพื้นที่การค้าและการลงทุน ทั้งเป็นเมืองอุตสาหกรรมที่รองรับการขยายตัวในด้านอุตสาหกรรม และเป็นที่อยู่อาศัยของประชากรที่อพยพมาจากทุกภาคของประเทศ มีศักยภาพสูงและมีการจัดเตรียมสาธารณูปโภคพื้นฐานเพื่อรองรับการพัฒนาเมืองที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ เศรษฐกิจของจังหวัดปทุมธานี ไตรมาส 2 ปี 2564 พบว่า อุตสาหกรรมที่มีผลิตภัณฑ์มวลรวมสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) สาขาอุตสาหกรรม 2) สาขาการผลิต และ 3) สาขาการบริการ โดยปัจจุบันอัตราการว่างงานของจังหวัดปทุมธานี ในไตรมาส 1 ปี 2564 พบว่า เพิ่มขึ้นจากไตรมาส 4 ของปี 2563 และเมื่อเทียบกับไตรมาสเดียวกันของปี 2563 พบว่า มีอัตราการว่างงานเพิ่มขึ้นเช่นกัน อันเนื่องจากสถานการณ์ของโรคระบาดโคโรนา 2019 (โควิด-19) (สำนักงานแรงงานจังหวัดปทุมธานี, 2564)

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งมีการระบาดไปทั่วโลก รวมถึง ประเทศไทย จึงทำให้มีผู้ป่วยสะสมและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก มีผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมไปถึงกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพแทบทุกอาชีพ ซึ่งบางอาชีพไม่สามารถประกอบอาชีพได้ บางคนต้องออกจากงานหรือไม่มีงานทำ (ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เผยผลสำรวจ เรื่อง ตกงานปัญหาใหญ่ของคนไทย ณ วันนี้ โดยสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,155 คน กรณีการ

ตงงานในช่วงโควิด-19 ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่หลายฝ่ายให้ความสำคัญ เพราะการตงงานนั้นกระทบต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาทางการเงินและค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ปัญหาครอบครัว รวมถึงกระทบต่อภาพเศรษฐกิจใหญ่ของประเทศอีกด้วย ทั้งนี้ ยังพบว่า สถานการณ์การเงินของ ประชาชนตั้งแต่มีโควิด-19 ร้อยละ 38.65 ระบุว่ามีการใช้จ่ายเรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้น ร้อยละ 22.49 เป็นหนี้บัตรเครดิต และร้อยละ 47.10 มีเงินออมลดลง ขณะที่ประชาชนร้อยละ 65.94 เกิดความเครียด วิตกกังวลกับสถานการณ์ “ตงงาน” และร้อยละ 59.25 การระบาดของโควิด-19 ทำให้คนตงงาน (กรุงเทพมหานคร, 2564)

ประชาชนชาวไทยได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในแทบจะทุกด้าน รวมไปถึงคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีเช่นกัน ที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก และวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนั้น ปัจจัยหนึ่งที่จะสามารถทำให้คนวัยทำงานสามารถจัดการกับปัญหา และก้าวผ่านสิ่งต่าง ๆ ไปสู่จุดหมายข้างหน้าได้ นั่นคือ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นการที่บุคคลดำเนินการเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ทุกขยากลำบากที่ต้องเผชิญ ด้วยความอดทนเข้มแข็ง และเมื่อเกิดอุปสรรคสามารถจัดการกับปัญหา และก้าวผ่านสิ่งต่าง ๆ ไปสู่จุดหมายข้างหน้าได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของคนวัยทำงาน (Stoltz, 1997)

บทความวิจัยนี้นำเสนอปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี เพื่อที่จะสามารถนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงาน ให้กับตัวบุคคล สถานประกอบการ และการวางนโยบายในหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องของจังหวัดปทุมธานีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานการวิจัย

1. การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี
2. ลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์กับ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี
3. การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี
4. การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ คนวัยทำงาน ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อายุ 25 - 60 ปี ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 976,045 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ คนวัยทำงาน ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อายุ 25 - 60 ปี ในจังหวัดปทุมธานี โดยใช้วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นไว้ที่ ร้อยละ 95 หรือให้มีความคลาดเคลื่อนที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังสูตรต่อไปนี้

$$n = N / [1 + N (e)^2]$$

เมื่อ

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน	ขนาดของกลุ่มประชากร
e	แทน	ความคลาดเคลื่อนของประชากรที่ยอมรับได้ที่ระดับ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = 976,045 / [1 + 976,045 (0.05)^2]$$

$$= 399.836$$

$$= 400$$

จากผลการคำนวณ $n = 400$ คน ดังนั้น เพื่อป้องกันการผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็นคนวัยทำงาน ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อายุ 25 - 60 ปี ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 420 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี รายละเอียด ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา รายได้ ส่วนที่ 2 3 4 และ 5 เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยคำถามด้านบวกและด้านลบ ประกอบด้วย แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 15 ข้อ แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 15 ข้อ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 15 ข้อ และแบบสอบถามการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 15 ข้อ ตามลำดับ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และไม่เห็นด้วย โดยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านการสนับสนุนทางสังคม และด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แล้วสร้างข้อคำถาม

2. นำแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ไปให้ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ตรวจสอบความครอบคลุมโครงสร้างเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสม และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ แล้วปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของที่ปรึกษาโครงการวิจัย

3. นำแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความเข้าใจในภาษา

4. คำนวณค่าดัชนี IOC (Item Objective Congruence) จากผลประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งผลการคำนวณค่าดัชนี IOC พบว่าข้อคำถามของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผ่านเกณฑ์ทุกข้อ มีค่า 0.66 - 1.00

5. พิจารณาข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยสรุปข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเหมาะสมของแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีในประเด็นต่าง ๆ ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามของแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปให้ที่ปรึกษาโครงการวิจัยพิจารณาอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้

6. นำแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ไปทดลองใช้ (try out) กับคนวัยทำงานในจังหวัดนครนายก จำนวน 30 คน ที่มีคุณลักษณะคล้ายกับตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัย

7. ตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) พบว่า แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.913 และเมื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี พบค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.917 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต พบค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.955 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม พบค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.922 และแบบสอบถามการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค พบค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.890

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายเลขใบรับรอง ART 016/2565 วันที่รับรอง 2 กรกฎาคม 2565 วันหมดอายุ 1 กรกฎาคม 2566

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2. ผู้วิจัยคัดเลือกคนทำงานในจังหวัดปทุมธานีโดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน ตามอำเภอของจังหวัดปทุมธานี จากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่าย โดยสุ่มในแต่ละอำเภอเพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละอำเภอ ดังนี้ 1) คลองหลวง 93 คน 2) ลำลูกกา 103 คน 3) ธัญบุรี 78 คน 4) เมือง 77 คน 5) ลาดหลุมแก้ว 26 คน 6) สามโคก 22 คน และ 7) หนองเสือ 21 คน จากนั้นได้เก็บแบบสอบถามแบบบังเอิญในขอบเขตพื้นที่ที่สุ่มได้ตามจำนวนคนดังกล่าว

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย และมีการขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นประเมินคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วจึงแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการวิจัยที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ การตรวจให้คะแนนของการตอบแบบสอบถาม และบันทึกคะแนนแล้ว มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อธิบายข้อมูลทั่วไปด้านปัจจัยส่วนบุคคล ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านการสนับสนุนทางสังคม และด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน 2.1) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ดังต่อไปนี้ 2.1.1) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 2.1.2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต กับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 2.1.3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และ 2.2) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อทำนายความมีนัยสำคัญในการวิจัย ของการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ตารางที่ 1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคม กับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ตัวแปร	การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P-Value
การมองโลกในแง่ดี	.647 ***	.000
ลักษณะมุ่งอนาคต	.388 ***	.000
การสนับสนุนทางสังคม	.507 ***	.000

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้พยากรณ์การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE.b	Beta	t	p-value
การมองโลกในแง่ดี	.452	.037	.563	12.083	.000
ลักษณะมุ่งอนาคต	.040	.015	.119	2.727	.007
การสนับสนุนทางสังคม	.049	.022	.110	2.195	.029
constant	27.246	2.764		9.865	.000
F = 115.859		R = .694		R ² = .482	

* P < .05, ** P < .01, *** P < .001

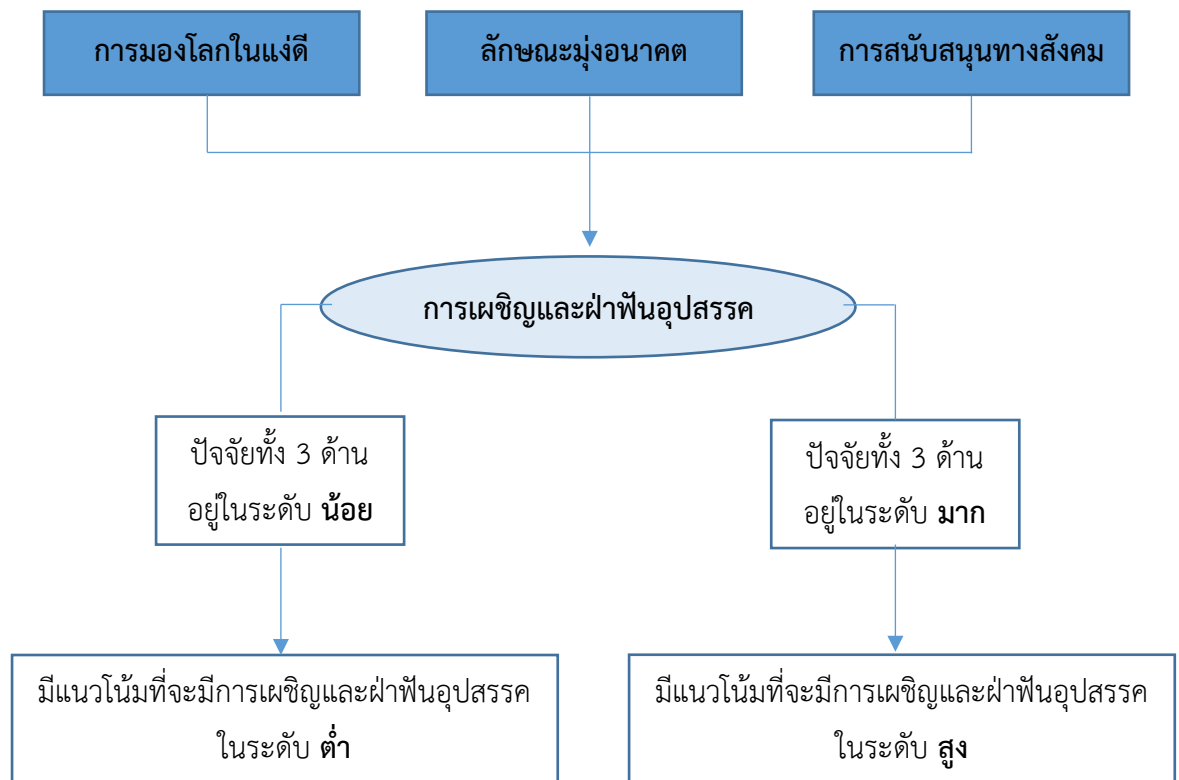
อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า 1) การมองโลกในแง่ดีกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .647$) หมายความว่า หากคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีการมองโลกในแง่ดีมาก ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมากไปด้วย ทั้งนี้ การมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีเมื่อพบเจอกับปัญหา จะสามารถควบคุมตนเองให้มีการคาดหวังในทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีการรับรู้และอธิบายสถานการณ์ทางบวกว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อีกเป็นประจำ โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีการกำกับตัวเอง และมีความพึงพอใจ มีความเข้าใจ พยายามหาทางออก พยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น มีความรับผิดชอบสูง รวมทั้งสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Stoltz (1997) ที่ระบุไว้ว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีการตอบสนองต่อวิกฤติแตกต่างกันไปจากคนที่มองโลกในแง่ร้าย ถ้าบุคคลมีการมองโลกในแง่ดีก็จะมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fotiadou, et al. (2008) ที่พบว่า ถ้าบุคคลมีระดับการมองโลกในแง่ดีสูงจะทำให้มีความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ รวมถึงยังทำให้มีสุขภาพที่ดี และเพิ่มความสุขในการดำรงชีวิตได้ ทั้งนี้ก็ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวิลล คำนวล (2552) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณกัญญา คุณากรวิรุฬห์ (2556) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ลักษณะมุ่งอนาคตกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .388$) หมายความว่า หากคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีลักษณะมุ่งอนาคตที่สูง ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมากไปด้วย ทั้งนี้ ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี สามารถ

ควบคุมตนเอง และแสดงออก ประพฤติปฏิบัติตนในการจัดการ วางแผนดำเนินการ เพื่อก้าวข้ามผ่านอุปสรรค ด้วยความอดทน มีความเชื่อ มีความหวัง และเพียรพยายาม จนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในอนาคต หากบุคคลใด มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง ก็จะสามารถช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในอนาคต มีความคิดเชิงบวก สามารถอดทนรอคอย มีความเพียรพยายามในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค และสามารถ ควบคุมตนเองให้ก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิษฎา จันทะวงศ์ (2556) และปริญญ์ อนุชิต (2557) ที่พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวแปรสำคัญที่มีความสัมพันธ์ กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรฐา นพพรเจริญกุล (2561) ที่พบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟัน ฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 3) การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของคนวัย ทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .507$) หมายความว่า หากคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรม การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากไปด้วย ทั้งนี้ หากคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ได้รับการสนับสนุนทาง สังคมจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวในเรื่อง การให้กำลังใจ การคอย ประคับประคองช่วยเหลือกันทั้งทางร่างกายและสภาวะจิตใจ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานในเรื่องการให้ คำแนะนำในการทำงาน การดูแลเอาใจใส่ การช่วยเหลือเรื่องงานในยามจำเป็น การได้รับความไว้วางใจจาก ผู้บังคับบัญชาให้ทำงานชิ้นสำคัญ เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคก็ร่วมกันแก้ไขปัญหาโดยพยายามหาแนวทางแก้ไข ให้เร็วที่สุด การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเช่นนี้ก็จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคหรือ ความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิตทั้งหมดได้อย่างดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช (2550) ที่พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้าน การควบคุมและด้านสาเหตุและความรับผิดชอบมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เนาวรัตน์ อิ่มใจ (2552) ที่พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการ สนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้าน

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทาง สังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์ การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ในภาพรวม พบว่า ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุในแบบมาตรฐาน (Beta) มากที่สุด คือ การมองโลกในแง่ดี (Beta = .563) รองลงมา คือ ลักษณะมุ่งอนาคต (Beta = .119) และน้อยสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta = .110) โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของคน วัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่ง อนาคต และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของคนวัยทำงาน ในจังหวัดปทุมธานีได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 โครงสร้างความสัมพันธ์ของ การมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุงอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม ที่ร่วมกันพยากรณ์ การเจริญและฝ่าฟันอุปสรรค ของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

การที่บุคคลจะเจริญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ บุคคลเหล่านั้นต้องสร้างทัศนคติของตนในทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจ พอใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว และต้องสามารถจัดการกับสถานการณ์เลวร้ายได้อย่างมั่นใจ และคาดหวังถึงความสำเร็จ อีกทั้งยังต้องสามารถคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียของเหตุการณ์ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยมีการวางแผน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมอดได้รอได้ รู้จักห้ามใจตนเองเพื่อผลที่ดีกว่า ตลอดจนหาแนวทาง การตัดสินใจในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการที่บุคคลได้รับรู้ถึงการมีเครือข่ายที่ดีจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล และเชื่อว่า ยังมีคนรัก ดูแลเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมาย ที่ตนต้องการ และยังช่วยให้บุคคลปรับตัวเข้ากับภาวะกดดันอย่างเหมาะสม และคงสภาพจิตใจไว้อย่างปกติด้วยทั้งหมดนี้เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลวัยทำงานจะสามารถเจริญและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ดีและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แสดงให้เห็นว่าถ้าคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีการมองโลกในแง่ดีในระดับที่มากแล้ว ก็จะสามารถสร้างและพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเองได้ดีขึ้นได้ ดังนั้น คนวัยทำงาน ในจังหวัดปทุมธานีควรฝึกและพัฒนาทัศนคติด้านการมองโลกในแง่ดีของตนเองให้ดีและสม่ำเสมอ เพื่อเป็นพลังบวกในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่อไป

2) คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีลักษณะมุ่งอนาคตโดยรวมอยู่ในระดับสูง และลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แสดงให้เห็นว่าการที่คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีระดับลักษณะมุ่งอนาคตที่สูง จะทำให้ตัวของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีความสามารถคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมอดได้รอได้ รู้จักห้ามใจตนเองเพื่อผลที่ดีกว่า ตลอดจนหาแนวทางการตัดสินใจในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ ดังนั้น คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีควรฝึกและพัฒนาพฤติกรรมลักษณะมุ่งอนาคตของตนเองให้ดีและพร้อมเสมอ เพื่อทำให้สามารถที่จะพร้อมรับมือกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

3) คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค แสดงให้เห็นว่า การที่คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง แต่ก็ยังทำให้สามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ดังนั้น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และบุคคลรอบตัว ต้องเห็นถึงความสำคัญในการเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมของคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี และต้องเป็นส่วนร่วมสร้างพลังใจและคอยสนับสนุนซึ่งกันและกันให้มากขึ้น เพื่อที่จะทำให้คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปได้เป็นอย่างดีต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ ตัวแปรที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตที่สำคัญ ในด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตสำหรับคนวัยทำงาน ที่จะต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของตนให้มากขึ้น สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ การศึกษาตัวแปรทางจิตลักษณะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจจะเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้วยอีกทั้ง หน่วยงานสาธารณสุข และสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ของจังหวัดปทุมธานี ควรหาวิธีส่งเสริมและพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุ่งอนาคต และการสนับสนุนทางสังคม ให้กับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี เพื่อให้คนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพมหานคร. (2564). ดุลิตโพล ชี้ คนไทยเครียด 'ตกรงาน' ช่วงโควิด-19 ระบาด แนะรัฐเร่งแก้. สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/928459>
- นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาบริษัทพัฒนาโปรแกรมระบบงานแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เนาวรัตน์ อิ่มใจ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคมและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: กรณีศึกษาบุคลากรสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปรีภัสร์ อุปชิต. (2557). การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- วรัฐา นพพรเจริญกุล. (2561). ผลของโปรแกรมพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรุณกัญญา คุณากรวิรุฬห์. (2556). การมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองที่พยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ศิริมล คำนวล. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข: กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). แนวปฏิบัติ (Standard Operation Procedures: SOPs) ที่ปลอดภัยปลอดภัยสำหรับผู้ประกอบอาชีพ เพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ระยะผ่อนปรน. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดี้ไซน์.
- สำนักงานแรงงานจังหวัดปทุมธานี. (2564). สถานการณ์แรงงานจังหวัดปทุมธานี ไตรมาส 2 ปี 2564 (เมษายน- มิถุนายน). สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2564, จาก <https://pathumthani.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/42/2021/07/รายงานสถานการณ์ไตรมาส-2-64-1.pdf>
- อภิษฎา จันตะวงศ์. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- Fotiadou, M., et al. (2008). Optimism and Psychological Well-being Among Parents of Children with Cancer: An Exploratory Study. *Psycho-Oncology*, 17, 401-409.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. New York: Harper and Row.

ผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

The Result of Enhancing Digital Citizenship on the Northeast Primary School
Students Program

รุ่งอรุณ ปोंกัน

Rungaroon Ponkan

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Faculty of Education, Mahasarakham University, Thailand

Corresponding Author E-mail: sumborn@gmail.com

Retrieved: April 1, 2023; Revised: August 29, 2023; Accepted: August 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ลักษณะการทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากร คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มเป้าหมายในการศึกษา คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบึงกาฬวิทยศึกษานายศิลป์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และโปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งมีความเหมาะสมของโปรแกรม อยู่ในระดับมาก

ผลการวิจัย พบว่า ความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หลังการใช้โปรแกรมที่สร้างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และติดตามผลการทดลอง 1 เดือนกับ หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ; ความเป็นพลเมืองดิจิทัล; นักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Abstract

The research was a Pre-experimental Design (One Group Pretest-Posttest Design) aiming to investigate the result of Enhancing Digital Citizenship among Northeast Primary School Students through the program. The population was the primary school students in the schools under the Office of the Basic Education Commission in the Northeast, and the targets consisted of 30 grade 4 -6 primary school students of Anuban Buengkan Visit Amnuaysilp Kindergarten School under Beungkan Primary Educational Service Area Office on the academic year of 2022 selected by purposive sampling technique. The research tools were 1) The Digital citizenship assessment form with 0.95 reliability and 2) the Enhancing Digital Citizenship on the Northeast Primary School Students Program with a high level of suitability.

The results revealed that the digital citizenship for primary school students in the Northeast after treating the program created was statistically significant at the 0.05 level, and the follow-up of the experiment was not different between 1 month and the post-test.

Keywords: An Training Program to Enhancing Desirable Characteristics; Digital Citizenship; The Northeast Primary School Student

บทนำ

โลกแห่งดิจิทัล นอกจากจะมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของประชากรในประเทศแล้ว ในทางตรงกันข้ามยังมีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดผลกระทบในมิติต่าง ๆ เพิ่มขึ้นด้วย โดยเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มสูงที่จะได้รับผลกระทบจากการเข้าไปใช้สื่อดิจิทัลในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตทั้งในและนอกห้องเรียน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่เข้าใช้สื่อดิจิทัลตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบกับสภาพสังคมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเด็กส่วนใหญ่จะถูกเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่มีภาระงานนอกบ้านมากกว่าอยู่กับครอบครัว ทั้งการประกอบอาชีพเกษตรกรรม รับจ้าง ค้าขาย หรืออาชีพอื่นที่ล้วนแต่มีเวลาอยู่ใกล้ชิดกับบุตรในวัยเรียนน้อย ปล่อยปละละเลยให้เด็กอยู่กับโทรศัพท์มือถือเพราะเห็นว่าเป็นวิธีการที่เด็กเกิดความพึงพอใจที่จะอยู่ตามลำพังโดยไม่รบกวนเวลาในการประกอบอาชีพหรือกิจกรรมอย่างอื่นของผู้ปกครอง อีกทั้งเป็นเด็กกลุ่มที่สำรวจพบว่าอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ได้เป็นบิดามารดาโดยตรง คืออาศัยอยู่กับญาติ ที่เป็นปู่ ย่า ตา ยาย หรือบุคคลอื่นที่มีช่องว่างเรื่องอายุกับเด็กมากทั้งยังเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีค่อนข้างน้อย และมีจำนวนสมาชิกเฉลี่ยต่อครัวเรือนมากที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) ซึ่งเป็นปัจจัยประกอบที่เมื่อรวมกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการเข้าไปใช้สื่อดิจิทัลจะส่งผลกระทบต่อค่านิยมด้านลบ คือ 1) ค่านิยมความฟุ้งเฟ้อ 2) ค่านิยมการใช้ภาษาที่ผิดเพี้ยน 3) ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและค่านิยมอยู่ก่อนแต่ง 4) ค่านิยมการไม่รักเดียวใจเดียว 5) ค่านิยมการบริโภคนิยม 6) ค่านิยม

เรื่องของการแข่งขันการแต่งตัว 7) ค่านิยมความเป็นอิสระ เสรี ไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ 8) ค่านิยมชอบเสี่ยงโชค เล่นการพนัน เชื้อเรื่องโชคลาง 9) การชื่นชอบและเลียนแบบค่านิยมด้านนิยมนิตะวันตกและตะวันตก 10) ค่านิยมไม่ภูมิใจในภาษาไทย (ปัทมาภรณ์ สุขสมโส และคณะ, 2564)

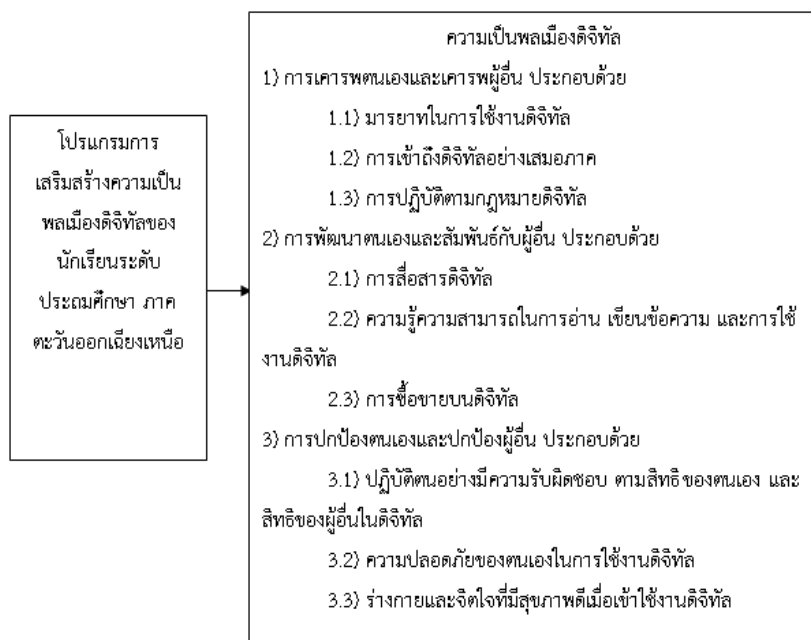
ด้วยสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความจำเป็นข้างต้น จึงมีความพยายามที่จะป้องกันแก้ไขและเร่งพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้รู้เท่าทันและใช้ประโยชน์จากโลกดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการกำหนดให้มียุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 2561-2580 แผนปฏิรูปประเทศ และแนวทางการดำเนินการของรัฐบาลได้ยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อพัฒนากำลังคนและประชาชนสู่ยุคดิจิทัล การเสริมสร้างพัฒนาความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) ให้กับเด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องจำเป็น และสอดคล้องกับประเด็นการปฏิรูปประเทศเรื่องการพัฒนาความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) และเป้าหมายสำคัญในการพัฒนามนุษย์สู่ยุคดิจิทัลให้มีทักษะที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัล มีความสามารถในการพัฒนาและใช้สารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ มีความตระหนักรู้ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ รวมถึงการเตรียมคนที่จะเข้าสู่สังคมดิจิทัลอย่างสมบูรณ์ในอนาคตให้รู้จักการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ ต่อสังคม (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2562) และมีความฉลาดรู้ มีความเข้าใจ สามารถตัดสินใจ และตอบสนองต่อการใช้อินเทอร์เน็ตและระบบดิจิทัล ได้อย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย จึงมีการจัดทำข้อเสนอว่าด้วยการเสริมสร้างสมรรถนะด้านดิจิทัลและการรู้เท่าทันสื่อของประชาชน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2564) การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้เกิดแก่ผู้เรียนเป็นเทคนิควิธีการที่มีประสิทธิภาพอีกวิธีหนึ่งซึ่งสอดคล้องกับสภาพทางจิตวิทยาและพัฒนาการของเด็กในวัยเรียนประถมศึกษา เนื่องจากเป็นวิธีการพัฒนาบุคคลอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คนมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น (ชาญ สวัสดิ์สาส์, 2550)

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อให้เกิดความรู้เกี่ยวกับแนวทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและเหมาะสมให้เกิดกับเด็กและเยาวชนของไทยในยุคดิจิทัลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบแผนการทดลองขั้นตอน (Pre-experimental Design) เป็นลักษณะแบบแผนการทดลองกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากร คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2564 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 20 จังหวัด จำนวน 61 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จำนวนโรงเรียน 12,109 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 1,176,269 คน (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564)

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบึงกาฬ วิทยาลัยอาชีวศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ ปีการศึกษา 2565 จำนวนนักเรียนรวม 30 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีผลการวัดระดับความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้ต่ำกว่าระดับมาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 43 ข้อ ที่สร้างจากการศึกษาและสังเคราะห์องค์ประกอบเพื่อกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองดิจิทัลตามแนวคิดของ Ribble (2015) เป็นแบบวัดที่ผ่านการหาคุณภาพด้วยการ

วิเคราะห์ความสอดคล้อง (IOC.) จากผู้เชี่ยวชาญ และนำมาทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีอำนาจจำแนกระหว่าง 0.23-0.69 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

2.2 โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีผลการประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ อยู่ในระดับมาก ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม การอบรมจำนวน 16 โดย กิจกรรม ที่ 1 และ 16 เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศ และปัจฉินิเทศ ตามลำดับ สอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ดังรายละเอียด ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างค่าน้ำหนักและกิจกรรมการฝึกอบรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัล ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

องค์ประกอบ	ค่าน้ำหนัก (ร้อยละ)	ชื่อกิจกรรม
การเคารพตนเองและเคารพผู้อื่น	0.35	กิจกรรมที่ 2 รู้จักความเป็นพลเมืองดิจิทัลและความรู้ความเข้าใจด้านดิจิทัล กิจกรรมที่ 3 การมีมารยาทในการใช้งานดิจิทัล กิจกรรมที่ 4 ความเสมอภาคในการใช้งานดิจิทัล กิจกรรมที่ 5 การใช้งานดิจิทัลอย่างชอบธรรมและถูกลิขสิทธิ์ กิจกรรมที่ 6 เรามีนิสัยในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างไร
การพัฒนาตนเองและสัมพันธ์กับผู้อื่น	0.30	กิจกรรมที่ 7 การสื่อสารด้วยดิจิทัล กิจกรรมที่ 8 การซื้อขายบนดิจิทัล กิจกรรมที่ 9 ความรับผิดชอบและสิทธิ์ทางดิจิทัล กิจกรรมที่ 10 การลอกเลียนแบบและการอ้างอิง
การปกป้องตนเองและปกป้องผู้อื่น	0.35	กิจกรรมที่ 11 การคุกคามทางไซเบอร์ กิจกรรมที่ 12 ความปลอดภัยทางไซเบอร์ กิจกรรมที่ 13 ร่องรอยทางดิจิทัล กิจกรรมที่ 14 ความปลอดภัยในการใช้งานดิจิทัล กิจกรรมที่ 15 สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตในการใช้งาน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วงที่สำคัญของการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนี้

ช่วงที่ 1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจงโดยใช้แบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อคัดเลือกรักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลวิเศษฐ์อานวยศิลป์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ จำนวน 30 คน ที่มีผลการวัดระดับความ

เป็นพลเมืองดิจิทัลต่ำกว่าระดับมาก และนัดหมายเพื่อชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ช่วงที่ 2 ระหว่างดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรม โดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา กับกลุ่มเป้าหมาย ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน 2565 ถึงวันที่ 9 มกราคม 2566 จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ หรือประมาณ 2 เดือน

ช่วงที่ 3 หลังการทดลอง หลังจากฝึกอบรมครั้งที่ 16 ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายทำแบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

ช่วงที่ 4 การติดตามผลการศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา 1 เดือน หลังจากการฝึกอบรมครั้งที่ 16 โดยใช้แบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลสำหรับระยะการติดตามผล (Follow up)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลมาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน (Mean) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ต่ำสุด ของคะแนนความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา

4.2 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน ก่อนการใช้โปรแกรม หลังการใช้โปรแกรม และการติดตามผลหลังการใช้โปรแกรม 1 เดือน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way Repeated Measurement MANOVA)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการทดลองใช้โปรแกรมที่สร้างขึ้นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการทดลองใช้โปรแกรมที่สร้างขึ้นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล (n=30)

ความเป็นพลเมืองดิจิทัล	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
การเคารพตนเองและเคารพผู้อื่น	2.74	0.37	ปานกลาง	4.24	0.26	มาก	4.26	0.27	มาก
การมีมารยาทในการใช้งานดิจิทัล	2.60	0.60	ปานกลาง	4.15	0.37	มาก	4.19	0.37	มาก
การเข้าถึงดิจิทัลอย่างเสมอภาค	2.78	0.49	ปานกลาง	4.23	0.38	มาก	4.28	0.35	มาก
การปฏิบัติตามกฎหมายดิจิทัล	2.84	0.55	ปานกลาง	4.28	0.35	มาก	4.36	0.33	มาก

ความเป็นพลเมือง ดิจิทัล	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
การพัฒนาตนเองและสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.79	0.41	ปานกลาง	4.28	0.28	มาก	4.35	0.25	มาก
การสื่อสารดิจิทัล	2.78	0.49	ปานกลาง	4.32	0.31	มาก	4.39	0.32	มาก
ความรู้ความสามารถในการเขียนข้อความ และการใช้งานดิจิทัล	2.84	0.63	ปานกลาง	4.26	0.34	มาก	4.32	0.34	มาก
การซื้อขายบนดิจิทัล	2.75	0.52	ปานกลาง	4.26	0.43	มาก	4.33	0.35	มาก
การปกป้องตนเองและปกป้องผู้อื่น	2.69	0.41	ปานกลาง	4.36	0.25	มาก	4.45	0.21	มาก
การปฏิบัติตนอย่างมีความรับผิดชอบตามสิทธิ ของตนเองและสิทธิของผู้อื่นในโลกดิจิทัล	2.78	0.64	ปานกลาง	4.28	0.45	มาก	4.36	0.32	มาก
ความปลอดภัยของตนเองในการใช้งานดิจิทัล	2.78	0.50	ปานกลาง	4.49	0.32	มาก	4.55	0.29	มากที่สุด
สุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพจิตในการใช้ งานดิจิทัล	2.52	0.47	ปานกลาง	4.32	0.29	มาก	4.44	0.26	มาก
ความเป็นพลเมืองดิจิทัลโดยรวม	2.74	0.33	ปานกลาง	4.29	0.21	มาก	4.35	0.19	มาก

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลก่อนการทดลองโดยรวมเท่ากับ 2.74 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลโดยรวมเท่ากับ 4.29 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลโดยรวมเท่ากับ 4.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19 อยู่ในระดับมาก

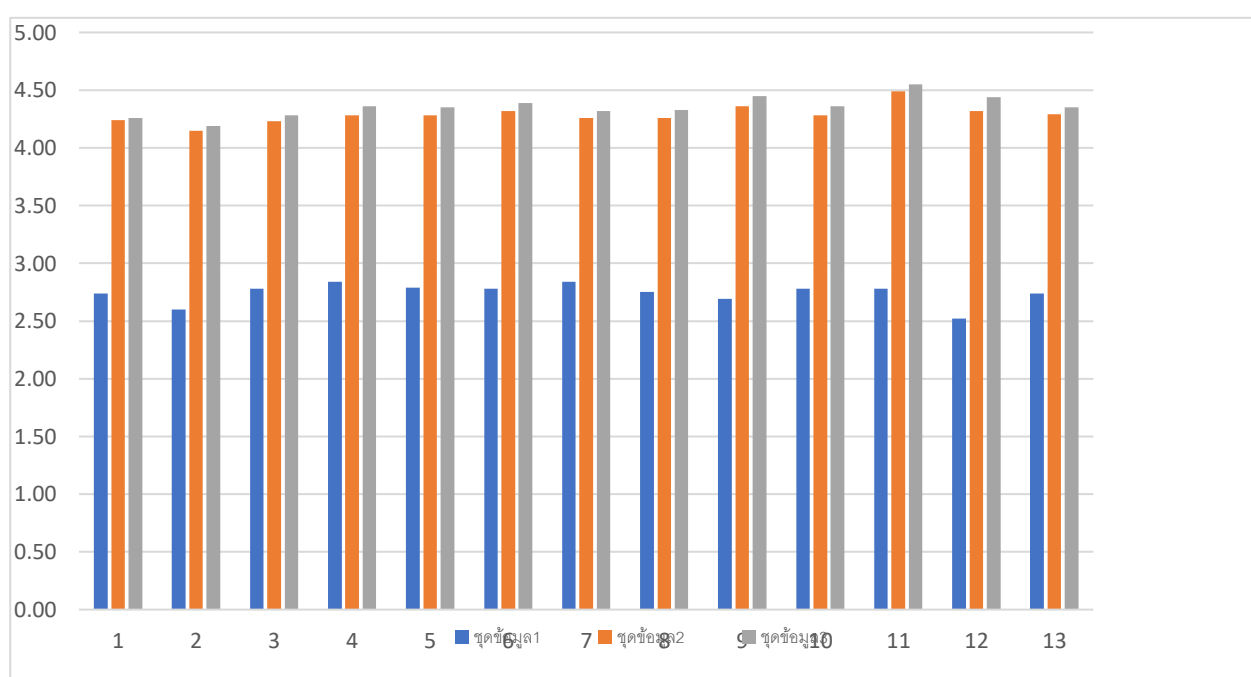
การศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=30)

ความเป็นพลเมืองดิจิทัล	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การเคารพตนเองและเคารพผู้อื่น	หลังการทดลอง(M=4.24)-ก่อนการทดลอง (M=2.74)	1.50*	.00
	ติดตามผล (M=4.26)-ก่อนการทดลอง (M=2.74)	1.52*	.00
	ติดตามผล (M=4.26)-หลังการทดลอง (M=4.24)	0.02	1.00
การพัฒนาตนเองและสัมพันธ์กับผู้อื่น	หลังการทดลอง (M=4.28)-ก่อนการทดลอง(M=2.79)	1.49*	.00
	ติดตามผล (M=4.35)-ก่อนการทดลอง (M=2.79)	1.56*	.00
	ติดตามผล (M=4.35)-หลังการทดลอง (M=4.28)	0.07	.52
การปกป้องตนเองและปกป้องผู้อื่น	หลังการทดลอง (M=4.36)-ก่อนการทดลอง(M=2.69)	1.67*	.00
	ติดตามผล (M=4.45)-ก่อนการทดลอง (M=2.69)	1.76*	.00
	ติดตามผล (M=4.45)-หลังการทดลอง (M=4.36)	0.09	.33

ความเป็นพลเมืองดิจิทัล	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
ความเป็นพลเมืองดิจิทัล โดยรวม	หลังการทดลอง (M=4.29)-ก่อนการทดลอง(M=2.74)	1.55*	.00
	ติดตามผล (M=4.35)-ก่อนการทดลอง (M=2.74)	1.61*	.00
	ติดตามผล (M=4.35)-หลังการทดลอง (M=4.29)	0.06	1.00

จากตาราง 3 พบว่า ระยะเวลาติดตามผลและหลังการทดลองนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลโดยรวม ทุกองค์ประกอบ และทุกตัวบ่งชี้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะเวลาติดตามผลนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลโดยรวม ทุกองค์ประกอบ และทุกตัวบ่งชี้สูงกว่าหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ก่อนการใช้โปรแกรม หลังการใช้โปรแกรม และการติดตามผล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ คณะแนบแบบวัดความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับการฝึกอบรมในประเด็นเฉพาะจากวิธีการที่สอดคล้องกับวัยและพัฒนาการได้รับโอกาสให้แสดงความคิดเห็น การลงมือทำใบงาน การจับกลุ่มอภิปราย การใช้สื่อทางดิจิทัล การสาธิต และการได้ลงมือปฏิบัติจริงตามกิจกรรมฝึกอบรม สอดคล้องกับแนวคิดการฝึกอบรมของ Roger

and Caple (1995) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมจะช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่เฉพาะเจาะจง มีทักษะเพิ่มขึ้น และมีทัศนคติที่ดีช่วยให้สามารถทำงาน ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ Ribble (2015) ที่กล่าวว่าวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองดิจิทัลในโรงเรียน (Reflection Model) ประกอบไปด้วยการสร้างตระหนักรู้ (Awareness) คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีและการใช้เทคโนโลยีครูต้องสร้างให้ผู้เรียนมีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและอภิปรายเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตามคำแนะนำ (Guided Practice) คือ การให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมตามคำแนะนำของครู ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย ทั้งในและนอกห้องเรียนด้าน การสาธิตและปฏิบัติเป็นแบบอย่าง (Modeling and Demonstration) คือ การที่มีครูหรือบุคลากรในโรงเรียนทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านพลเมืองดิจิทัล และการให้ข้อมูลย้อนกลับและการวิเคราะห์ (Feedback and Analysis) คือ การให้ผู้เรียนสำรวจ วิเคราะห์การปฏิบัติของตนเองและครูมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมซึ่งประโยชน์ของการเสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดิจิทัลสร้างความเชื่อมั่นในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ด้วยการสร้างความมั่นคงปลอดภัยของระบบสารสนเทศและการสื่อสาร การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และป้องกันภัยที่มาจากการใช้สื่อดิจิทัลรวมถึงเพื่อให้นักเรียนเป็นพลเมืองที่ดีในสังคมออนไลน์ นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจในการร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของผู้เรียนกลุ่มเป้าหมายเกิดความคิดริเริ่มก้าวข้ามและเปลี่ยนแปลงความคิดจากการจัดการเรียน การสอนแบบเดิม (ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง) และเห็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองจากกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันที่ได้ สอดคล้องกับแนวคิดในการฝึกอบรมที่ อาศัยการทำงานเป็นหมู่คณะช่วยให้ประสบความสำเร็จ (ภาวิณี ไสยาะเพ็ชร, 2560) นอกจากนี้ในขั้นตอนสุดท้ายของแต่ละกิจกรรมในการฝึกอบรม ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการสะท้อนความคิด ทบทวน สรุปผล การเรียนรู้ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อการสร้างความรู้ด้วย ตัวผู้เข้ารับการอบรมเองอันจะทำให้เกิดโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Structure) ปกติใน ช่วงความจำระยะยาว (Long-Term Memory) ซึ่งทำให้การฝึกอบรมดังกล่าว เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย (พิมพันธ์ เดชะคุปต์, 2560) ซึ่งจากการติดตามผลหลังการใช้โปรแกรมไปแล้วเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีระดับความเป็นพลเมืองดิจิทัลไม่แตกต่างจากหลังการทดลองใช้โปรแกรม แสดงว่าเกิดการเรียนรู้ที่คงทนในกลุ่มเป้าหมายจากการได้ร่วมแลกเปลี่ยนแนวความคิด การเล่นเกม การโต้ตอบ และการทำงานเป็นกลุ่มในขณะที่รับการฝึกอบรมโดยการใช้ปฏิบัติจริง สอดคล้องกับแนวคิดของอัญชิสา สุริยแสง (2553) ที่ระบุว่า กิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติจริง และกิจกรรมกลุ่มที่กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการทำงานและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม โดยเป็นกิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี รวมทั้งได้สำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม เจตคติของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่พบว่า ส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 30 คน มีความเป็นพลเมืองดิจิทัลสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั้นสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการพัฒนาหลักสูตรเสริม เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางดิจิทัลของนักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา สหประชาชาติไทยประชาชนลาว ของสัดสะ

หมี พอนไซ (2565) พบว่า ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางดิจิทัลของนักศึกษาหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ ผลการวิจัยผลการวิจัยของ อีรวินทร์ รูปเหลี่ยม และสมบัติ ห้ายเรือคำ (2561) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อความฉลาดทางดิจิทัลของนักเรียน พบว่าการใช้โปรแกรมเพื่อความฉลาดทางดิจิทัลทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีคะแนนหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาผลการใช้ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้ทราบว่าการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือสามารถดำเนินการได้ด้วยการฝึกอบรมและการใช้เทคนิควิธีโดยประยุกต์แนวความคิดทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านปัญญา (Cognitive) ด้านทักษะกระบวนการ (Skill) และด้านเจตคติ (Aptitude) เช่นเดียวกับการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่นๆของผู้เรียน โดยผลการเสริมสร้างขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวผู้เรียน ผู้ให้การอบรม และสภาพแวดล้อม เช่นบรรยากาศและสื่อในการจัดการฝึกอบรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีกิจกรรมเนื้อหาสาระที่สามารถพัฒนาความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้เป็นอย่างดี ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้แก่ ครูและผู้บริหาร สามารถที่จะนำกิจกรรมเหล่านี้ไปส่งเสริมให้นักเรียนระดับประถมศึกษา ความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้ ซึ่งโรงเรียนควรมีการสนับสนุนหรือสอดแทรกกิจกรรมในช่วงกิจกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาในลักษณะบูรณาการ ทั้งสอดแทรกในหลักสูตร เช่นกลุ่มวิชาวิทยาการคำนวณ คอมพิวเตอร์ รายวิชาเพิ่มเติม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมอบรมอื่น ๆ เช่น ชั่วโมงแนะแนว เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษาเพิ่มเติม เพื่อนำไปสู่การวางแผน ป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมให้นักเรียนระดับประถมศึกษา ความเป็นพลเมืองดิจิทัลมากขึ้นในอนาคต

2.2 ควรมีการศึกษาความเป็นพลเมืองดิจิทัลกับประชากรในวัยการศึกษาระดับชั้นอื่นและภูมิภาคอื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน และเป็นข้อมูลสำหรับการดำเนินการเสริมสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลกับกลุ่มเป้าหมายที่ครอบคลุมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2562). *สรุปผลการสำรวจข้อมูลสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2562*. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). *แผนปฏิบัติการดิจิทัลเพื่อการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2563-2565*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ชาญ สวัสดิ์สาลี. (2550). *คู่มือนักฝึกอบรมมืออาชีพ: การจัดทำแผนการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สวัสดิการสำนักงาน ก.พ.
- ธีรวัฒน์ รูปเหลี่ยม และสมบัติ ท้ายเรือคำ. (2561). การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 37(5), 43-53.
- พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. (2560). *ทักษะ 7C ของครู 4.0*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาวิณี ไสธายะเพ็ชร. (2560). *เคล็ด (ไม่) ลับกับการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: นัชชาวิวัฒน์.
- ปัทมาภรณ์ สุขสมโส และคณะ. (2564). ผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมวัยรุ่นในพระนครศรีอยุธยา. *วารสารวิชาการอยุธยาศึกษา*, 13(1), 119-137.
- ลัดสะหมี พอนไซ. (2565). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสรวงนระเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). *ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารการศึกษา*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2562, จาก https://data.bopp-obec.info/emis/student.php?Area_CODE= 9201&Edu_year=2562
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). *รายงานผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือน พ.ศ. 2562* ทั่วประเทศ. กรุงเทพฯ: กองนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- อัญชิสา สุริย์แสง. (2553). *การใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Roger, B. and Caple, J. (1995). *The Theory and Practice of Training*. (3rd ed), London: Kogen.
- Ribble, M. (2015). *Digital Citizenship in Schools: Nine Elements All Students Should Know* (3rd ed.). Washington DC: International Society for Technology in Education.

สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

Happy Life: The Life Quality Promotion of People in Nakhon Si Thammarat Province based on Dhamma In Buddhism

ภัชรา เมฆาวรรณ¹, สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร² และ กันตภณ หนูทองแก้ว³

Patchara Mekawan¹, Supreecha Chamnanphuttiphon² and Kantaphon Nuthongkaew³

^{1,2,3} คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช

^{1,2,3} Faculty of Social Sciences Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹lertsura2526@gmail.com

Retrieved: September 26, 2022; Revised: July 27, 2023; Accepted: August 7, 2023

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่องสุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช 2) เพื่อศึกษาหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยรวบรวมข้อมูลทางเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบเจาะจง และจัดเวทีเสวนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราชการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนานั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2) หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีล เบญจธรรมและฆราวาสธรรม ด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา ด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร และด้านสติปัญญา ใช้หลักไตรสิกขา หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูตร

3) การบูรณาการหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้ง 4 ด้าน คือ สุขวิถีทางกายโดยการส่งเสริมด้านศีลธรรม สุขวิถีทางอารมณ์โดยการฝึกความอดทน สุขวิถีทางสังคมโดยการดูแลเอาใจใส่ และสุขวิถีทางสติปัญญาโดยการเพิ่มวุฒิทางปัญญา (รอบรู้)

4) องค์ความรู้เกี่ยวกับ สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า METI MODEL ดังนี้ M=(Morality) ศีลธรรม E=(Endurance) อดทน T=(Taking Care) ดูแลเอาใจใส่ I=(Intellectual) วุฒิทางปัญญา (รอบรู้)

คำสำคัญ: สุขวิถี; การส่งเสริมคุณภาพชีวิต; หลักแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

Abstract

Research on healthy lifestyle: promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism. The objectives of this study were 1) to study the concept of quality of life promotion of the people in Nakhon Si Thammarat province, 2) to study the Dharma principles in promoting quality of life, 3) To integrate dharma principles in promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism 4) To present the body of Knowledge about the way of health-promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism. This qualitative research collects documents (Document Investigation) and in-depth interviews (Key Informants) in the in-depth Interview and then focus group discussion with 16 experts. The research instrument was an open-ended interview. Data analysis by descriptive analysis

The results showed that

1) promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat Province quality improvement Life in Buddhism requires development in all four areas: physical, emotional, social, and intellectual.

2) Dharma principles in promoting the quality of life in the physical aspect, using the principles of the Panja Sila, Panja Dharma, the principles of Garavasa Dharma in the emotional aspect, using the principles of tolerance, mindfulness, and compassion; in the social aspect, using the principles of Sangahavatthu and Brahma Vihara and intellectual Use the Tri-fold principle the heart of the philosopher and the multitudinous.

3) Integration of Dharma principles in promoting the quality of life of the people in Nakhon Si Thammarat province according to the four aspects of Buddhist teachings, namely, physical well-being through the promotion of Morality, emotional well-being through patience, social well-being through Care and happiness Intellectual way by increasing intellectual maturity, Knowledge.

4) The body of Knowledge of the way of health: Promoting the quality of life of the people in Nakhon Si Thammarat province according to Buddhist principles called METI MODEL M=(Morality) E=(Endurance) T= (Taking Care) I =(Intellectual).

Keywords: Healthy Way; Life Quality Promoting; Principles Concept of Buddhism

บทนำ

การพัฒนาประเทศต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชน มีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ทางด้านสังคม ทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในชีวิตแก่พลเมือง รวมถึงการส่งเสริมทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ ต่างก็เป็นประเด็นที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น เพราะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความเจริญก้าวหน้าของประเทศ สำหรับประเทศไทยโดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550) ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ 1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 4) คุณภาพชีวิตด้านความคิด 5) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนสำคัญที่จำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจและส่งเสริมให้เกิดมีในประชาชนชาวไทย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน เป้าหมายหลักในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตมีพื้นฐานที่ต้องส่งเสริมจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรมและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ตระหนักถึงคุณค่า และจิตสำนึกในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของศีลธรรมอันดีงามทำให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนความรู้ความสามารถทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัวชุมชน และสังคมไทย

จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ขับเคลื่อนตามแผนพัฒนาจังหวัด โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน มุ่งเน้นการบริการโดยยึดความพึงพอใจสูงสุดของประชาชนเป็นสำคัญด้วยการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วม ทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของท้องถิ่นที่แท้จริง ทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการ ของประชาชนในพื้นที่จึงเกิดเวทีประชาคมเพื่อค้นหาปัญหา เปิดเผยข้อมูล และการระดมรวบรวมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ร่วมกันของคน ในชุมชน จากการประชุมปรึกษาหารือจึงได้ทำให้ทราบถึงปัญหา ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนและปัญหาด้านอื่น ๆ จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ชื่อเป็นเมืองพระมีวัดวาอารามมากมายที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน และ หลักพุทธธรรมมีความเหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรมหรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืนนั้น จะต้องมีการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบแผน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาผสมเติมเต็มให้ความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัด

นครศรีธรรมราช อันเป็นการพัฒนาทั้งในคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวขับเคลื่อนมีการประสานงานกับผู้นำชุมชนในการจัดกิจกรรม อบรมให้ประชาชนมีความรู้และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในฐานะศาสดาของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงคือ ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมอันสามารถนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นแสดงถึงความ เป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติช่วยให้มนุษย์เข้าถึงสัจธรรมเข้าใจความเป็นไปของชีวิต และสามารถนำเอาหลักธรรมมาแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาและการปฏิบัติ ซึ่งช่วยสร้างความเจริญและประโยชน์สุขให้แก่ชีวิตมนุษย์ทำให้มนุษย์อยู่ในโลกด้วยความสุขสงบและสันติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) พระพุทธศาสนามีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริงรู้จักการพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัดเรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรัก และปราศจากความเห็นแก่ตัวเพื่อให้คนมีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาด้วยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลธรรมอันดีงามดำรงชีวิตบนพื้นฐานแห่งสัจจะ หรือความจริงไม่หลงมกมายมีความพอเพียงรู้จักช่วยเหลือตนเองให้สามารถพึ่งตนเองได้ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (สุภาพรรณ ณ บางช้าง, 2526)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด นครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนไปสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนสามารถได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ และเพื่อให้ประชาชนได้รับคุณค่าจากการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. เพื่อบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
4. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด นครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับ “สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงความรู้ ปราชญ์ผู้ทรงความรู้ นักการศาสนา คณาจารย์ นักวิชาการ จำนวน 8 รูป/คน และผู้ให้ข้อมูลการเสวนากลุ่ม (Focus Group) เป็นผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงความรู้ ปราชญ์ผู้ทรงความรู้ นักการศาสนา คณาจารย์ นักวิชาการ จำนวน 8 รูป/คน

การสร้างเครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างซึ่งมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ข้อคำถามเกี่ยวกับสุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ ด้านความเที่ยงตรง (Validly) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาโดยพิจารณาความครบถ้วนความเหมาะสมและภาษาที่ใช้ในการถาม

กระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสัมภาษณ์ ตามที่กำหนดไว้ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์เพื่อเข้าสู่กระบวนการเสวนากลุ่ม รับฟังความคิดเห็นจากกลุ่ม รวบรวมเป็นประเด็นตามวัตถุประสงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการผลที่ได้รับจากการใช้กระบวนการเสวนากลุ่มตามวัตถุประสงค์การวิจัย นำเสนอองค์ความรู้รูปแบบของ (model) และนำเสนอโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัย

1. แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นลักษณะที่เด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และทางจิตใจของบุคคล สามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม ให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ของสังคมตลอดจนมีความเป็นไปได้อย่างบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งก็คือการมีความสุข ความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ ความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรงปราศจากโรค สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้และมีชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งทุก ๆ คนในสังคมจะต้องมีโอกาสในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความสมานฉันท์ และมีการเสริมพลังให้เกิดมากขึ้นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ด้วยปัญญาเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะ

หน้าและปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม

2. หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต พบว่า การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ภายใต้ระเบียบคำสอนและจุดมุ่งหมายของแต่ละศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ดังนี้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีลและฆราวาสธรรม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา คุณภาพชีวิตด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุและพรหมวิหาร และคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ใช้หลักปัญญา 3

3. จากการบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

3.1 สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” ด้านร่างกาย ด้วยหลักเบญจศีล เบญจธรรม และฆราวาสธรรม เบญจศีล และเบญจธรรมนั้นเป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนที่มีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจจะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนา และแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ด้านหลักการครองเรือนควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพลหรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้านหลักการทำงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล เช่นนี้ จะทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน

3.2. สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านอารมณ์ด้วยหลัก ขันติ สติและเมตตา ผู้ที่มีขันติธรรม คือ เป็นผู้มีอารมณ์อดทน จะเป็นผู้ปราศจากเวร นอกจากจะเป็นที่รักใคร่นับถือสำหรับมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ยังเป็นที่รักใคร่นับถือของทวยเทพเทวดาทั้งหลาย ย่อมสามารถนำประโยชน์สุขมาให้แก่ตนเองและคนเหล่านี้อีกด้วยการมีสตินั้นก็จะทำให้คนเรารู้เท่าทันการกระทำ ความคิด คำพูดและอื่น ๆ จึงทำให้ผลของความคิด คำพูดและการกระทำนั้นออกมาในทิศทางที่เราอยากจะเป็นการมีสติจึงมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการมีความเมตตาต่อกันนั้น จะไม่มีการทำร้ายกันไม่มีการทุจริตฉ้อโกง ไม่มีการผิดประเวณี ไม่มีการพูดเท็จ และไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษ เป็นต้นเมื่อเป็นเช่นนี้ คนในสังคมจะเต็มไปด้วยความสุข ไม่มีศัตรู มีแต่ความเป็นเพื่อน มีความรักทุก ๆ คนเสมอเหมือนกันโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังอันจะทำให้สังคมประเทศชาติมีแต่ความเจริญก้าวหน้าไปด้วย

3.3 สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร โดยหลักสังคหวัตถุ นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจบุคคลให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถใช้เป็นวิธีการในการดำเนินชีวิตภายใต้ความรับผิดชอบในสังคมทั้งในระดับบุคคล และธุรกิจองค์กรโดยมีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมภายใต้พื้นฐานการสงเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน หลักพรหมวิหาร เป็นคำสอนที่เรียบง่าย สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขได้ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม ควรให้มีการปฏิบัติตนตามหลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร 4 ให้มากขึ้น ให้มองเห็นความสำคัญของกฎเกณฑ์ทางสังคมยอมรับกฎกติกา และปฏิบัติตาม ให้มีความรู้ตัวว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขต้องมีการช่วยเหลือกัน มีไมตรีต่อกัน ให้อภัยกัน คนมีมากควรแบ่งปันผู้ด้อยโอกาส

3.4 สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านสติปัญญา ด้วยหลักไตรสิกขา, หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูต การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือการศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการและทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนอย่างรอบด้านตามหลักการเรียนรู้ในพุทธศาสนาเพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคม ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรมทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิต หัวใจนักปราชญ์เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้รอบรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พหูสูตทำให้เป็นคนรู้จักการพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างประปรัง รู้แจ้งในปัญหาต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ ควรมีการส่งเสริมให้ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา, หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูต เพื่อการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขส่งเสริมให้ทุกคนมีความรู้ มีประสบการณ์ตามความถนัด สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าทั้งในทางโลกและทางธรรม รับรู้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

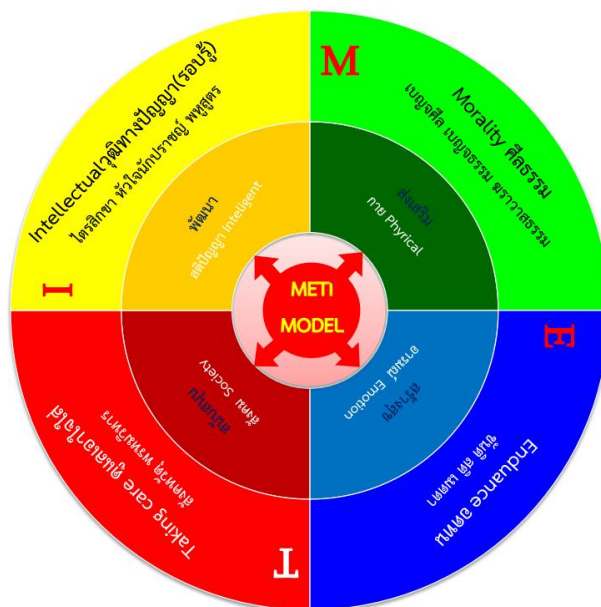
4. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย จากการบูรณาการการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 4 ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แบบจำลองหรือโมเดล (Model)ขององค์ความรู้ ดังนี้

M = MORALITY หมายถึง ศีลธรรม

E = ENDUANCE หมายถึง อดทน

T = TAKING CARE หมายถึง ดูแลเอาใจใส่

I = INTELLECTUAL หมายถึง วุฒิทางปัญญา (รอบรู้)



ภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สุขวิถี การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเป็นสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ และยังครอบคลุมไปถึงนามธรรม อันมีคุณค่าต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคมและประเทศสามารถกำหนดมาตรฐานคุณภาพชีวิตแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการณ์ตามยุคสมัย แต่ในที่สุดก็คือ มีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ต่างมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน มีผลต่อกัน มีการบูรณาการเป็นองค์รวมอย่างมีดุลยภาพ ทำงานประสานโยงส่งผลต่อกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเกื้อหนุนเอื้ออำนวยต่อองค์รวมทุกส่วน หากเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิต ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย หรือถ้าเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสิ่งแวดล้อมก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมเอื้ออำนวย เกื้อหนุนต่อชีวิตด้วย จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่มีดุลยภาพนำความสุขและความเจริญมาให้ได้อย่างดียิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา ระดับคุณภาพชีวิตของแต่ละคนย่อมมีจุดที่แตกต่างกันได้แม้จะมีตัวชี้วัดเหมือนกัน เนื่องจากเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจในระดับต่างกัน เวลาใดเวลาหนึ่ง อีกทั้งทัศนคติและการรับรู้ต่อเรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลก็เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องประเมินด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม มิติแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตไม่ได้แสดงบทบาทแยกจากกันแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมกันก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีได้ การจะวัดคุณภาพชีวิตให้ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างย่อมไม่สามารถใช้เป็นบรรทัดฐานวัดได้อย่างชัดเจนนัก อย่างไรก็ตามคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นย่อมต้องมีหลักธรรมประกอบอยู่และถือเป็นตัววัดได้ว่าชีวิตนั้นมีคุณภาพหรือไม่ ซึ่งการวัดผลสุดท้ายคือ

ความสุขที่ได้รับ เนื่องจาก “ความสุข” มักจะถูกนำมาใช้ร่วมกับ “คุณภาพชีวิต” เสมอมา ดังนั้น การวัดคุณภาพชีวิตจึงสามารถสะท้อนการวัดความสุขของบุคคลในระดับที่น่าเชื่อถือได้เสมอ

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยนำประเด็นสำคัญและนำเสนออภิปรายผลได้ ดังนี้

1. แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ชีวิตด้านความคิด และ ด้านจิตใจ โดยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนมีความสุข มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี ตลอดจนพยายามระงับและกำจัดความเดือดร้อนไม่ว่าทางกายหรือทางใจที่เกิดขึ้นแก่ประชาชน โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขเป็นตัวสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ UNESCO (2021) ได้นิยามคุณภาพชีวิตหมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องหับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของสุกัญญา มาลาอี (2547) ได้ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ความรู้ ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก และด้านร่างกาย คือ ความมีสุขภาพกายที่ดี สภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ฉะนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ และสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของ Brant and Weinert (1985) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ ความช่วยเหลือที่บุคคลได้รับจากเครือข่ายทางสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับความช่วยเหลือแนะนำ

2. หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต พบว่า การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ภายใต้ระเบียบคำสอนและจุดมุ่งหมายของแต่ละศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ดังนี้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีลและฆราวาสธรรม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา คุณภาพชีวิตด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุและพรหมวิหาร และคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ใช้หลักปัญญา 3 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2021) หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางใน

การพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษา และนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมรรค 8 มรรคมรรคแปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติ หรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า คุณภาพหรือสมดุลและสอดคล้องกับแนวคิดของ พระเทพโสภณ (2018) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าการศึกษา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา

3. จากการบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า ว่า ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจและอารมณ์ สามารถจูงใจและผูกใจคนไว้ได้อย่างเหมาะสมศาสนาไม่ใช่ของที่อยู่กับที่แต่จะอยู่ตรงที่หนึ่งที่ได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์ยังไม่อพยพไปไหน บุคคลที่เกิดมาในศาสนาใดก็จะนับถือศาสนานั้น และมีความประพฤติคล้ายกับบุคคลที่นับถือศาสนานั้น ๆ ศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยเฉพาะหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความสอดคล้องกัน โดยการยึดมั่นในการทำความดี ความสอดคล้องกันของหลักธรรมของแต่ละศาสนาทำให้บุคคลเข้าใจกัน อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข ศาสนาทุกศาสนาจะเป็นที่พึ่งทางใจของมนุษย์ มีหลักธรรมคำสอนที่มุ่งหมายสั่งสอนให้คนที่เป็นสมาชิกในสังคมเป็นคนดี มีคุณธรรมมีเหตุผลและศรัทธาในความถูกต้องมีพิธีกรรมและเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นศาสนานั้น ๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะบทบาทใดจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ และการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาทำให้พบผลวิจัยว่า หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้าง“สุขวิถี”หรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยเน้นการส่งเสริมจากธรรมชาติภายในคือสร้างจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ (2561) ศึกษาเรื่อง การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างความมีคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีคุณภาพชีวิต เป็นผู้มีความสุขจิตที่มั่นคงอันจะส่งผลถึงการมีความสุขกายที่ดี เป็นผู้ที่มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอารัดเอาเปรียบกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ควรทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานคุณภาพชีวิตในพื้นที่รับผิดชอบให้ทั่วถึงและเป็นระบบ เพราะจากการศึกษาพบว่าผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนยังขาดข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน
- 2) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหาร ควรทำการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประชาชนในชุมชนได้รับทราบอย่างทั่วถึง
- 3) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช ควรให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น ร่วมแสดงความคิดเห็นในการกำหนดนโยบายการจัดทำแผนพัฒนาชุมชนและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน
- 4) องค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องให้กับประชาชนและเยาวชน
- 5) องค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาควรจะได้ใส่ใจและมีความตั้งใจที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ต้องปลูกฝังและสร้างคุณธรรม จริยธรรม สร้างความมีระเบียบวินัย และทรงไว้ซึ่งศักดิ์และสิทธิ์ในเพศบรรพชิต ที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมที่จะต้องเป็นตัวอย่างและเป็นผู้นำในการสร้างคุณงามความดี สืบสอนและถ่ายทอดเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่ชาวโลกต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรทำการศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมของประชาชนในการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 2) ควรทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 3) ควรทำการศึกษาวิจัยศักยภาพของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนแบบบูรณาการ เพื่อแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์. (2561). *การสร้างคุณลักษณะชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-66)*. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2564, จาก [http:// www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)
- แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน. (2552). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (2560). *ทิศทางการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). *การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดชุมพร.
- ยุพา อุดมศักดิ์. (2550). *ประชากรกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: วิบูลย์กิจ.
- รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ ธนสุขถาวร. (2550). *ความสุข : หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่งความสุข=Happiness : Lessons from a New Science*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับสำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช. (2563). *รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สาริกา หาญพานิชย์. (2559). *การศึกษาวเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- องค์การอนามัยโลก. (2556). *พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ*. แปลจาก *Milestones in Health Promotion: Statements from global conferences*. แปลโดย สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรม. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- อภิชัย มงคล. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Brant, P.A. and Weinert. C. (1985). *PRQ: Psychometric Update. Unpublished Manuscript*. Washington, DC: School of Nursing, University of Washington.
- UNESCO. (1981). *Quality of Life: An Orientation to Population Education*. New York: UNESCO.

สิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย: มุมมองจากผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

What Helps Women Overcome Suicidality: Perspective from Female Suicide Survivors

ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ¹, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล² และ ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์³

Thirawarin Bunyapipat¹, Chomphunut Srichannil² and Doldao Wongtheerathorn³

^{1,3}มหาวิทยาลัยบูรพา

²จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,3}Burapha University, Thailand

²Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹thirawarinbu@gmail.com

Retrieved: May 26, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 29, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้นำเสนอประสบการณ์ของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ข้อมูลวิจัยได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) บทความวิจัยนี้เสนอผลการวิจัยจากหนึ่งใจความสำคัญหลัก คือ สิ่งที่ทำให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ซึ่งประกอบด้วย 3 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2) การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองของผู้ที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย พร้อมทั้งระบุข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยารวมถึงการวิจัยในอนาคต

คำสำคัญ: การก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย; การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA)

Abstract

This qualitative research presents the experiences of female suicide survivors. The research data were obtained from semi-structured in-depth interviews with 6 female participants who had overcome suicide. The researcher interpreted the results, using the interpretative phenomenological analysis procedures (IPA). This research paper presented what helps female suicide survivors overcome suicidality, which was only one main theme, found in the research results. The main theme is composed of three sub-themes: 1) Having

safe zones for releasing sadness 2) Recognizing emotional stimulants and emotion and feeling management 3) Support and assistance from family and society This research not only presents what helps female suicide survivors overcome suicidality from the perspective of female suicide survivors but also recommends counseling practice and further research.

Keywords: Overcoming Suicidality; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

บทนำ

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในสังคมไทยและโลกที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนาน เพิ่มสูงขึ้นจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID- 19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคม จากสถิติประเทศไทยปี พ.ศ 2560-2564 พบอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมีแนวโน้มที่สูงขึ้น จนเท่ากับ 7.38 ต่อแสนประชากร (ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2565) และยังพบว่าอาการ Long COVID ยังเพิ่มเสี่ยงการฆ่าตัวตายในประชากร (Sher, 2023) นอกจากนี้พบว่า เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งเพศชายจะใช้วิธีที่รุนแรงกว่าเพศหญิง ในทางตรงข้ามผู้หญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้หญิงมักใช้วิธีการฆ่าตัวตายที่รุนแรงน้อยกว่า เช่น กินยาเกินขนาด กรีดข้อมือ เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่างานวิจัยในปัจจุบันการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายมุ่งศึกษาปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์เพื่ออธิบายการก้าวผ่านการฆ่าตัวตายซึ่งเป็นการล้มเลิกความคิดและการพยายามในการฆ่าตัวตายที่เป็นการเยียวยาบุคคลให้กลับมาสู่การมีชีวิตรอดและดำรงชีวิตอยู่ต่อ มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูหลังวิกฤติการฆ่าตัวตาย ซึ่งพบว่าสิ่งช่วยให้บุคคลพ้นวิกฤติชีวิตหลังการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การรับรู้เหตุการณ์ตามความเป็นจริง การเยียวยาจิตใจและการมองเห็นคุณค่าของเหตุการณ์ (ชนิษฐา แสนใจรักษ์, 2552) สอดคล้องกับงานของ Everall, Altrows and Paulson (2006) ที่แสดงให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผ่านปัญหานั้นได้ การมีกำลังใจ เข้มแข็งต่อสู้เพื่อชนะอุปสรรคทำให้ผ่านพ้นความทุกข์ที่มี นอกจากนั้นปัจจัยด้านความผูกพัน (attachment relationships) ประสบการณ์ของความผูกพัน (experiences of attachment) และการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเอง (changing self-perceptions) การสร้างความผูกพันที่ปลอดภัย (a secure attachment) เหล่านี้ช่วยเยียวยาจากความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย (Bostik & Everall, 2007) จึงกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจึงอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญในเอาชนะการฆ่าตัวตายได้ (Lakeman & Gerald, 2008) นอกจากนี้งานวิจัยของ Sun and Long (2013) ยังแสดงให้เห็นว่า การยอมรับคุณค่าของตนเอง ความยืดหยุ่นและการเปิดใจกว้าง การสร้างความรู้สึทางบวกต่อตนเองขึ้นมาใหม่ และ ใช้ชีวิตที่สงบสุขและพึงพอใจกับเป็นสิ่งที่ช่วยให้เอาชนะการฆ่าตัวตายได้

ปัจจุบันแม้มีการศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นฟูหลังวิกฤติการฆ่าตัวตาย แต่ยังคงขาดมุมมองจากประสบการณ์ของผู้หญิงที่เคยพยายามฆ่าตัวตายและปัจจุบันไม่มีความคิดฆ่าตัวตายแล้ว ว่าอะไรที่ช่วยให้ผู้หญิงที่เคย

พยายามฆ่าตัวตายสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจมุมมองประสบการณ์ดังกล่าวจึงทำการศึกษาสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายด้วยการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปสู่ข้อค้นพบใหม่ที่จะช่วยพัฒนาองค์ความรู้ในการช่วยเหลือเยียวยาบุคคลให้ก้าวผ่านความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis : IPA) ตามแนวคิดของ Smith et al. (2009 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ระเบียบวิธีวิจัยแบบ IPA ตั้งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎี 3 ฐาน ได้แก่ 1. ปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) แนวคิดเชิงปรัชญาที่มุ่งศึกษาประสบการณ์ตามที่ปรากฏขึ้นต่อบุคคล ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการ ได้แก่ สิ่งที่ถูกรับรู้ (noema) และการให้ความหมายต่อสิ่งที่รับรู้ (noesis) 2. อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutics) แนวคิดที่เชื่อว่าการทำความเข้าใจเชิงลึกต้องอาศัยการตีความ ด้วยการตีความสองชั้น (double hermeneutics) ชั้นแรกเป็นการตีความประสบการณ์ของตนเองของผู้ให้ข้อมูลและชั้นที่สองเป็นการที่ผู้วิจัยตีความประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และ 3. การศึกษาเฉพาะบุคคล (ideographic) การศึกษาประสบการณ์เฉพาะในเชิงลึกที่แสดงให้เห็นความเหมือนและความต่างของข้อมูลประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจง

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6 คน มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นเพศหญิง มีสัญชาติไทย เป็นผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย เมื่อประเมินและทบทวนตัวเองแล้วไม่มีความคิด ไม่มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย อย่างน้อย 2 ปี มีผลการประเมินจากแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจในขณะให้สัมภาษณ์โดยผู้วิจัยประเมินผู้ให้ข้อมูล จากการสังเกตและการพูดคุยและเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเอง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถสื่อสารได้ดี ทั้งด้านการพูดและการฟัง สม่ครใจและยินดีให้ความร่วมมือถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลอายุระหว่าง 27-58 ปี มีการพยายามฆ่าตัวตาย 1-4 ครั้ง ระยะเวลาจากการพยายามฆ่าตัวตายครั้งสุดท้าย 3-15 ปี ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการเชิญชวนผู้ให้ข้อมูลผ่านเครือข่ายและการแนะนำเข้าแหล่งข้อมูล (gate keeper) ได้แก่ มูลนิธิ กลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์ เครือข่ายบุคคล ทำการประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลร่วมกับโปสเตอร์ เมื่อมีผู้สนใจติดต่อผ่านระบบไลน์ หรือ Google form ผู้วิจัยติดต่อผู้สนใจทำการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น จากนั้น ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยนัดหมายเวลาสัมภาษณ์ทีละหนึ่งคน ด้วยการประชุมทางวิดีโอออนไลน์ ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์บันทึกเสียงซึ่งเป็นการบันทึกเฉพาะไฟล์เสียงเท่านั้น ผู้วิจัยได้ส่ง

เอกสารชี้แจงและเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ล่วงหน้าและ ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อ ส่งกลับมาให้ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ ณ สถานที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัว ใช้ระยะเวลาสัมภาษณ์ 65- 90 นาที หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยประชาสัมพันธ์ทำการบอกต่อข้อมูล ให้กับบุคคลที่คิดว่ามีคุณสมบัติตรงกับการวิจัย หากผู้วิจัยสนใจ จะทำการติดต่อผ่านออนไลน์และดำเนินการตามกระบวนการคัดเลือกต่อไป ไฟล์เสียงที่ได้มาผู้วิจัยเป็นผู้ถอดเทปเสียงด้วยตนเอง ทั้งนี้เอกสารต่าง ๆ รวมทั้งไฟล์เสียง ผู้วิจัยเก็บไว้ในที่ปลอดภัยและเป็นผู้เข้าถึงข้อมูลเพียงผู้เดียว

เครื่องมือในการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยคำถามสัมภาษณ์ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับ ประสบการณ์ กระบวนการและวิธีการรวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดและคำถามการวิจัย ข้อคำถามเป็นลักษณะปลายเปิดที่สามารถยืดหยุ่นไปตามการสนทนา มีที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบ จากนั้นนำข้อคำถามมาทดลองใช้ (Try out) กับผู้หญิงที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล 2 คน ทำการปรับแก้ไขให้เหมาะสมและผู้ทรงวุฒิพิจารณาถึงความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลการวิจัย

การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพาเลขที่ G-HU 184/2563 ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์และกระบวนการในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้สนใจมีอิสระในการเข้าร่วมการวิจัยและการถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้วิจัยทำการปกปิดอัตลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยและการนำเสนอผลการวิจัย กำหนดระยะเวลาและวิธีการในการเก็บข้อมูลและการทำลายข้อมูลวิจัยหลังสิ้นสุดของโครงการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลประสบการณ์การก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากผู้ผ่านประสบการณ์ ทำโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Sem-structured Interview) ประกอบด้วยขั้นเริ่มต้น ขั้นเข้าสู่ประเด็นหลักของการสัมภาษณ์และขั้นยุติการสนทนา ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ประสบการณ์ รวมถึงมุมมองที่มีต่อการฆ่าตัวตายและการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6-10 ข้อ และคำถามอื่นๆ (หากมี) ตามบริบทของการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการถอดไฟล์เสียงสัมภาษณ์เป็นคำพูดแบบคำต่อคำ จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนี้

1. อ่านข้อมูลและฟังไฟล์เสียงสัมภาษณ์เข้าไปซ้ำมาจนเกิดความเข้าใจข้อมูลในเชิงลึก
2. ทำการบันทึกประเด็นสำคัญในขณะที่อ่านคำสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการดังนี้

2.1 การบันทึกเชิงบรรยาย (Descriptive Comment) เป็นการบันทึกคำ วลี และประโยคที่สำคัญที่สะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

2.2 การบันทึกด้านภาษา (Linguistic Comments) เป็นการบันทึกการใช้ภาษาของผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ปรากฏโดยตรง เช่น การพูดซ้ำ การเปรียบเทียบ การหัวเราะ น้ำเสียง โทนเสียง การหยุดคิดก่อนพูด เพื่อนำมาตีความร่วมกับเนื้อหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจข้อมูลอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2.3 การบันทึกเชิงแนวคิด (Conceptual Comments) เป็นการบันทึกเนื้อหาและความหมายที่ไม่ปรากฏชัดผ่านการตีความของผู้วิจัย เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงลึก

3. ทำการระบุใจความสำคัญ หลังจากทำการบันทึกประเด็นสำคัญทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยทำการแปลงบันทึกเป็นใจความสำคัญ (Theme) ซึ่งเป็นข้อความที่สั้น กระชับและสะท้อนถึงความหมายของข้อมูลวิจัย จากนั้นค้นหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นที่บันทึกไว้ โดยใจความสำคัญจะสะท้อนแง่มุมประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล (the P) และสะท้อนถึงการตีความของผู้วิจัย (the I)

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ โดยจัดให้ใจความที่เกี่ยวข้องกันมาไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน ประกอบด้วยใจความสำคัญหลัก (Super-Ordinate Theme) และใจความสำคัญรอง (Sub-Ordinate Theme)

5. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยฉบับต่อไป โดยไม่นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากฉบับก่อนมาเป็นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจุบัน เพื่อกำกับให้เกิดการสะท้อนประสบการณ์เฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนอย่างแท้จริง วิเคราะห์ข้อมูลบทสัมภาษณ์ทุกฉบับจนแล้วเสร็จ

6. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัย โดยใช้ตารางจัดหมวดหมู่ นำใจความสำคัญของผู้ร่วมวิจัยมาเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างใจความสำคัญทั้งหมด เลือกใจความสำคัญที่แพร่หลายจากผู้ให้ข้อมูล 3 คนขึ้นไปและการตอบคำถามการวิจัย

ตลอดกระบวนการวิจัยมีอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความเชี่ยวชาญตามกระบวนการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความให้คำแนะนำ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบคำถามที่ว่า “มุมมองของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายต่อการก้าวผ่านการฆ่าตัวตายเป็นอย่างไ” ประกอบไปด้วย 3 ใจความหลัก คือ 1. ปัจจัยกระตุ้นการฆ่าตัวตาย 2. สิ่ง чтоช่วยให้อีก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย และ 3. การเติบโตจากการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ในบทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอหนึ่งใจความสำคัญหลัก “สิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย” ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือผู้หญิงที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรองตามลำดับร่วมกับคำพูดของผู้ให้ข้อมูลโดยใช้นามสมมติ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ (...) เพื่อแสดงส่วนที่มีการตัดข้อความให้กระชับตรงกับประเด็นที่น่าสนใจ และใช้การอธิบายในวงเล็บเพื่อแสดงข้อมูลในเชิงอรรถภาษา ทั้งนี้คำพูดของผู้ร่วมวิจัยนำเสนอเป็นภาษาพูดจึงมีการสะกดตามน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูล

ใจความสำคัญหลัก สิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

ใจความสำคัญหลักนี้ รายงานถึงมุมมองของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายต่อการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วยใจความสำคัญรอง คือ 1. การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2. การตระหนักรู้

ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3. การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ดังมีรายละเอียดในใจความรองดังต่อไปนี้

ใจความสำคัญรอง 1. การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ

มีผู้ให้ข้อมูล 3 คน ให้ข้อมูลถึงการมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจทำให้ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายจิตใจ พื้นฟูพลังทางใจและมีกำลังใจในการเผชิญปัญหา พื้นที่ปลอดภัยเป็นได้ทั้งแพทย์ผู้รักษา บุคคลในครอบครัว เพื่อน รวมถึงพระเจ้า ตามความเชื่อทางศาสนาซึ่งแสดงถึงเป็นที่พึ่งทางจิตใจ

ในมุมมองของ ฟาง แพทย์ผู้รักษาผู้เป็นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจทำให้ฟางรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ

“มันเหมือนมันกลายเป็นว่าเรามีเพื่อนคนหนึ่ง และเราก็มีคน ๆ หนึ่งที่เหมือนกับว่า เขารู้สึกเป็นครอบครัวของเราะ ในวันที่เราแบบ ไม่มีใครเลย คือในวันที่เราไม่ไว้วางใจพ่อกับแม่เราด้วย แต่เราอะ เลือกที่จะคุย เลือกที่จะคุยกับหมอ”

ตามมุมมองของ ฟาง รู้สึกว่าแพทย์ผู้รักษาเป็นเหมือน “เพื่อน” ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเหมือนคนในครอบครัว ในวันที่รู้สึกวุ่นวาย “ไม่มีใคร” แม้กระทั่งรู้สึกไม่ไว้วางใจพ่อกับแม่ แต่ฟางเลือกที่จะไว้วางใจและเล่าเรื่องความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นให้กับแพทย์ผู้รักษาฟัง แตกต่างจากฟาง บี เลือกที่จะเล่าเรื่องทุกข์ใจที่ตนเองมีให้แม่ฟัง เพื่อระบายความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

“ถ้าวันไหนรู้สึกว่ามันหนักเกินที่แบบสิ่งเล็กๆ ๆ พวกนี้มันจะช่วยให้ได้แล้ว ก็จะโทรหาแม่ แล้วแม่ก็จะรับสายตลอดไม่ว่าจะเป็นดีหนึ่งดีสองดีสาม ก็จะเป็นแม่ที่จะรับฟังในทุก ๆ ครั้งก็จะยังคงเป็นแม่”

จากข้อความข้างต้น บี เล่าว่าหากมีความทุกข์ใจและทุกข์ที่เกิดขึ้น “มันหนักเกิน” กว่าที่จะการบรรเทาด้วย “สิ่งเล็กๆ” หมายถึง การฟังเพลง จุดเทียนหอมเพื่อผ่อนคลายเบื้องต้น บี เลือก “โทรหาแม่” ที่อยู่ต่างจังหวัดเพื่อระบายความทุกข์ แม่รับสายบีเสมอแม้ว่าจะเป็นช่วงกลางดึก ซึ่งแม่ “รับฟัง” ความทุกข์ใจทุก ๆ ครั้ง แม้จะเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับเตยในวันที่มีความทุกข์ เป็นไปทิศทางเดียวกับ เตย กล่าวถึงลักษณะการเป็นพื้นที่ปลอดภัยของคนรอบข้างผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

“อย่าไปกดดันเขา อี้ม คือ เขาทำได้แค่นี้ก็คือแค่นี้ แล้วก็ไม่ได้ไม่ต้องไปไปตัดสินใจเขาด้วยว่า ไอ้ที่แค่นี้มันน้อยเกินไป มันยังดีไม่พอ อี้ม นี่แหละ ถ้าจะบอกคนรอบข้างก็คือ อย่าไป อย่าไปกดดัน อย่าไปตัดสิน ว่าเขายังดีไม่พอ”

มุมมองของ เตย ในการเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการไม่กดดัน เข้าใจยอมรับในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น “เขาทำได้แค่นี้” ไม่คาดหวัง “ไม่ตัดสิน” ไม่วิพากษ์วิจารณ์ว่าสิ่งที่เขาคิดว่า “น้อยเกินไป” “ไม่ดีพอ” และอยากบอกกับคนรอบข้างว่า ไม่ควร “กดดัน” “ตัดสิน” “วิพากษ์วิจารณ์” คุณค่าของบุคคลนั้นแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูล มินท์ เล่าเรื่องราวระบายความทุกข์ ความเหนื่อยล้าให้พระเจ้าที่ตนเองศรัทธาฟัง

“เราไปนั่งคุยอะ ไปนั่งคุยแล้วเรา เออเนี่ยพระองค์วันนี้ลูกเจออย่างงี้อย่างงี้อย่างงี้ แล้วรู้สึกอ่อนล้า รู้สึกเหนื่อย รู้สึกไม่มีพลังกำลังที่จะก้าวเดินแล้วอะ ขอไปอยู่กับพระองค์ได้ไหมอะไรอย่างเงี้ย”

จากข้อความข้างต้นของมินท์ แสดงให้เห็นว่ามินท์มีพระเจ้าเป็นที่พึ่งที่ปลอดภัยการ “คุย” กับพระเจ้า เล่าเรื่องราวที่ตนเองพบเจอให้พระเจ้าฟัง การเล่าถึงความ “อ่อนล้า” ทางร่างกายจิตใจ จนกระทั่งรู้สึกไม่มีแรง ไม่มีพลังกำลังที่จะ “ก้าวเดิน” ซึ่งหมายถึงการทำให้สิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและมินท์ “ขอไปอยู่กับพระองค์” หมายถึงการอยู่ในการดูแลของพระเจ้าตามความเชื่อของมินท์ ซึ่งแตกต่างจากความเชื่อหลักของผู้นับถือศาสนาคริสต์ มินท์ถ่ายทอดถึงความรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้อยู่ในการดูแลของพระเจ้า

ใจความสำคัญรอง 2. การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก

มีผู้ให้ข้อมูล 3 คน กล่าวถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง การยอมรับตนเอง การเกิดและดับของความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามหลักการจัดการความทุกข์ตามหลักศาสนาพุทธ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ระงับอารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้น

ฟาง มีประวัติอาการย้ำคิดย้ำทำและมักได้ยินเสียงหูแว่ว ฟางจึงใช้การตระหนักรู้อาการหูแว่วของตนเอง ซึ่งเสียงหูแว่วที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ทางลบ

“เราก็เริ่มเหมือนจับประเด็นได้ว่า เมื่อไหร่ที่เราแบบมีเสียงวนเวียนในหัว ก่อนหน้านั้นเมื่อประมาณ 15 นาทีที่แล้วอย่างเงี้ย เราจะเริ่มมีการ นั่งเฉย ๆ ไม่ทำอะไรวนเวียน ๆ ย้ำคิดย้ำทำหรือไม่ก็แบบโทรหาใคร ซ้ำ ๆ และเขาไม่รับสาย เออเราก็จะจับจุดตัวเองได้”

ฟางกล่าวถึงการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นจาก “เสียงวนเวียนในหัว” ซึ่งเป็นเสียงหูแว่ว มักเกิดขึ้นหลังจากการนั่งเฉย ๆ หรือการโทรหาใครสักคนอย่าง “ซ้ำ ๆ” แล้วบุคคลนั้น “ไม่รับสาย” ทำให้ฟางเริ่มมีความคิดทางลบกับตัวเองซ้ำ ๆ เกิดเป็นเสียงวนเวียนในหัวซึ่งทำให้กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ในขณะที่ฟางสังเกตพฤติกรรมและอาการของตนเอง สัม ตระหนักว่า ตนเองเปรียบเทียบกับตนเองในปัจจุบันกับตนเองในอดีต

“เราจะกลับมาถามตัวเองทำไมเราไม่ดีเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนเราทำได้ทำไมตอนนี้เราทำไม่ได้เมื่อก่อนเราขับรถได้ทำไมตอนนี้เราทำไม่ได้ เมื่อก่อนเราทำงานได้ทำไมตอนนี้เราไม่ได้ เมื่อก่อนเราหาเงินได้เยอะทำไมตอนนี้เราหาเงินไม่ได้เลย อย่างเงี้ยมันมัน มันทิ่มแทงนะคะ แล้วมันยากมาก อืม กว่าที่สัมผัสจะรู้สึก อยู่ดี ๆ มันก็ วิวขึ้นมาเลยอะคะว่าแบบไม่เอาแล้ว คือในหัวมันจำได้เลยว่ามันไม่เอาแล้ว ไม่เอาแล้ว แบบยอมรับแล้วเธอทำไม่ได้ก็คือทำไม่ได้ มันเหมือนแบบเรายอมรับกับจุดที่มันต่ำสุดของตัวเรา ทำไม่ได้ก็ทำไม่ได้เออ ช่างมัน”

จากข้อความข้างต้นของ สัม กล่าวถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนิยมนเหตุการณ์ในอดีตเปรียบเทียบกับปัจจุบันกับอดีตก่อให้เกิดความทุกข์ สัมตั้งคำถามกับความสามารถของตนเองในปัจจุบันเมื่อเทียบกับอดีต ความคิดลักษณะนี้ทำให้เกิดความเจ็บปวด “ทิ่มแทง” เป็นสิ่งที่จัดการได้ “ยากมาก” เมื่อถึงจุดที่รู้สึกว่าตนเองทนไม่ไหว สัม จึงใช้การ “ยอมรับ” ตนเองในปัจจุบัน ยอมรับตนเองที่ “ทำไม่ได้” ยอมรับใน “จุดที่มันต่ำสุด” ของตนเอง แตกต่างจาก เเตย ที่ใช้การรู้เท่าทันความทุกข์ด้วยการเข้าใจวงจรการเกิดและดับของความทุกข์

“เรายังเห็นว่าความรู้สึกเจ็บปวดของเรานั้นสำคัญ เราก็จะต้องวิ่งตาม ในเมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวด ฉันต้องแสดงความรู้สึกเจ็บปวดออกมาให้เจ้ แต่เรา เรารู้แล้วไงว่าเราต้องสงบมัน เรารู้แล้วไงว่ามันเป็นสิ่งที่มันเกิด แล้วเดี๋ยวมันก็จะสลายหายไปเดี๋ยวมันก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ละเดี๋ยวมันก็จะสลายหายไป (...) เราได้อยู่แล้วว่ามันจะต้องดับ แน่แน่นอนแล้วเรา แล้วเราจะไปขยายมันไม่ดับทำไม”

เตยมองว่า หากบุคคลยังให้ความสำคัญกับความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของตนเอง บุคคลก็ต้อง “วิ่งตาม” ปล่อยตนเองให้เป็นไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ แต่หากบุคคลรู้ว่าต้อง “สงบ” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นลง ความรู้สึกนั้นก็ “สลายหายไป” และอีกครุ่นหนึ่งความรู้สึกนั้น “เกิดขึ้นมาใหม่” และ “สลายหายไป” ได้ ดังนั้นเมื่อรู้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นต้อง “ดับ” จึงไม่ควร “ขยาย” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ความทุกข์ความเจ็บปวดก็จะไม่เกิดขึ้น

ใจความสำคัญรอง 3. การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมช่วยให้ผู้หญิงที่พยายามฆ่าตัวตายมีชีวิตอยู่ต่อ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว สังคมรอบข้าง หน่วยงานมูลนิธิ ความเชื่อทางศาสนา รวมถึงการสนับสนุนจากศิลปิน

เตย ให้ความสำคัญจากสัมพันธภาพที่ดีและการสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้เตยอยากมีชีวิตอยู่ต่อ

“ความสัมพันธ์ที่ดีอะ ครอบครัวมันอบอุ่นมากอะ เนี่ยแหละเราก็เลยอยากจะอยู่ต่อไป เพื่อที่จะดูแลเขาด้วย แอปี้ ทั้งแม่สามีทั้งพ่อแม่เราเอง พ่อแม่เราเองเขาก็เปลี่ยนแปลงไปเยอะ แล้วเราพอเราเผชิญปัญหาแล้วเราช่วยกันคิดช่วยกันแก้ปัญหาทั้งพี่ชายเจ้มันก็สนิทกัน แล้วมันก็เห็นอกเห็นใจกัน”

จากข้อความข้างต้น เตยมองว่า “ความสัมพันธ์ที่ดี” ของครอบครัวทำให้เตยรู้สึก “อบอุ่น” มันคงปลอดภัย จึงอยากมีชีวิต “อยู่ต่อไป” เพื่อดูแลคนในครอบครัว เตยรู้สึกมีความสุข สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวยังทำให้พ่อแม่สามีและพ่อแม่ตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก เมื่อเตย “เผชิญปัญหา” ได้รับการสนับสนุนจากพี่ชาย “ช่วยกัน” คิดแก้ไขปัญหา ยังทำให้เกิดความสนิทแน่นแฟ้นมากขึ้นเกิดเป็นความเข้าใจ “เห็นอกเห็นใจกัน” แตกต่างจาก บี ได้รับการสนับสนุนจากศิลปินที่ชื่นชอบทำให้รู้สึกถึงการมีตัวตนและมีคุณค่า

“เราบนของเรานีกอกใหม่คะบ่นลอย ๆ ในพื้นที่ส่วนตัว สิ่งที่เกิดขึ้นคือ 30 นาทีต่อมา น้องม.มา mention ว่า ขอให้น้องหายป่วยไว ๆ นะครับ (หายใจเข้า) ร้องไห้บ้านแตกเลย (ยิ้ม) เขาไม่จำเป็นจะต้องมาสนใจใครก็ไม่รู้แบบเราเหมือนกันอะ จำเป็นละ คือเขาก็ไม่รู้จักเราด้วย ละเขาไม่จำเป็นจะต้องมาให้กำลังใจเราเลยแต่คือดี ดีๆ แบบน้ำทิพย์เนี่ยสาดลงมาอีกรอบหนึ่งแล้วอะไรเงี้ย”

บี เล่าถึงเหตุการณ์ที่ได้ลงโพสต์ข้อความบนเครือข่ายสังคมออนไลน์หนึ่ง ในลักษณะของการ “บ่นลอย ๆ” ที่น้องสาวของตนเองไม่สบายจึงสามารถเข้าร่วมงานแฟนมีตติ้งศิลปินที่ติดตามอยู่ได้ตามแผน หลังจากนั้นประมาณ 30 นาที ศิลปินที่ชอบได้ตอบกลับ “ขอให้น้องที่ป่วยหายไว ๆ นะครับ” ข้อความนี้ทำให้ บี รู้สึกปลาบปลื้มใจ ดีใจ ตื้นตันใจเป็นอย่างมากเรียกได้ว่า “ร้องไห้บ้านแตก” การได้รับความใส่ใจจากศิลปินที่ตนเองชื่นชอบโดยที่ไม่คาดหวัง บีมองว่าตนเองเป็นเพียงผู้ติดตามศิลปินคนหนึ่ง ศิลปิน “ไม่จำเป็น” ต้องให้

“กำลังใจ” ให้ความใส่ใจกับตนเอง ปีกกล่าวว่า การได้รับกำลังใจจากศิลปินเหมือนเป็น “น้ำทิพย์” ที่ “สาด” ลงมาให้กับตนเองทำให้รู้สึกมีกำลังใจ จากข้อความข้อ บี แสดงถึงการสนับสนุนทางสังคมคล้ายคลึงกับ ซี ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากมูลนิธิทางสังคมทำให้สามารถผ่านเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้

“เพราะว่าพี่ จ. ก็ติดต่อมาทางตอนนั้นนั่นยังเป็นมูลนิธิ...(มูลนิธิช่วยช่วยเหลือทางสังคมแห่งหนึ่ง) อยู่ ก็ได้ติดต่อมาก็เหมือนได้เล่าเรื่องให้เขาฟังอะ ละก็ถามเขาว่าถ้าเป็นเรา เราจะทำยังไงมาเจอกับ พี่ ก. พี่ ก. ก็พาไปคนที่แย่กว่าเราเนี่ยห่วยเลย(หัวเราะ) เพราะอะไรรู้ไหม เพราะว่าวันนั้นอะมีคนที่มาสามสี่แล้วก็ต้องติดคุก เรานึกในใจว่า โห..เราโคตรจะสบาย ละทำไมมันนั้นเยอะเราทุกขใจ เราไม่รู้ในโลกนี้นั้นมีคนในทุกข์มากกว่าเราเยอะเยอะ (...) วันนั้นนะเป็น ทำทำให้เรารู้สึกเสีย ปัญหาเรารู้สึกเดียวละ (หัวเราะหึ ๆ) ปัญหาคนอื่นเยอะเยอะเลย”

จากข้อความของซี แสดงให้เห็นการสนับสนุนจากมูลนิธิทางสังคมจากการที่ได้ “เล่าเรื่อง” ให้เจ้าหน้าที่มูลนิธิ “ฟัง” เป็นการระบายความทุกข์ใจ และการถูกเชิญชวนให้มาที่มูลนิธิเพื่อให้ได้พบกับกลุ่มผู้หญิงที่เผชิญภาวะวิกฤตเหมือนกัน ทำให้ซีได้พบกับคนที่มีความทุกข์มากกว่าตนเอง “คนที่แย่กว่าเรา” ทำให้ซีปลดความเจ็บปวดใจที่ซีมีอยู่ได้ ความทุกข์ที่มีอยู่ “ห่วยเลย” จึงทำให้ซีตระหนักได้ในเวลานั้นว่า ปัญหาความทุกข์ที่ซีมีอยู่ “ดีทีเดียว” หมายถึง ปัญหาที่เป็นเรื่องเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ยังมีผู้อื่นที่เผชิญปัญหาที่มีความทุกข์ที่หนักกว่าตนเอง เช่นเดียวกับ บี ที่การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผ่านเหตุการณ์วิกฤตได้ สัม เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนครอบครัวและจากสังคมในการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

“ล้มผ่านมาได้ มันก็ไม่ได้เป็นเพราะความเข้มแข็งของล้มหรือว่าการคิดได้ของล้มคนเดียว มันคือการสะสมจากสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นกำลังใจจากครอบครัว และแล้วก็เพื่อนฝูงหรือแม่แต่สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด มันทำให้ล้มตระหนักได้ว่าจริง ๆ แล้วล้มอยู่ได้เพราะคนเหล่านี้และล้มก็พร้อมที่จะส่งต่อสิ่งดี ๆ ให้กับคนอื่นเหมือนกัน”

ในมุมมองของล้ม มองว่าที่ตนเองสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตายมาไม่ได้เกิดจาก “ความเข้มแข็ง” หรือ “ความคิดได้” ของตนเองเพียงคนเดียว แต่เกิดจากการ “สะสม” ร่วมกันของสิ่งรอบตัวที่มาจาก “กำลังใจจากครอบครัว” และกำลังใจจาก “เพื่อนฝูง” สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดทำให้ล้มตระหนักได้ว่า การที่สามารถมีชีวิต “อยู่ได้” ในปัจจุบันเป็นผลจากการสนับสนุนจากคนรอบตัวเหล่านี้และในขณะเดียวกัน ล้มก็พร้อมผู้สนับสนุนในการมอบ “สิ่งดี ๆ” ดังเช่นที่ตัวเองได้รับให้กับผู้อื่นเช่นกัน จะเห็นได้ว่า ล้ม ได้รับการสนับสนุนบุคคลที่อยู่รอบตัว แตกต่างจาก มันท ที่ความเชื่อต่อพระเจ้าช่วยเติมเต็มกำลังใจในการมีชีวิตอยู่

“มันรัก รักพระเจ้าของมัน่มากเลยอะ อืม แล้วแล้วมันก็รู้สึกว่ามันรักมันมากเหมือนกันอะ พระองค์รักมันมากเหมือนกัน ละมันก็รู้สึกว่ามันคือสิ่งที่มีค่าของพระองค์ ละพระองค์ก็คงไม่ไม่อยากให้เรา ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระองค์ มันทำให้มันคิดเสมอว่าเราจะเป็นสิ่งที่มีค่าของพระองค์นะ อืมเราทำไม่ได้”

ในมุมมองของมันท มันทมีความรักต่อพระเจ้าที่ตนเองนับถืออย่างมากและขณะเดียวกันก็ยังรู้สึกได้ว่า พระเจ้ารักตนเองมากเช่นกันผ่านข้อความ “ท่านรักมันมาก” ซึ่งทำให้มันทรู้สึกว่าตนเองเป็น “สิ่งที่มีค่า” ของพระเจ้า จากความเชื่อความศรัทธา มันทยังเชื่อว่าพระเจ้าไม่ยอมให้ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระองค์

ซึ่งหมายถึง การไม่ทำร้ายตนเอง มั่นที่ระลึกเสมอว่าตนเองเป็นสิ่งที่มีความหมายของพระเจ้า “เราทำไม่ได้” จึงเป็น แสดงให้เห็นว่า มั่นที่จะไม่ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระเจ้า ซึ่งหมายถึง มั่นที่จะไม่ทำร้ายตนเองอีก นอกจากนี้ ฟาง ได้ให้มุมมองในการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง โดยคนรอบข้างคนที่พยายามฆ่าตัวตายไม่ควรซ้ำเติม ขุดคุ้ยหรือถามเหตุผล ต่อว่าเพียงแสดงจริงใจว่ารัก ห่วงใย

“คุณไม่ต้อง คุณไม่ต้องพูดอะไรกับเขายาว ๆ เลย คุณไม่ต้อง ไม่ต้องชมไม่ต้องอะไรเลยคุณแค่ มีความจริงใจและความจริงใจอยู่ข้าง ๆ เขาอะ แต่ให้คุณไม่พูดเขาก็สัมผัสได้ มีความจริงใจด้วยใน จิตใจที่บอกว่า เฮ้ยฉันรักเธอนะอะไรเงี้ย เฮ้ยฉันรักเธอ แค่นั้นเอง คือคนเราคือ การบอกรักและแต่ว่า ไม่ได้พูดไม่ได้อะไรเงี้ย คนเรามันสัมผัสได้ไง”

ในมุมมองของฟางบุคคลรอบข้างคนที่พยายามฆ่าตัวตายไม่ต้องพูดเยาะ หรือพูดอะไร “ยาว ๆ” “ไม่ต้องชื่นชม” หรือ “ไม่ต้องทำอะไรเลย” เพียงอยู่ “ข้าง ๆ” ด้วย “ความจริงใจ” แม้ไม่ได้พูดแต่ผู้นั้นจะ “สัมผัส” ถึงความจริงใจในการช่วยเหลือได้ รับรู้ถึงความ “รัก” ที่ผู้ช่วยเหลือส่งให้ไป วิธีดังกล่าวนี้เป็น “การบอกรัก” โดยไม่ใช้คำพูดแต่สัมผัสได้ถึงความรักที่มีให้นั้นได้

อภิปรายผลการวิจัย

การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ เป็นบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจได้ พื้นที่ปลอดภัยเป็นได้ทั้งแพทย์ผู้รักษา บุคคลในครอบครัว เพื่อน รวมถึงพระเจ้าตามความเชื่อทางศาสนา เป็นที่พึ่งพิงทางจิตใจ การมีพื้นที่ปลอดภัยช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ ลดความโดดเดี่ยว รู้สึกปลอดภัยและมีกำลังใจในเผชิญปัญหา ในด้านการมีพื้นที่ปลอดภัยนั้นสอดคล้องกับงานของ Bostik and Everall (2007) ความสัมพันธ์แบบผูกพันในกระบวนการเอาชนะการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่ว่าการสร้างความผูกพันที่ปลอดภัย (a secure attachment) เป็นการเยียวยาจากความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก ผู้ให้ข้อมูลมีการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก โดยการสังเกตอาการที่เกิดขึ้น การยอมรับตนเอง และใช้หลักการเกิดและดับของความรู้สึกตามหลักศาสนา ทำให้สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น และระงับอารมณ์เมื่อเริ่มต้นทำให้อยู่ดีอารมณ์ทางลบนั้น การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและการจัดการอารมณ์ความรู้สึก สอดคล้องงานวิจัยของ Selimbegović (2013) ที่พบว่าการเปรียบตัวเองกับตามมาตรฐานที่ตนเองมีต่อตนเอง ร่วมกับความ รู้สึกล้มเหลวทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงจากปัญหา และนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้นการที่ผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายใช้การตระหนักรู้ตนเองหยุดความคิดทางลบและหยุดการเปรียบเทียบตัวเองกับมาตรฐานเดิมของตนเองในอดีตช่วยหยุดความรู้สึกล้มเหลวและความคิดทางลบที่นำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ การศึกษาของ Domínguez-García and Fernández-Berrocal (2018) การวิเคราะห์อภิมาน แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ในระดับสูง มีบทบาทสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมฆ่าตัวตาย สำหรับการยอมรับตนเองนั้นมิงานวิจัยของ Brooks et al. (2021) ศึกษาบทบาทของการยอมรับตนเองกับความคิดฆ่าตัวตายซึ่งพบว่าการยอมรับตนเองเป็นสิ่งช่วยลดความเปราะบางทางจิตใจที่

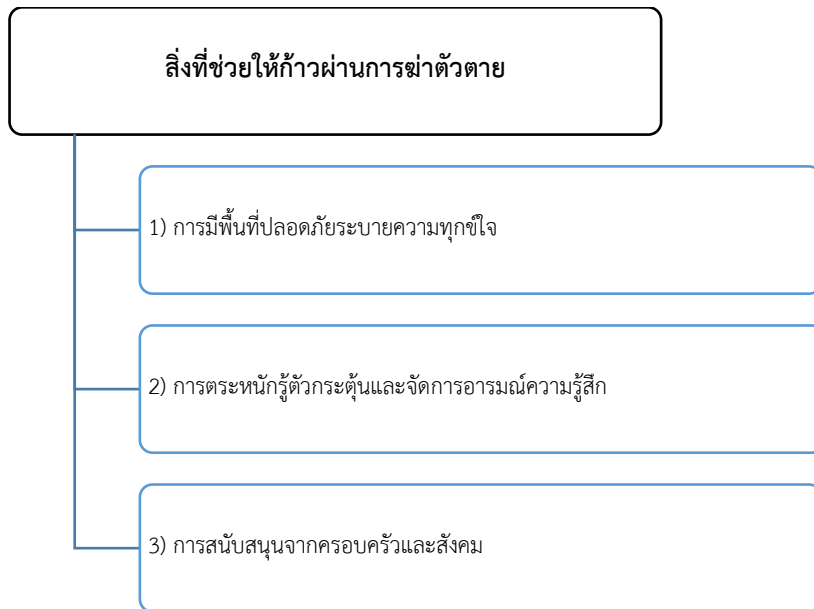
นำไปสู่การฆ่าตัวตายในคนหนุ่มสาว นอกจากนี้ พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ กระบวนการทางสังคม กระบวนการทางอารมณ์ กระบวนการทางความคิด และการกระทำที่มุ่งมั่น เป็นสิ่ง que ช่วยให้อาชนะการฆ่าตัวตาย (Everall, Altrows and Paulson, 2006)

การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ช่วยใหตนเองอยากมีชีวิตอยู่ต่อ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนสังคมรอบข้าง หน่วยงานมูลนิธิ การสนับสนุนจากศิลปิน และศาสนา การสนับสนุนจากครอบครัวทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย ได้ ความเห็นอกเห็นใจ มีเพื่อนร่วมเผชิญปัญหา รู้สึกได้รับกำลังใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งการสนับสนุนทาง สังคมที่สร้างความมั่นใจและปลอดภัย การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพอาการด้านจิตเวช เป็นปัจจัยที่ ช่วยเกื้อหนุนการฟื้นกลับจากการพยายามฆ่าตัวตายของผู้หญิงเชื้อสายจีนที่เกิดในแคนาดาที่มีประวัติพยายาม ฆ่าตัวตาย และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การได้รับการสนับสนุนทางจิตวิญญาณและการมีชีวิตอยู่ ช่วยในการสร้างเป้าหมายในอนาคต (Zaheer et al., 2019) และงานวิจัยของ Lakeman and Gerald (2008) การฆ่าตัวตายถูกมองว่าเป็นทั้งความล้มเหลวและการเผชิญปัญหา ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอาจเป็น ปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่หรืออาชนะความคิดฆ่าตัวตาย และงานวิจัยของ Chi et al. (2014) พบว่า การสนับสนุนได้รับการสนับสนุนเพื่อนและครอบครัว นักวิชาชีพผู้รักษาเป็นสิ่งช่วยเยียวยาฟื้นฟูหลังจากการ พยายามฆ่าตัวตาย

ในมุมมองทางศาสนาการฆ่าตัวตายเป็นข้อห้าม ดังนั้นการฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนสิ่งที่ขัดแย้งการฆ่าตัว ตาย ดังเช่น ศาสนาพุทธการฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยเพราะสาเหตุใด ถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเพราะเป็นบาปและมี แต่ผลเสีย (พระประเจน กรุดตโมและคณะ, 2063) สำหรับศาสนาคริสต์การฆ่าตัวตายทำให้ไม่ได้ไปพบ พระเจ้า ศาสนาอิสลามการทำร้ายตนเองจะทำให้เข้าถึงพระเจ้าน้อยลงและเป็นบาปอย่างยิ่ง (Shoib et al., 2022) ซึ่งในประเด็นศาสนาจากในผลการวิจัยพบว่าผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายกล่าวถึง การมีศาสนาใน การเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจตามความเชื่อของศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามที่เชื่อว่าการทำร้ายตนเองจะทำให้ เข้าถึงพระเจ้าได้น้อยลง ศาสนาคริสต์การนับถือพระเจ้ารู้สึกปลอดภัยมีกำลังใจช่วยให้รักตนเอง การนำหลักคำ สอนของศาสนาพุทธในการเข้าใจการเกิดดับของอารมณ์และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเชื่อทางด้านบวก และเป็นพลังใจในการสนับสนุนให้มีชีวิตอยู่ต่อซึ่งมีส่วนช่วยในการเป็นสิ่งที่ช่วยเข้าใจสัจธรรมในชีวิต

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยทำให้ได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการเยียวยาและป้องกันการฆ่าตัวตาย จากการวิจัยครั้งนี้ สิ่งที่ช่วยให้บุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตายสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย 3 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2) การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยที่พบว่า การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายทุกข์ ในการให้การปรึกษากับผู้มีความคิดและพยายามฆ่าตัวตาย สิ่งสำคัญอันดับแรก ดังนั้น ผู้ให้การช่วยเหลือบุคคลที่มีความคิด หรือพยายามฆ่าตัวตาย ควรเริ่มจากการสร้างความไว้วางใจ รับฟังอย่างไม่ตัดสิน ยอมรับด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้รับบริการได้ระบายความทุกข์ใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้เกิดความหวังและมีสัมพันธภาพเชิงการรักษาที่ดีจะช่วยให้เกิดความร่วมมือ และทำให้การรักษามีแนวโน้มสำเร็จสูง

การช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้ออกมาจากการฆ่าตัวตาย ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ และจัดการกับอารมณ์ความคิดทางลบที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนจะก่อตัวเป็นอารมณ์ที่ท่วมท้นจนไม่สามารถควบคุมได้ และช่วยให้ผู้รับบริการผ่อนคลายความกดดันที่มี ด้วยแนวความคิดการเมตตาต่อตนเอง รวมถึงสอนเทคนิควิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

ผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ การนำบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมาร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจำเป็นต้องประเมินความสัมพันธ์ของผู้รับบริการกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงขอความยินยอมจากผู้รับบริการ และความสมัครใจของครอบครัวก่อนเข้าร่วมการปรึกษาร่วมครอบครัว และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายที่เข้าร่วมการวิจัยเกือบทั้งหมดมีสถานภาพทางสังคม การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับที่ดี มีโอกาสเข้าถึงการบริการทางสุขภาพจิต และแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ ดังนั้น เพื่อขยายให้เห็นมุมมองจากหลายกลุ่มทางสังคม จึงควรทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายที่มีสถานะทางสังคมแตกต่างกันออกไป จะทำให้เห็นมุมมองประสบการณ์ก้าวผ่านการฆ่าตัว

ตายของกลุ่มบุคคลที่แตกต่างทางสังคม อาจเป็นประโยชน์ในการวางแผนทางการช่วยเหลือบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา แสนใจรักษ์. (2552). ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการปรึกษา การกำกับและการประเมินคุณภาพงานวิจัยตามการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ IPA. เอกสารประกอบการสอน วิชา 41575259. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระประเจน กรุตโตโมและคณะ (2563) แนวคิดเรื่องสิทธิที่จะตายตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(12), 363-375.
- ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. (2565). ปัญหาการฆ่าตัวตายในคนไทย ปี 2565. สืบค้นเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://suicide.dmh.go.th/news/files.pdf>
- Bostik, K. E., & Everall, R. D. (2007). Healing from suicide: Adolescent perceptions of attachment relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(1), 79–96.
- Brooks, J. R. et al. (2021). Depression and Suicide Ideation: The Role of Self-Acceptance for Black Young Adults. *Journal of Black Psychology*. DOI:10.1177/00957984211037440
- Chi, M. T. et al. (2014). Healing and recovering after a suicide attempt: A grounded theory study. *J Clin Nurs*, 23(11-12), 1751-1759.
- Domínguez-García, E. & Fernández-Berrocal, P. (2018). The Association Between Emotional Intelligence and Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 9, 2380.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–471.
- Lakeman, R., & Gerald, M. F. (2008). How people live with or get over being suicidal: A review of qualitative studies. *Journal of Advanced Nursing*, 64(2), 114-126.
- Selimbegović L, Chatard (2013) The mirror effect: self-awareness alone increases suicide thought accessibility. *Consciousness and Cognition*, 22, 756-764.
- Sher L. (2023). Long COVID and the risk of suicide. *General hospital psychiatry*, 80, 66–67.
- Shoib S, Armiya'u AY, Nahidi M, Arif N, Saeed F. (2022) Suicide in Muslim world and way forward. *Health Science Reports*, 8, 665-667.

- Sun, F. K., & Long, A. (2013). A suicidal recovery theory to guide individuals on their healing and recovering process following a suicide attempt. *Journal of advanced nursing*, 69(10), 120-170.
- Zaheer, J., Shera, W., Sing Hong Lam, J., Fung, W. L. A., Law, S., & Links, P. S. (2019). "I think I am worth it. I can give up committing suicide": Pathways to recovery for Chinese-Canadian women with a history of suicidal behaviour. *Transcultural psychiatry*, 56, 305–326.
-

ผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษา
ด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

The Results of Caring Counseling to Enhance Ability to Provide Academic and
Life Counseling for Scholarship Recipients

วชิระ พิมพ์ทอง¹ และ ปาริชาติ เตชะ²

Wachira Pimthong¹ and Parichat Techa²

^{1,2}คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

^{1,2} Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹pwachirap@gmail.com

Retrieved: April 11, 2023; Revised: June 6, 2023; Accepted: June 7, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาผู้รับทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร รุ่นที่ 1 จำนวน 32 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) ชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน 2) แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน 3)แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุนวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1) การประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน โดยใช้รูบริกแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 80 2) การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แปลผลค่าเฉลี่ยเทียบกับเกณฑ์ ผลการวิจัย พบว่า 1) ความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต หลังการใช้ชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ทุกกลุ่ม และ 2) ความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุน ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: กิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษา; ความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต;
นักศึกษาผู้รับทุน

Abstract

The objectives of this study were 1) to study the results of caring counseling to enhance the ability to provide academic and life counseling for scholarship recipients and 2) to study teacher students' satisfaction towards learning activities. The sample is Students who receive scholarships from the KROO RAK TIN Project, Elementary Education Program, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University, 1st generation, totaling 32 students by purposive sampling. The research tools were: 1) a series of caring counseling to enhance the ability to provide academic and life counseling for scholarship recipients, 2) an assessment form for academic caring counseling to enhance the ability to provide academic and life counseling for scholarship recipients, 3) a Satisfaction questionnaire on the organization of caring counseling to enhance the ability to provide academic and life counseling for scholarship recipients. For scholarship recipient students, Data were analyzed as follows: 1) Assessment of academic and life counseling abilities. For scholarship recipient students, Using the rubric and comparing with the criteria of 80 percent, 2) Satisfaction of scholarship recipient students Data were analyzed using average, standard deviation: Interpret the average results against the criteria. The results showed that 1) Academic caring counseling enhances the ability to provide academic and life counseling for scholarship recipients. After participating in activities, the average score was above the criteria of 80 percent for all groups, and 2) Overall, the satisfaction of the students who received the scholarship to learning activities was at the highest level.

Keywords: Mentoring activities; Academic and life counseling capabilities; Scholarship recipients

บทนำ

สถาบันอุดมศึกษาได้กำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงของระดับอุดมศึกษาให้มีคุณภาพสูงเพื่อเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศ มุ่งเน้นผลผลิต ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพ และประสิทธิภาพตามมาตรฐานที่ยอมรับระดับสากล สอดคล้อง แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2574) การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับบริการให้เข้าใจและยอมรับตนเอง ต้องลดจุดอ่อน เพิ่มจุดแข็งให้มากขึ้น เมื่อมีปัญหาสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดี ช่วยให้บุคคลได้มีแนวทางการแก้ไขปัญหา จัดการกับสภาพปัญหา และจัดการตนเองได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักศึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาที่กำลังมีปัญหาให้สามารถหาทางออกของปัญหาได้ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข อีกทั้งไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการแก้ปัญหา ตรงกันข้ามหากปล่อยให้หนีสินักศึกษาซึ่งมีประสบการณ์น้อย เผชิญปัญหาเพียงลำพัง คิดเองแก้ปัญหาเอง มีโอกาสผิดพลาดในชีวิตได้

สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 23 กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาที่เน้นในเรื่องการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2558) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นลักษณะการให้บริการแก่บุคคล ที่มีความ ต้องการขอรับคำปรึกษาอย่างไรก็ตามการให้บริการนี้ มีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่น ๆ ดังนี้ 1. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้ได้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และธรรมชาติของแต่ละบุคคล 2. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิด ความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ การสนทนาหรือการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา 3. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาอยู่ในโลกความเป็นจริง และสามารถค้นหา แนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน 4. ไม่มีคำตอบที่ สำเร็จรูปตายตัวเพราะการให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจึงไม่เหมือนกัน เพราะจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และสภาพปัญหาโดยผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ไข ปัญหาด้วยตนเอง 5. ผู้ให้คำปรึกษา ต้องให้เกียรติและยอมรับผู้ที่มารับคำปรึกษา อย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือตำหนิผู้ที่มารับคำปรึกษา

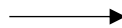
จากความสำคัญของการดูแลให้คำปรึกษาที่กล่าวมานั้นทำให้ผู้วิจัยมองเห็นถึงความสำคัญของการให้ คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตของนักศึกษาผู้รับทุน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมและ โรงเรียนเป็นอย่างมาก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาตัวเองได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ดังนั้นการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็นแนวทางการ ด้านการเรียน การศึกษาต่อ ด้านกิจกรรม ด้านสังคม ด้านปัญหาส่วนตัว การใช้ชีวิตในหอพัก การปรับตัวเข้า กับเพื่อน เป็นต้น อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างมหาวิทยาลัยฯ กับนักศึกษา และนักศึกษา กับ อาจารย์ และเพื่อให้ นักศึกษา รู้จักคิด รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักวิธีการแก้ปัญหา รู้จักเลือกและตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างชาญฉลาด และเหมาะสมตามปัญหาและสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้ประสบ ความสำเร็จในการเรียนและมีความสุขในการใช้ชีวิตในหอพักตลอดหลักสูตร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้าน วิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริม ความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การใช้ชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริม
ความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและ
การใช้ชีวิตสำหรับนักศึกษาผู้รับทุน



- ความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน
- ความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักศึกษาโปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักศึกษาผู้รับทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น รุ่นที่ 1 โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 32 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีองค์ประกอบของชุดกิจกรรม 10 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การให้คำปรึกษาเบื้องต้น (เพื่อนช่วยเพื่อน) กิจกรรมที่ 2 การตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น กิจกรรมที่ 3 การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 4 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด กิจกรรมที่ 5 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กิจกรรมที่ 6 การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่ 7 การทำงานร่วมกับผู้อื่น กิจกรรมที่ 8 ความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 9 การปรับตัวในยุค New Normal กิจกรรมที่ 10 สัญญาใจ

2. แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ และแบ่งระดับคะแนนรูปแบบแยกองค์ประกอบ (Analytic Rubric Score) 4 ระดับ คะแนนเต็ม 24 คะแนน

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

การสร้างและหาคุณภาพของชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรม และเนื้อหา กิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

2) กำหนดองค์ประกอบของชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีองค์ประกอบของชุดกิจกรรม 10 กิจกรรม คือ 1) การให้คำปรึกษาเบื้องต้น (เพื่อนช่วยเพื่อน) 2) การตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น 3) การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 4) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 5) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 6) การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 7) การทำงานร่วมกับผู้อื่น 8) ความคิดสร้างสรรค์ 9) การปรับตัวในยุค New Normal และ 10) สัญญาใจ

3) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน ตามขั้นตอนดังนี้

3.1) ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาจากการเป็นที่ปรึกษาโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น รุ่นที่ 1 โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 32 คน พบว่า นักศึกษาผู้รับทุน มีความเข้าใจในการการดูแลให้คำปรึกษาไม่ชัดเจนและไม่สามารถออกแบบการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับการแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้กับผู้เรียนในโรงเรียน เนื่องด้วยการดูแลให้คำปรึกษา มีหลายประเด็นที่ต้องนำไปใช้ในโรงเรียนปลายทาง อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้รับผิดชอบ โครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น รุ่นที่ 1 ในกิจกรรมการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตของนักศึกษาผู้รับทุน มีบทบาทในการออกแบบและจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมความสามารถด้านต่าง ๆ ให้นักศึกษาผู้รับทุน ดังนั้นการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการประกอบวิชาชีพครู อาจารย์ผู้รับผิดชอบ จึงได้ปรึกษาผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ประกอบด้วย นักจิตวิทยาปฏิบัติการ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ คณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย เครือข่ายภาคเหนือ คณะทำงานกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และคณะกรรมการศูนย์แนะแนวประจำจังหวัดกำแพงเพชร จึงมีแนวคิดในการช่วยเหลือให้นักศึกษาทุนให้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำวิธีการดูแลให้คำปรึกษาไปใช้ได้อย่างถูกต้องและชัดเจน จากการฝึกให้วิเคราะห์สถานการณ์ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน ดังกล่าว

3.2) ศึกษาวิธีการดำเนินกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน จากงานวิจัย วารสาร บทความและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับนักจิตวิทยาปฏิบัติการนักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ คณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย เครือข่ายภาคเหนือ คณะทำงานกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และคณะกรรมการศูนย์แนะแนวประจำจังหวัดกำแพงเพชร

3.4) กำหนดวัตถุประสงค์การสร้างชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน โดยผู้วิจัยได้นำ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์

3.5) กำหนดรูปแบบการเรียบเรียงเนื้อหา โดยใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม รวม 30 ชั่วโมง ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

กิจกรรมที่	ดำเนินการทดลอง		เวลา/ชั่วโมง
	เนื้อหาในชุดกิจกรรม	ผลผลิต/ผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นจริง	
1	การให้คำปรึกษาเบื้องต้น (เพื่อนช่วยเพื่อน) - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและเทคนิคในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. เทคนิคในการให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน 2. ได้ระบายความในใจให้เพื่อนฟังทำให้รู้สึกปลดปล่อยความกังวล 3. ได้สังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและผู้รับฟัง 4. ได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน และทักษะที่แตกต่างกัน 5. ได้รู้ทักษะของการเป็นผู้ฟังที่ดี และที่ปรึกษาที่ดี 6. การแสดงสีหน้า แววตา และน้ำเสียงขณะรับฟังเพื่อน	3
2	การตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตระหนักรู้ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. สร้างแรงกำลังใจในตนเอง และผู้อื่น 2. มีการแบ่งปัน ส่งเสริมทางด้านความคิด 3. เรียนรู้ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตใจมนุษย์ (จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตทั้งสำนึก) 4. ได้เปิดใจพูดคุย ถึงประเด็นปัญหามีค้างคาใจ	
3	การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ได้ทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี 2. ได้ฝึกความกล้าแสดงออกในการพูดถึงปัญหาของตัวเองที่พบเจอ 3. ได้ฝึกความกล้าแสดงออกทางความคิดใน	3

กิจกรรมที่	ดำเนินการทดลอง		เวลา/ชั่วโมง
	เนื้อหาในชุดกิจกรรม	ผลผลิต/ผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นจริง	
	- สร้างความรู้ความเข้าใจและวิธีการวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	การทำงานแบบเป็นกลุ่ม 4. ได้ทราบว่าชีวิตแต่ละคนและในแต่ละวันพบเจอปัญหามากมายไม่ซ้ำแบบต้องเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหานั้นจากผู้ที่มีประสบการณ์ 5. ได้ร่วมหาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์กิจกรรมที่ ขึ้นตอนในการทำกิจกรรม	
4	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและวิธีการในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. นักศึกษาสามารถจัดการและแก้ปัญหาของอารมณ์ ความเครียดของตนเองได้ 2. นักศึกษาสามารถประเมินสถานการณ์จากอารมณ์ของผู้อื่นได้ 3. นักศึกษาระวังและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในการเกิดภาวะความเครียด 4. นักศึกษาปรับความคิดของตนเองให้มีทัศนคติที่ดียิ่งขึ้น 5. นักศึกษาสามารถสร้างพลังและกำลังใจเมื่อต้องเผชิญปัญหา	3
5	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. วิธีการเข้าหาผู้อื่น 2. การเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ การได้ทำความรู้จักคนใหม่ๆ 3. การรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อน	3
6	การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและวิธีการของการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ให้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ได้ความรู้เกี่ยวกับเวลา 2. ได้วิธีการจัดการเวลาของตนเอง 3. แบ่งเวลาชีวิตได้เหมาะสม เช่น ควรทำงานกี่ชั่วโมง นอนกี่ชั่วโมงและแบ่งเวลาในการหาความสุขให้ตัวเองกี่ชั่วโมง เป็นต้น 4. ในหนึ่งวันต้องจัดเวลาอย่างไรให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้ตัวเองเหนื่อยเกินไป	3
7	การทำงานร่วมกับผู้อื่น - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและวิธีการและแนวทางในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ได้รู้ว่าการทำงานร่วมกันต้องเป็นต้องแบ่งหน้าที่ให้เหมาะสม เพราะแต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน 2. การทำการร่วมจำเป็นต้องใช้ความเชื่อใจกัน และไว้วางใจกัน (จากเกมที่ให้เพื่อนยืนตรงกลางแล้วช่วยกันรับเพื่อน) 3. การทำงานร่วมกับผู้อื่นจำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 4. การสร้างความสามัคคีภายในกลุ่ม เพื่อให้	3

กิจกรรมที่	ดำเนินการทดลอง		เวลา/ชั่วโมง
	เนื้อหาในชุดกิจกรรม	ผลผลิต/ผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นจริง	
		งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี 5. ได้เรียนรู้ทักษะการปฏิบัติอย่างเหมาะสม	
8	ความคิดสร้างสรรค์ - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและแนวทางที่ ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ให้แก่ อาจารย์ ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ได้ฝึกการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา 2. ทำให้ได้แสดงออกทางด้านการคิดผ่าน การวาดภาพ 3. ทำให้ได้ใช้จินตนาการของตนเอง 4. แสดงให้เห็นว่าความคิดของทุกคนมีค่า และนำไปใช้ประโยชน์ได้	3
9	การปรับตัวในยุค New Normal - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและแนวทางการ ปรับตัวในยุค New Normal ให้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ได้เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม เมื่อต้องอยู่ร่วมกันในสังคมมากยิ่งขึ้น 2. ทำให้หลายครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน มากขึ้นทำให้เกิดความเข้าใจใส่ใจและ ใกล้ชิดกันมากกว่าเดิม 3. รู้จักปรับตัวและรู้วิธีการป้องกันตัวเองใน ยุค NEW NORMOL 4. รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวก และการติดต่อสื่อสาร ในสถานการณ์ ต่างๆ 5. รู้ถึงผลกระทบ และประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม	3
10	สัญญาใจ - ชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับที่ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ให้แก่อาจารย์ที่ ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน - สร้างความรู้ความเข้าใจและแนวทางการ สร้างแรงบันดาลใจ ให้แก่ อาจารย์ที่ ปรึกษาและนักศึกษาผู้รับทุน	1. ทำให้นักศึกษามองเห็นเป้าหมายในชีวิต 2. ทำให้นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจ 3. ได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน 4. ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตัวเองมาก ขึ้น 5. ทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาด้านตนเองทั้ง ในด้านความคิด ทักษะ และ การ วางแผนเป้าหมายในชีวิต 6. สามารถสร้างพลังใจให้แก่ตนเองได้	3

3.6) นำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น พร้อมทั้งแบบประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรม ไปให้
 ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านประเมินความเหมาะสม

3.7) นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาหาค่าความเหมาะสมโดยการแปล
 ความหมายตามแบบประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้แปลความหมายของข้อมูล
 ตามเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

- 1) คะแนน 4.51 - 5.00 หมายถึง เหมาะสมในระดับมากที่สุด
- 2) คะแนน 3.51 - 4.50 หมายถึง เหมาะสมในระดับมาก
- 3) คะแนน 2.51 - 3.50 หมายถึง เหมาะสมในระดับปานกลาง
- 4) คะแนน 1.51 - 2.50 หมายถึง เหมาะสมในระดับน้อย
- 5) คะแนน 1.00 - 1.50 หมายถึง เหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ได้ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในภาพรวมเท่ากับ 4.20 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในระดับมาก
ขึ้นไป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ขึ้นไป จากนั้นปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.8) ปรับปรุงชุดกิจกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมแล้วนำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต

การสร้างแบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต มีขั้นตอนดังนี้

1) กำหนดกรอบแนวคิด เนื้อหาและขอบข่ายโครงสร้างของคำถามในด้านเนื้อหารูปแบบ
โดยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แบบประเมินที่ครอบคลุมเนื้อหาทุกด้าน

2) แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ลักษณะของแบบวัด ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อและแบ่งระดับคะแนน 4 ระดับ มีรายการที่ประเมิน
คือ 1) บอกปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัญหา 2) ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหา 3) วางแผนและออกแบบ
กิจกรรมแก้ปัญหาที่สัมพันธ์สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหา 4) แสดงบทบาทสมมติในการแก้ปัญหาจาก
สถานการณ์ที่ได้ 5) มีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม 6) การประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้าน
วิชาการและการใช้ชีวิต

นำคะแนนที่ได้ในแต่ละองค์ประกอบมารวมกันแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

คะแนน 19-24 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ใน
ระดับดีมาก

คะแนน 13-18 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ใน
ระดับดี

คะแนน 7-12 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับ
พอใช้

คะแนน 1-6 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับ
พอใช้

เกณฑ์การผ่านคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 80)

3) นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบด้านเนื้อหาความถูกต้องและ
ความเหมาะสม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากนั้นนำค่าคะแนน
ของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อมารวมกันเพื่อหาค่าความสอดคล้องจากสูตรการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ แบบประเมินที่นำไปหาคุณภาพมี
ค่า IOC ที่ใช้ได้อยู่ระหว่าง 0.60-1.00

4) แก้ไขปรับปรุงและนำแบบประเมินฉบับจัดพิมพ์สมบูรณ์ไปใช้ประเมินนักศึกษากลุ่มตัวอย่างของ
การวิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การดูแลให้
คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีวิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1) กำหนดกรอบเนื้อหา แนวคิดและโครงสร้างของเนื้อหา จุดประสงค์ในการสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อส่งเสริมความสามารถการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาครู

2) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

3) นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความตรงของข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนด

0 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่

-1 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนด

4) นำแบบสอบถามที่ได้รับการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มาคำนวณหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) แล้วเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ไปใช้ในงานวิจัยนี้ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ใช้ได้ทุกข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.937 ซึ่งมีความเชื่อมั่นสูง

5) จัดทำแบบสอบถาม นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

การดำเนินการทดลอง/การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การดำเนินการทดลอง

1.1 อธิบายถึงการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน แจ้างจุดประสงค์ การเรียนรู้และวิธีประเมินผลการเรียนรู้แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ทำการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุนโครงการครุรัก(ษ์)ถิ่น โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร รุ่นที่ 1 จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็น 10 กลุ่ม

1.3 สอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

2. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 การประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต โดยการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน โดยผู้วิจัยทำการประเมินผู้เรียนด้วยแบบประเมินการคิดเชิงระบบ โดยกำหนดเป็นเกณฑ์รูปrikแบบแยกองค์ประกอบองค์ประกอบละ 4 ระดับ ได้แก่ 1,2,3,4

นำคะแนนที่ได้ในแต่ละองค์ประกอบมารวมกันแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

คะแนน 19-24 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับดีมาก

คะแนน 13-18 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับดี

คะแนน 7-12 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับพอใช้

คะแนน 1-6 หมายถึง มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตอยู่ในระดับพอใช้

เกณฑ์การผ่านคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 80)

2.2 การวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (S.D.) แปลผลค่าเฉลี่ยเทียบกับเกณฑ์ โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

4.51 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) ค่าร้อยละ (Percentage) 2) ค่าเฉลี่ย (Mean) ($\bar{X}$) 3) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (S.D.)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีผลการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

ผลการประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน หลังการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน นักศึกษาผู้รับทุน มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ทุกคน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

กลุ่มที่	ข้อที่						คะแนน รวม (24)	คะแนน เฉลี่ย ร้อยละ	ระดับ ความ สามารถ	เกณฑ์ ร้อยละ 80
	1	2	3	4	5	6				
1	4	3	4	4	3	3	21	87.50	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
2	3	3	3	4	4	3	20	83.33	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
3	4	3	4	3	3	3	20	83.33	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
4	4	4	4	3	3	3	21	87.50	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
5	4	4	3	4	3	3	21	87.50	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
6	4	4	4	4	3	4	23	95.83	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
7	4	3	4	4	3	3	21	87.50	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
8	3	3	3	4	4	3	20	83.33	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
9	4	3	4	4	4	3	22	91.67	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์
10	4	4	4	4	4	3	23	95.83	ดีมาก	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ทุกกลุ่ม

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาครูที่มีต่อกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาครูที่มีต่อกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุนปรากฏผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต	4.72	0.46	มากที่สุด
2. กิจกรรมส่งเสริมการทำกิจกรรมกลุ่มและการทำงานเป็นทีม	4.75	0.44	มากที่สุด
3. มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา	4.78	0.42	มากที่สุด
4. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษา	4.59	0.50	มากที่สุด
5. สามารถนำความรู้จากการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้	4.84	0.37	มากที่สุด
6. ความเหมาะสมของวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.69	0.47	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
7. ความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.62	0.49	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมและความพร้อมของวิทยากรในการจัดกิจกรรม	4.78	0.42	มากที่สุด
9. ความเหมาะสมของสื่อและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	4.72	0.46	มากที่สุด
10. กระบวนการจัดกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพในอนาคตได้	4.87	0.34	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.74	0.18	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต โดยรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.51) โดยพิจารณาเป็นรายข้อเรียงรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก พบว่า มีกระบวนการจัดกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพในอนาคตได้มี ความพึงพอใจสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.87$, S.D. = 0.34) รองลงมาคือ สามารถนำความรู้จากการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาไป ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.84$, S.D. = 0.37) และความเหมาะสมและความพร้อมของวิทยากรในการจัดกิจกรรม มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.42) ตามลำดับ

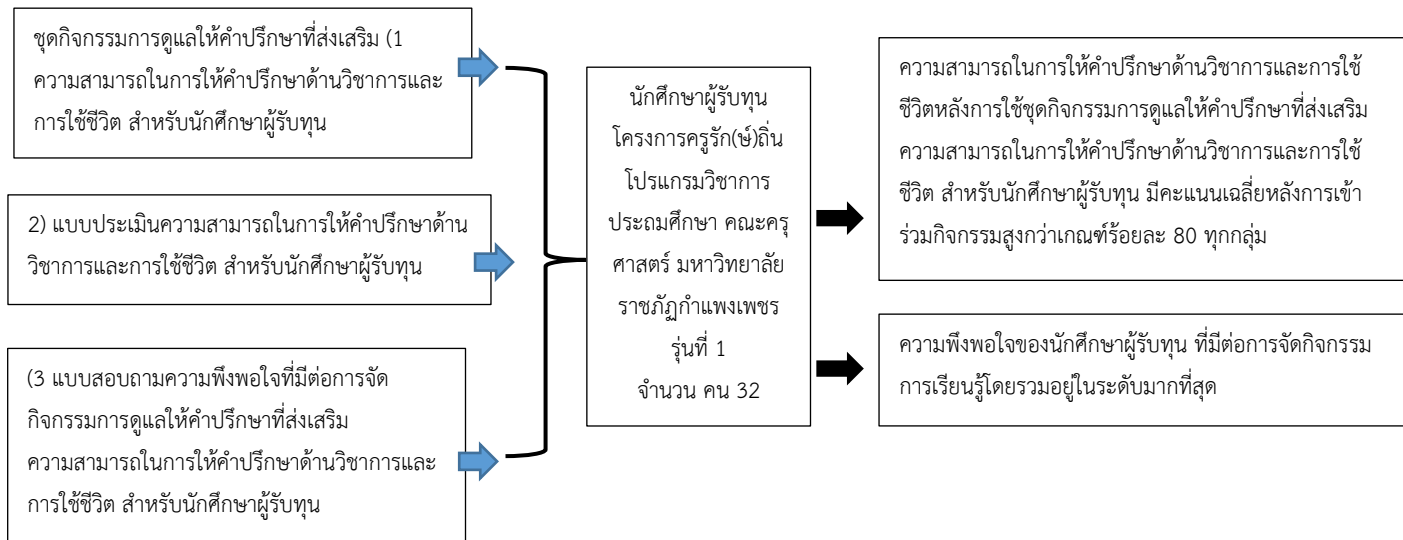
อภิปรายผลการวิจัย

ผลการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน นักศึกษาผู้รับทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น รุ่นที่ 1 โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็น 10 กลุ่ม พบว่า นักศึกษาผู้รับทุน มีความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ทุกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กฤตวรรณ คำสม (2554) ได้ศึกษาผลการศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มดำเนินการพัฒนา ขั้นดำเนินการพัฒนา ขั้นสรุป และขั้นนำไปใช้ โครงสร้างเนื้อหาของโปรแกรมครอบคลุมองค์ประกอบด้านความรู้ เจตคติ และทักษะการให้คำปรึกษา ในแต่ละขั้นตอนได้นำเทคนิคจากทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้ในการฝึกอบรม และผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 – 4.00 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการฝึกสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้ และสอดคล้องกับปวีศา ศิรินนทและเสรี ใหม่จันทร์ (2561) ได้ทำการพัฒนาสมรรถนะในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรม

เพื่อพัฒนาสมรรถนะในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนได้ และสอดคล้องกับสุวัสดา คำผิว (2553) ได้ศึกษาผลของชุดฝึกอบรมพัฒนาความรู้และทักษะการให้คำปรึกษา สำหรับครูที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 49 คน มีความรู้ในการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับน้อย 2) ครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีความรู้ในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีทักษะในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลความพึงพอใจของนักศึกษาผู้รับทุนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต โดยรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด และมีผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ โดยพิจารณาเป็นรายข้อเรียงรายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก พบว่า มีกระบวนการจัดกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพในอนาคตได้มี ความพึงพอใจสูงสุด รองลงมาคือ สามารถนำความรู้จากการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาไป ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน และ ความเหมาะสมและความพร้อมของวิทยากรในการจัดกิจกรรมตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้มีกระบวนการออกแบบกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพองค์ประกอบของชุดกิจกรรมประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้รับผิดชอบ โครงการครูรัก(ษ์)ถิ่นรุ่นที่ 1 ในกิจกรรมการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตของนักศึกษาผู้รับทุน จุดประสงค์ของกิจกรรม เนื้อหาการดูแลให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิตขั้นตอนกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนรู้ 10 กิจกรรม ดังนี้ 1) การให้คำปรึกษาเบื้องต้น (เพื่อนช่วยเพื่อน) 2) การตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น 3) การวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 4) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 5) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 6) การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 7) การทำงานร่วมกับผู้อื่น 8) ความคิดสร้างสรรค์ 9) การปรับตัวในยุค New Normal และ 10) สัญญาใจ โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปาริชาติ รัตนราช (2559) ซึ่งศึกษาหลักการแนวคิดด้านการพัฒนาระบบการให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษานักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษานักศึกษาพยาบาล มี 4 องค์ประกอบ คือ 1) หน่วยงานการให้คำปรึกษาโดยมีกรรมการการให้คำปรึกษาเป็นผู้ประสานงานกำกับติดตาม 2) อาจารย์ที่ปรึกษาดูแลรับผิดชอบนักศึกษาที่ได้รับมอบหมายมีแผนในการพบนักศึกษาให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาผ่านเว็บไซต์ 3) เพื่อให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาพยาบาล สังเกตและรายงานพฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาต่อกรรมการให้คำปรึกษา 4) เว็บไซต์ให้คำปรึกษา ให้สารสนเทศด้านการเรียนด้านการปรับตัวและด้านการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ ประเมินระบบการให้คำปรึกษานิสิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ ในส่วนการประเมินสามารถใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับไปยังกิจกรรมเพื่อให้บรรลุผลได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผู้ที่จะนำกิจกรรมการดูแลให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุน ไปใช้ควรศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมโดยละเอียด และทำความเข้าใจในลำดับขั้นตอนของกระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับผู้เรียน

1.2 ควรชี้แจงความเข้าใจในขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้ชัดเจนก่อนการจัดกิจกรรม เช่น คำชี้แจงการเก็บคะแนน เกณฑ์การประเมิน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรม

1.3 ผู้จัดกิจกรรมควรจัดเตรียมกำหนดการสอนให้สอดคล้องและเหมาะสมกับกิจกรรมที่ระบุไว้ในคู่มือ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มประชากรให้มากขึ้นเพื่อให้เห็นผลในวงกว้าง

2.2 ควรเพิ่มจำนวนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้มากขึ้นเพื่อจะได้เห็นผลของการใช้แนวทางนี้ว่าความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านวิชาการและการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาผู้รับทุนได้อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กฤตวรรณ คำสม. (2554). การศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน (วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยตรังนครินทร์โรดม.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ฉบับที่ 2) และที่แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2545. กรุงเทพฯ: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ลาตพรว.
- กรมสุขภาพจิต. (2558). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปี 2558. กรุงเทพฯ: สำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปวิศา ศิรินันท์ และเสรี ไหมจันทร์. (2561). การพัฒนาสมรรถนะในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 44 (1), 118-120.
- ปาริชาติ รัตนราช. (2559). การพัฒนาระบบการให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษานักศึกษาพยาบาล (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2559). การจัดทำแผน อุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2574) การประชุมคณะอนุกรรมการจัดทำแผนร่าง แผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2574). กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผนการ อุดมศึกษา.
- สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2561). แผนอุดมศึกษาระยะ ยาว 20 ปี พ.ศ. 2561-2580. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สุวิธดา คำผิว. (2553). ผลของชุดฝึกอบรมพัฒนาความรู้และทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับครูที่ปรึกษาระดับ มัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส. วารสารวิจัย มช. (บค.), 10(3), 127-134.

คุณลักษณะจิตมิติของแบบวัดจิตตะ

Psychometric Property of Chitta Scale

ณายา เทพธรณินทรา¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ วรสิทธิ์ตา จารุจินดา³

Naaya Teptoranintara¹, Maytawee Udomtamanupab² and Variththa Charuchinda³

^{1,2,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹Jajatalent@gmail.com

Retrieved: August 1, 2022; Revised: August 30, 2023; Accepted: August 31, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะจิตมิติของแบบวัดจิตตะ ด้วยหลักธรรมอิทธิบาทสี่ สำหรับคนวัยทำงาน และเพื่อตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรง และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดจิตตะจำนวน 13 ข้อ สร้างขึ้นจากการสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบจิตตะ กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มกลุ่มคนวัยทำงาน อายุ 30- 50 ปี จำนวน 100 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) โดยใช้แบบวัดสติของ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ประยุกต์ใช้โดย สุวัฒน์ ธนกร นุวัฒน์ ผลการทดสอบพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .235 มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity) โดยใช้แบบวัดหุ่นหันหันเล่นของ อมร สุดแสง ภัทรวดี มากมี และ กนก พานทอง (2562) แปลมาจากแบบวัด Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) ผลการทดสอบ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เท่ากับ -.571 ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบกับแบบวัดจิตตะอย่างมีนัยสำคัญ และตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ของแบบวัดจิตตะอยู่ในช่วง .541-.821 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชนิดวัดซ้ำ (Test – retest reliability) มีค่าเท่ากับ .758 ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าคุณภาพของแบบวัดจิตตะอยู่ในระดับดี สามารถใช้ประเมินความมีจิตตะได้จริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไปได้

คำสำคัญ: คุณลักษณะจิตมิติ; จิตตะ; การพัฒนาแบบวัด

Abstract

The purpose of this study is to develop the Chitta Scale. In the four paths of accomplishment for working people. The sample group of 60 people was obtained from a randomized group of working people in various offices by specifying the respondents in the age range of 30-50 years. The instrument used in this research is the Chitta Scale with 13 items created from a synthesis of meaning and elements according to the four paths of accomplishment, checking the content's validity from the theoretical framework. Research information from the Tripitaka and secondary sources includes in-depth interviews with 3 Buddhist experts to define the meaning of "Chitta" and check the validity with the Convergent Validity. The research used the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) that Suwat Thanakornnuwat (2019) applied. The results showed that the Pearson correlation coefficient was .235 positive correlation and checked for discriminant validity. The researcher used the impulsive measurement model of Amon Sudsawang, Phatraadee Makmee, and Kanok Panthong translated from the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11). The Pearson correlation coefficient test results were equal to -.571, which had a significant negative relationship with the Chitta Scale. The corrected item-total correlation (CITC) of the Chitta Scale was examined in the range of .551-.821, and the reliability of the re-measure questionnaire (Test-retest reliability) was equal to .758. The statistical significance level is at .01.

The research results concluded that the quality of the Chitta Scale was good. Actually, to assess the presence of Chitta and apply it in other related research studies.

Keywords: Property of Dimension Chitta; Chitta; Measure Development

บทนำ

ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายในการทำงาน หรือการทำกิจกรรมใดเพื่อหนทางสู่ความก้าวหน้า ถือเป็นแรงจูงใจประเภทหนึ่งที่ช่วยให้คนประสบความสำเร็จที่นำมาใช้ หลักธรรมหรือคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุถึงความสำเร็จ หรือธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งผู้ใดหากได้ปฏิบัติตามแล้วก็จะทำให้การปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จ อันประกอบด้วยหัวข้อธรรม 4 ประการ คือ 1) ฉันทะ ความพอใจ 2) วิริยะ ความเพียร 3) จิตตะ ความเป็นผู้มีใจจดจ่อ 4) วิมังสา ไตร่ตรอง ความรอบครอบ ซึ่งหลักอิทธิบาท 4 จะเกี่ยวพันกัน โดยเฉพาะหลักธรรมข้อ จิตตะ เป็นข้อที่มีความสำคัญด้วยจิตที่มีความมุ่งมั่นเอาใจใส่ต่อการกระทำการงาน การเรียน การดำเนินชีวิต จะช่วยให้ภารกิจใดๆ ที่ทำสำเร็จลุล่วง ดังเช่นท่านพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) (ม.ป.ป.) อธิบายไว้ในหนังสือโพธิปักขิย ธรรม ว่า จิตตะ หรือกำลังจิตนี้ คือ กำลังของสมาธิ หรือคุณภาพของจิตส่วนที่ปรารถนาของจิต ที่เรียกว่า กำลังจิตหรือกำลังสมาธิ ซึ่งเลยเพ่งเล็ง

ไปแต่ส่วนที่อบรมดีแล้วคือจิตที่อบรมดีแล้ว เดินมาถูกทางแล้ว จิตตะที่เป็นอธิบาท คือ เอามาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับให้สำเร็จประโยชน์ เป็นจิตที่เป็นสมาธิ คือ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่มั่นคง และเป็นจิตที่เหมาะสมแก่การทำงานหน้าที่สอดคล้องกับท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต, 2553) อธิบายส่วนจิตตะไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ ไว้ว่า จิตตะ ความคิด จดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ชลุกง่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่ตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนวันลืมนคน ลืมกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตตะแน่วแน่แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตสมาธิ

จิตตะจึงมีความสัมพันธ์กับสมาธิ คือ จิตเป็นเครื่องผลักดัน และควบคุมการเกิดของสมาธิ โดยสภาวะจิตที่มีความแน่วแน่ และจดจ่อต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตนี้จึงเรียกว่า สมาธิ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการจะกระทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยไม่เกิดความฟุ้งซ่านไม่วอกแวก ย่อมทำให้งานได้ผลดี ไม่ผิดพลาด เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับด้วย สมาธิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการทำงาน ช่วยให้ทำงานได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ช่วยให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ดี มีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้ จึงแสดงให้เห็นว่า จิตตะกับสมาธิมีความสัมพันธ์ในลักษณะเกื้อหนุนกันและกัน

ดังนั้น ผู้มีคุณลักษณะของการมีจิตตะสูงนั้นจะมีความจดจ่อมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำตามหลักธรรมอธิบาท 4 จะเห็นได้ว่ามีผู้ศึกษาเรื่องสมาธิ พบว่า สมาธิเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้เป็นอย่างมาก (โอม สุขสมยศ, 2560) นำไปใช้ฝึกในเด็กนักเรียนสมาธิบกพร่องและมีพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่ง ด้วยการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ทำให้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับนักเรียนตลอดเวลา ช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยจิตจดจ่อ ผลก็คือนักเรียนสามารถจดจำคำศัพท์ที่เรียนได้นานกว่าการไม่มีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (ศรีธัญญา ต้นสกุล, 2552) และการนำไปใช้ฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูฟุตบอล (ศุภณัฐ รัตนปรกรณ์, 2560) และการนำไปใช้ในรูปแบบการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูโทษบาสดบอล (สุธาสิณี เวชพรหมณ์, 2555) จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีจิตตะนั้น ทำให้เป็นคนมีความมุ่งมั่น และจดจ่อกับงานที่ทำ จิตมีความแน่วแน่ และมั่นคงต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยให้งานดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่องตามกระบวนการ ทราบความเป็นไปของงานอยู่เสมอ การมีจิตตะจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งโดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) ความสนใจในสิ่งที่ทำนั้น ๆ อย่างจริงจัง 2) การเอาใจใส่ในขณะที่กระทำการนั้น ๆ 3) การมีใจที่เป็นสมาธิ ไม่เผ่ลอคิดฟุ้งซ่าน 4) การที่มีจิตใญ่มุ่งมั่น ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่ทำอยู่ขณะนั้น และ 5) การมีใจแน่วแน่ในขณะที่กระทำการนั้น ๆ ด้วยความคิดจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

คุณลักษณะจิตตะนั้นเป็นสิ่งที่เสริมสร้างและพัฒนาได้ แต่การที่ทราบว่าบุคคลมีคุณลักษณะ จิตตะอยู่ในระดับใด เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องแสดงให้เห็นเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่สามารถวัดได้ แบ่งระดับได้ จากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะจิตตะ มีเพียงผู้พัฒนาแบบวัดสติขึ้นมาเพื่อ

รองรับและสนับสนุนให้เห็นเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลของการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาล โดยพัฒนามาจาก Philadelphia Mindfulness Scale (สுவินน์ ธนกรวัฒน์, 2562) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาแบบวัดจิตตะ (Chitta) อันเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ ความสำเร็จตามหลักของอิทธิบาท 4 ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต และถือเป็นแรงจูงใจประเภทหนึ่งที่ช่วยให้คนประสบความสำเร็จ ทั้งในการทำงานและการเรียน ผู้มีคุณลักษณะจิตตะสูงนั้น จะมีความจดจ่อมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ หรือมุ่งความสำเร็จของงาน ไม่ปล่อยห่างไปไหน จึงต้องต่อสู้กับตนเองด้วยการเอาจิตจดจ่อ ฝึกฝนรับรู้ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จได้ด้วยมาตรฐานอันดีงาม การมีจิตตะเป็นปัจจัยสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สำหรับการเรียน การทำงาน หรือการเจริญธรรม อันจะช่วยให้สามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤติได้ด้วยการรับรู้เหตุการณ์ตามความเป็นจริง และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการปฏิบัติ ที่ช่วยให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคในการเรียนหรือการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะจิตมิตติของแบบวัดจิตตะ ด้วยหลักธรรมอิทธิบาท 4 สำหรับคนวัยทำงาน
2. เพื่อตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดให้มีคุณภาพตามเกณฑ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากร คือ ประชาชนที่อยู่ในวัยทำงาน อายุ 30- 50 ปี ทำงานในกรุงเทพมหานครระหว่าง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563

กลุ่มตัวอย่าง

ประชาชนที่อยู่ในวัยทำงานกรุงเทพมหานคร อายุ 30- 50 ปี ระยะเวลาระหว่าง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ.2563 คัดเลือกโดยการสุ่มตามความสะดวก (Convenience Sampling) จำนวน 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดจิตตะ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด คำถามมีทั้งหมด 13 ข้อ คำถามทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 จำนวน 11 ข้อ และ คำถามข้อที่ 12, 13 จำนวน 2 ข้อ เป็นข้อคำถามทางลบ

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษานิยามคุณลักษณะผู้มีจิตตะโดยสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่าน 1) พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก 2) พระเทพปัญญามุนี วัดอาวุธ

วิไลดาราม 3) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ,ผศ.,ดร และวิเคราะห์เอกสาร ที่มีคุณภาพจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ สัมมโพนียกถา ผลสังเคราะห์ข้อมูลได้โครงสร้างแบบวัดจิตตะ

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาแบบวัดจิตตะ

2.1 กำหนดนิยามปฏิบัติการ จิตตะ หมายถึง ความมุ่งมั่น ความตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่ทำให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำอยู่ มีความรับผิดชอบและอุทิศเวลาให้กับสิ่งที่ทำ มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้สำเร็จ

2.2 ร่างองค์ประกอบของคุณลักษณะผู้มีจิตตะ เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย และสร้างแบบรายการคำถามให้ครอบคลุมความหมายคุณลักษณะผู้มีจิตตะที่กำหนดไว้ โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านความสนใจ (Attentional) ได้แก่ ความสนใจและความไม่มั่นคงทางความคิด 2) องค์ประกอบด้านพฤติกรรมแสดงออก (Motor) ได้แก่ การเคลื่อนไหวและความมุ่งมั่น 3) องค์ประกอบด้านขาดการวางแผน (Nonplanning) ได้แก่ การควบคุมตนเองและความสามารถคิดเรื่องซับซ้อน

2.3 ตรวจสอบคุณภาพแบบวัดจิตตะ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยตรวจสอบ ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ค่า IOC เท่ากับ 0.91 และด้านความตรงเชิงโครงสร้างเนื้อหา (Construct Validity Index : CVI) (CVI ≥ 0.80) ค่า CVI เท่ากับ 0.83

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบวัดตามเกณฑ์ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construction Validity) คือ การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) และความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminate or Divergent Validity) เพื่อทดสอบ validity แบบ multitrait โดยผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัด divergent คือแบบวัดความหุนหันพลันแล่น ของ อมร สุตแสง ภัทราวดี มากมี และ กนก พานทอง (2562) โดยแปลมาจากแบบวัด Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) (Patton, Stanford, & Barratt, 1995) ความหุนหันพลันแล่นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบด้านความสนใจ (Attentional) มี 2 ตัวชี้วัด ได้แก่ ความสนใจและความไม่มั่นคงทางความคิด องค์ประกอบด้านพฤติกรรมแสดงออก (Motor) มี 2 ตัวชี้วัด ได้แก่ การเคลื่อนไหวและความมุ่งมั่น และองค์ประกอบด้านขาดการวางแผน (Nonplanning) มี 2 ตัวชี้วัด ได้แก่ การควบคุมตนเองและความสามารถคิดเรื่องซับซ้อน แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) ที่แบ่งค่าออกเป็น 4 ระดับ ได้ข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ และแบบวัด convergent ผู้วิจัยเลือกใช้ แบบวัดสติ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) เป็นแบบวัดของ LeeAnn Cadaciotto ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ มีระดับคะแนน 5 ระดับ โดยข้อคำถามบวกให้คะแนนมากที่สุด คือ บ่อยมาก (5 คะแนน) ลดหลั่นลงมาจนถึงไม่เคยเลย (1 คะแนน) (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562)

ขั้นตอนที่ 4 เพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) และค่าความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminate or Divergent Validity), ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) และค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation : CITC) ผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 3 ชุด ไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างคนวัยทำงานโดยการสุ่มตัวอย่าง 100 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation : CITC)

ขั้นตอนที่ 5 เพื่อทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการวัดซ้ำ (test-retest reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดจิตตะกลับไปให้ ผู้ที่ทำแบบทดสอบจำนวน 50 คน จากกลุ่มเดิมที่ทำแบบทดสอบในครั้งแรกให้ทำซ้ำในสัปดาห์ที่สองหลังจากทำแบบทดสอบครั้งแรก จากการทำ test-retest หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) จะต้องไม่ต่ำกว่า 0.70 จึงจะอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทางสื่อออนไลน์ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ระยะเวลาตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 สิ้นสุดเดือนธันวาคม 2563 รวมเวลา 3 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows มีขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Description Statistic) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ เพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. วิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

- 2.1 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค จะต้องไม่ต่ำกว่า 0.70 จึงจะอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

- 2.2 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด เรียกว่า Corrected Item-Total Correlation จะต้องไม่ต่ำกว่า .20 ขึ้นไปจึงจะอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

- 2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวแปร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันที่ยอมรับได้ จะต้องไม่ต่ำกว่า .70 แสดงว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย คนวัยทำงาน อายุ ระหว่าง 30-50 ปี จำนวน 100 คน สุ่มจากการสอบถามในกลุ่มคนทำงานสาขาอาชีพต่าง ๆ และทำ test-retest ซ้ำ 50 คน

1) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construction Validity)

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficients) ของ แบบวัดจิตตะ Chitta (CT) แบบวัดสติ Mindfulness (MF) และแบบวัดความหุนหันพลันแล่น Impulsiveness (IP) ($n=100$)

แบบวัด	CT	MF	IP
แบบวัดจิตตะ (CT)	1	.235	-.571**
แบบวัดสติ (MF)		1	-.281*
แบบวัดความหุนหันพลันแล่น (IP)			1

** ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01

* ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ของแบบวัดจิตตะ Chitta (CT) แสดงความสัมพันธ์เชิงบวกกับแบบวัดสติ Mindfulness (MF) .235 และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับแบบวัดความหุนหันพลันแล่น Impulsiveness (IP) -.571 ในขณะที่แบบวัดสติ Mindfulness (MF) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับแบบวัดความหุนหันพลันแล่น Impulsiveness (IP) -.281 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) ของแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของแบบวัดจิตตะ (CT) แบบวัดความหุนหันพลันแล่น (IP) และแบบวัดสติ (MF)

แบบวัด	Cronbach's Alpha
แบบวัดจิตตะ (CT)	.921
แบบวัดความหุนหันพลันแล่น (IP)	.807
แบบวัดสติ (MF)	.792

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบแบบวัดจิตตะ (CT) จำนวน 13 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .921 แบบวัดความหุนหันพลันแล่น (IP) มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .807 และ แบบวัดสติ (MF) มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .792 แบบวัดทั้ง 3 ฉบับมีระดับค่าความเชื่อมั่นในระดับดี

3) การหาความเที่ยงเพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) แบบวัดจิตตะ
ตารางที่ 3 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อและคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item Total Correlation : CITC) และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแต่ละข้อ (Cronbach's Alpha Coefficients) ของแบบวัดจิตตะ

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
1. ฉันมีสมาธิจดจ่อแน่วแน่อยู่มากกับสิ่งที่กำลังทำ	.660	.915
2. ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ	.736	.913
3. ฉันมีความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ	.700	.914
4. ฉันอุทิศเวลาให้แก่สิ่งที่ทำอย่างเต็มที่	.615	.917
5. ฉันมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานของตนเอง	.569	.919
6. ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำอยู่	.821	.909
7. เมื่อฉันลงมือทำอะไร ฉันจะทำงานจนสำเร็จ	.688	.915
8. ฉันเป็นคนที่ทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอน	.617	.918
9. ฉันแสวงหาความรู้เพิ่มในงานที่ฉันกำลังทำ	.541	.920
10. ฉันไม่ลังเลในสิ่งที่ฉันทำ	.681	.915
11. ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้สำเร็จ	.766	.911
12. ฉันขาดความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ	.678	.915
13. ฉันมีความคิดฟุ้งซ่านในขณะที่กำลังทำสิ่งต่าง ๆ	.585	.919

จากตารางที่ 3 ค่าอำนาจจำแนก (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ของแบบวัดจิตตะ เป็นค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนคำถามในแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งหมดที่ไม่รวมข้อนั้น ค่าอำนาจจำแนกที่ถือว่าคำถามในข้อนั้นใช้ได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จากตารางจะพบว่า ข้อคำถามทั้ง 13 ข้อ มีค่าอยู่ในช่วง CITC .541-.821 แสดงว่าแต่ละข้อมีค่าอำนาจจำแนกดี และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแต่ละข้อ อยู่ในช่วง .909-.920 จัดอยู่ในระดับความเชื่อมั่นที่ดีเช่นกัน

4) การหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการวัดซ้ำ (test-retest)

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficients) ผลของการทำแบบวัดซ้ำ (Test-Retest Reliability) ของแบบวัดจิตตะ

	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
ผลการวัดครั้งแรก	.914	.758**
ผลการวัดครั้งที่สอง	.901	

** ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01

จากตารางที่ 4 การทำแบบวัดซ้ำ (Test-Retest Reliability) ของแบบวัดจิตตะ เพื่อวัดความเชื่อมั่นของแบบวัด เมื่อนำไปให้ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก ทำแบบวัดซ้ำ หลังจากทำแบบวัดครั้งแรกไปแล้ว 2 สัปดาห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของการวัดครั้งแรก เท่ากับ .914 และการวัดครั้งที่สอง เท่ากับ .901 อยู่ในระดับความเชื่อมั่นดี และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เท่ากับ .758 โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01 ถือว่ามีความเชื่อมั่นที่สามารถยอมรับได้

อภิปรายผลการวิจัย

แบบวัดจิตตะ (Chitta) ที่พัฒนาขึ้นฉบับนี้ เกิดขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้มาซึ่งนิยามความหมาย (construction) ที่ครอบคลุมลักษณะของผู้ที่มีจิตตะ เพื่อให้แบบวัดจิตตะเป็นแบบวัดที่สามารถนำไปใช้ได้และมีคุณภาพ โดยการใช้การแสดงหลักฐานด้านความตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความเที่ยงของแบบวัด ผลแบบวัดที่ไปในทิศทางเดียวกันคือแบบวัดสติ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสติของ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ประยุกต์ใช้โดย สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ (2562) การที่ผู้เข้าร่วม การวิจัยได้รับการฝึกสติอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้หยุดกระแสความคิด หยุดคิดเรื่องในอดีต หยุดความกังวลในอนาคตทำให้เกิดความสงบเกิดขึ้นในจิตใจ ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) กล่าวว่าวิภาสติจะยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งไปในทิศทางเดียวกับแบบวัดจิตตะ เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาลักษณะของผู้มีจิตตะ ออกแบบให้มี 13 คำถามในแบบวัด ข้อคำถามที่ 12 และ 13 แบบข้อคำถามแบบเชิงลบ ซึ่งการแปลผลจะต้อง reverse ค่า ให้กลับเป็นผลเชิงบวกก่อน จะทำการวิเคราะห์ผลของแบบวัด Karl Pearson ซึ่งเป็นผู้นิยาม Coefficient of correlation ขึ้นมา เป็นค่าที่ใช้บ่งบอกระดับความสัมพันธ์เชิงเส้นดังกล่าว โดยจะมีค่าอยู่ ระหว่าง -1.0 ถึง +1.0 โดยที่ค่าที่อยู่ใกล้ -1.0 หรือ +1.0 ถือว่ามีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ค่าแบบวัดที่ได้ .235 แปลว่าแบบวัดจิตตะ มีความสัมพันธ์ไปทางเดียวกันกับแบบวัดสติ

ผู้วิจัยใช้แบบวัดหุ่นหันหันพลันแล่น เป็นแบบวัดทิศทางตรงกันข้าม ค่าสัมประสิทธิ์มีค่า -.571 หมายความว่าแบบวัดจิตตะมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงข้ามกับแบบวัดหุ่นหันหันพลันแล่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

และมีค่า -0.281 กับแบบวัดสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.05$ ซึ่งจากผลนี้สรุปได้ว่าแบบวัดจิตตะนี้มีความเที่ยงที่ทดสอบได้ (validity)

2. การทำแบบวัดซ้ำ Test-retest เป็นการนำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นไปทดสอบกับกลุ่ม ตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว 2 ครั้ง ในระยะเวลาที่ห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์เป็นการตัดปัญหาการจำคำถามหรือคำตอบได้ (carry over effect) แล้วนำผลที่ได้มาหาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ค่าที่วัดได้ควรมีค่าใกล้เคียงกัน (coefficient of stability) อารยา องค์เอี่ยม และคณะ (2561) โดย ค่า test-retest $.758$ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.01$ แสดงว่าแบบวัดนี้มีค่า reliability ที่ยอมรับได้

องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย

จากผลพัฒนาแบบวัดจิตตะ สามารถสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องลงมือทำ ด้วยความเอาใจใส่ และมุ่งมั่นต่อภารกิจต่าง ๆ ที่ทำ ทั้งด้านการเรียน การงาน หรือการปฏิบัติธรรมก็ตาม หลักธรรมจิตตะ มีความสัมพันธ์กับหลักฉันทะ วิริยะ และวิมังสา ในลักษณะที่เกื้อหนุนและ ทำงานเชื่อมประสานกัน เมื่อบุคคลมีจิตจดจ่อกับการทำงานยังช่วยขับเคลื่อนให้จิตเป็นสมาธิ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำภารกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งคุณลักษณะจิตตะนั้น เป็นปัจจัยสำคัญ ทางด้านการเรียนรู้ การปฏิบัติงานต่าง ๆ ที่ต้องใช้ความมุ่งมั่น แน่วแน่ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ให้งานสำเร็จ การที่บุคคลฝึกฝนการนำหลักธรรมจิตตะไปใช้ในการดำเนินชีวิต จะเกิดสมาธิเป็นการส่งเสริม ประสพการณ์ ในการทำงาน ทำให้มีการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี เกิดความมั่นใจในการ ปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น

คุณลักษณะจิตตะนั้นเป็นลักษณะนามธรรมที่วัด หรือจำแนกความแตกต่าง ของแต่ละบุคคลได้ยาก ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างได้ การที่ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะจิตตะ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการ วัดคุณลักษณะจิตตะให้เห็นเชิงประจักษ์ จะทำให้สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตน ในการเสริมสร้างคุณลักษณะ จิตตะให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. แบบวัดจิตตะที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ยังมีข้อจำกัด ของจำนวนตัวอย่างที่มีจำนวนเพียง 100 คน และ retest เพียง 50 คน หากมีการพัฒนาต่อไปควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น และเพิ่มวิธีการสุ่มกลุ่ม ตัวอย่าง

2. การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการ ศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของผู้ที่มีจิตตะในวัยทำงานใน ด้านอื่น ๆ เพิ่ม หรือ ในกิจกรรมอื่น เช่น การเจริญธรรม

เอกสารอ้างอิง

- โอม สุขสมยศ. การพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้ กิจกรรมการเล่น (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). (ม.ป.ป.). *โพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: เพ็ญทรัพย์.
- ศรีธัญญา ตันสกุล. (2552). ผลของการใช้ความเร็วจังหวะของเสียงดนตรีประกอบในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่มีต่อการรู้และความคงทนในการจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสมาธิบกพร่องและพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่ง (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภณัฐ รัตนปกรณ์. (2017). ผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล. *Journal of Education Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*, 11(1), 189-196.
- สรเสรีญ หุ่นแสน และจิราภรณ์ พจนารีย์วงศ์. (2562). การพัฒนาแบบวัดการจัดการชีวิต ด้านการเรียนรู้ของนักเรียนวัยรุ่น. *วารสารราชพฤกษ์*, 17(1) 27-33.
- สุชาติณี เวชพราหมณ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 13(3), 21-29.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Stanford, M. S. et al. (1996). Impulsiveness and risk-taking behavior: Comparison of high-school and college students using the Barratt Impulsiveness Scale. *Personality and individual differences*, 21(6), 1073-1075.

ประสิทธิผลของกระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

The Effectiveness of the New Normal Treatment Process Model on Addicted
Patients in the COVID-19 Pandemic Era

พิมพ์ลภัส บัวครั้น

Pimlaphat Buakhruen

โรงพยาบาลบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

Bang Bua Thong Hospital, Nonthaburi, Thailand

Corresponding Author E-mail: pimlapat.buak@gmail.com

Retrieved: June 19, 2023; Revised: August 30, 2023; Accepted: August 31, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษากระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ และประสิทธิภาพของการบำบัดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน คือ ผู้ติดสารเสพติดที่มารับบริการที่คลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทอง มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้รับการบำบัดด้วยเมทริกซ์โปรแกรมติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 เดือนหรือ 120 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย 1) กระบวนการบำบัดผู้ติดยาเสพติดแบบวิถีใหม่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์การปฏิบัติงานและแนวปฏิบัติที่ดีร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 3) แบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 (K.R.20) = 0.86 4) แบบประเมินความพึงพอใจ และ 5) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เครื่องมือทุกชุดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบสถิติที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired t-test)

ผลการศึกษา พบว่า 1) กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ตามรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix Program) แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เตรียมการบำบัด ระยะที่ 2 บำบัดที่โรงพยาบาล ระยะที่ 3 บำบัดแบบออนไลน์ และระยะที่ 4 สรุปผลการบำบัด และ 2) ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้และทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ ($\bar{X}$ = 26.17 S.D. = 2.32) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการบำบัดแบบวิถีใหม่ ($\bar{X}$ = 6.31, S.D. = 2.18) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (T=-48.40, P<.05) กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเข้ารับการบำบัดได้ครบ ระดับความพึงพอใจรูปแบบการบำบัดโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ ($\bar{X}$ = 3.88 S.D. = 0.04) และจากการติดตามผลหลังการบำบัด 6 เดือนพบว่าสามารถเลิกสารเสพติดได้สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 100 ดังนั้น กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของ

โรงพยาบาลบางบัวทองเป็นการให้การพยาบาลทางไกลที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรนำโปรแกรมการบำบัดแบบวิถีใหม่ไปใช้เพื่อลดปัญหาการเลิกรับการบำบัดกลางคันของผู้รับการบำบัดเมื่อมีการยกเลิกนัดหมายที่โรงพยาบาลใน

คำสำคัญ: ผู้ติดสารเสพติด; วิถีใหม่; โควิด-19; เมทริกซ์โปรแกรม; การพยาบาลทางไกล

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study and investigate the effects of the New Normal treatment process model on addicted patients during the COVID-19 pandemic. The sample consisted of 35 addicted patients recruited from a smoking cessation clinic at Bang Bua Thong Hospital. The subjects were selected based on the inclusion criteria. The sample received the Matrix program consecutively for a period of 4 months or 120 days. The instruments used in the study consisted of 1) A new normal treatment process model for addicted patients was developed by the researcher after reviewing a best practice service plan and relevant literature. 2) the demographic characteristics questionnaire 3) the knowledge and life skills test with the Kuder Richardson formula 20 ($K.R.20$) = 0.86 4) the satisfaction surveys forms and 5) the semi structured interview forms. These instruments were tested for content validity by a panel of three experts. Data was collected before - after treatment. Descriptive statistics and paired t-test were performed for data analysis.

The results of the study revealed that 1) The new normal treatment process model for addicted patients in the COVID-19 pandemic era at Bang Bua Thong Hospital was based on the Matrix program. The treatment is divided into four phases: 1) Pre-treatment phase, 2) Hospital treatment phase, 3) Online therapy phase, and 4) Evaluation phase. and 2) The mean scores of knowledge and life skills among the addicted patients after participating in the new normal treatment process model ($\bar{x} = 26.17$, S.D. = 2.32) was statistically significantly higher than before participating in the program ($\bar{x} = 6.31$, S.D. = 2.18), ($t = -48.40$, $p < .05$). There were no dropouts during the therapy. This treatment satisfaction score was the highest ($\bar{x} = 3.88$ S.D. = 0.04). It was found that 100 percent of the sample group had successfully quit drug addiction after six months of treatment. As a result, Bang Bua Thong Hospital's new normal treatment process is an effective tele-nursing system for addicted patients. Researchers suggest that the new normal treatment model should be applied when hospital appointments are cancelled, to reduce dropout rates.

Keywords: Addicted Patients; New Normal; COVID-19; Matrix Program; Tele-nursing

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดไปทั่วโลกของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้นทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย ส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานด้านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในทุกระบบการบำบัดรักษา สืบเนื่องจากกลุ่มผู้ติดยาและสารเสพติดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดและแพร่กระจายเชื้ออยู่แล้ว เพราะพฤติกรรมการติดสุรา ยาเสพติดทำให้ความสามารถในการควบคุมตนเองน้อยลง ร่วมกับการมีพฤติกรรมรวมกลุ่มสังสรรค์ การใช้อุปกรณ์การเสพร่วมกัน เป็นต้น (สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์, 2563) ผู้ติดยาเสพติดในชุมชนที่มีจำนวนสูงขึ้นเนื่องจากนโยบายการดำเนินงานด้านการบำบัดฟื้นฟูในระบบบังคับบำบัด ในช่วงแพร่ระบาดของโรคให้เร่งรัดการปล่อยตัวผู้ต้องขังออกจากเรือนจำชั่วคราวเพื่อป้องกันความแออัด และให้ปรับแผนการบำบัดเป็นแบบไม่ควบคุมตัวแทนการบำบัดแบบควบคุมตัว ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มนี้จึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมีโอกาสรับเชื้อในระหว่างการควบคุมตัวเพื่อรอตรวจพิสูจน์และรอคำวินิจฉัยจากคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนส่งบำบัดที่สถานพยาบาล ในขณะเดียวกันพยาบาลซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานยาเสพติดอยู่เดิมจำเป็นต้องมีการกิจทางพยาบาลด้านอื่นๆ เพิ่มขึ้นรองรับสถานการณ์ COVID-19 ของหน่วยงาน นโยบายของกรมควบคุมโรค (กรมควบคุมโรค, 2564) มุ่งเน้นให้บริการเฉพาะผู้ป่วยที่มีภาวะวิกฤติ ฉุกเฉิน งดการให้บริการรายกลุ่มและผู้ป่วยอื่นที่ไม่มีอาการป่วยฉุกเฉินเพื่อลดความแออัดในสถานพยาบาล ทำให้สถานบริการบำบัดยาเสพติดต้องรองรับผู้ป่วยยาเสพติดรายใหม่และปรับรูปแบบการให้บริการผู้ป่วยที่มีอยู่เดิมจากการนัดหมายผู้ป่วยที่โรงพยาบาลเพื่อทำกลุ่มบำบัดตามโปรแกรมการบำบัดแบบผู้ป่วยนอก ไปให้บริการทางโทรศัพท์หรือในรูปแบบออนไลน์ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการบำบัด

สถานการณ์ยาเสพติดของอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นหมู่บ้านจัดสรรและคอนโดมิเนียม มีการจัดการโดยนิติบุคคลทำให้ยากแก่การเข้าถึงของเจ้าหน้าที่ทางกฎหมาย สภาพพื้นที่เปลี่ยนแปลงจากสวนเป็นเมืองทำให้มีแรงงานต่างด้าวและประชากรแฝงจากต่างจังหวัดเข้ามาหางานทำและอาศัยอยู่ชั่วคราวเป็นจำนวนมาก จากข้อมูลของคลินิกฟ้าใส คลินิกบำบัดยาเสพติดของโรงพยาบาลบางบัวทอง ที่บันทึกในระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ (บสต.) (ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข, 2563) พบว่า มีผู้มารับการบำบัดยาเสพติดเป็นจำนวนมากเป็นอันดับ 1 ของจังหวัดนนทบุรี สัดส่วนของผู้เข้ารับการบำบัดในระบบสมัครใจและบังคับบำบัดประมาณ 1: 3 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มผู้รับบริการแบบสมัครใจที่เข้ามาใช้บริการด้วยตนเอง ญาติพามา หรือถูกส่งตัวมาจากฝ่ายปกครองกรณีผู้ซึ่งไม่สามารถเข้ารับการบำบัดในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และกลุ่มผู้รับการบำบัดแบบบังคับที่ถูกส่งตัวมาโดยสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนนทบุรี ทำให้การนัดหมายเข้ารับการทำกลุ่มบำบัดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกแต่ละครั้งมีจำนวนผู้รับการบำบัดถึง 30-40 คนต่อกลุ่มทั้งในภาคเช้าและภาคบ่าย ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีขนาดใหญ่ ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการบำบัดรักษา อย่างไรก็ตามในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในระยะแรกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2563 หลายหน่วยงานระงับการให้บริการบำบัดเลิกยาเสพติด แต่ทางคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทอง มีใต้งดการให้บริการแต่ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการบำบัดเลิกสารเสพติดตามแนวทางป้องกันและควบคุมการ

แพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แก่ผู้รับบริการแบบ New Normal โดยการลดความแออัดของกลุ่ม จำกัดจำนวนผู้รับการบำบัด กลุ่มละ 10-12 คน พัฒนาระบบการคัดเลือกผู้รับการบำบัดที่ให้ความร่วมมือดี เข้ารับการทำการบำบัดในรูปแบบออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือในรูปแบบ Video call line group บำบัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในระหว่างการเดินทาง ผู้บำบัดสามารถให้บริการจากที่บ้านได้ (Work from home) ทำให้ผู้รับบริการเข้าถึงบริการ ได้รับการบำบัดครบทุกคนอย่างต่อเนื่อง ลดปัญหาการเลิกรับการบำบัดกลางคัน (Drop out) ได้ ข้อมูลจากระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ (บสต.) จังหวัดนนทบุรี พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดในรูปแบบออนไลน์ อยู่บำบัดครบตามโปรแกรม 120 วัน คิดเป็นร้อยละ 83.67 ในขณะที่ผู้รับการบำบัดแบบปกติในสถานบริการ อยู่บำบัดครบตามโปรแกรม คิดเป็นร้อยละ 15 เนื่องจากผู้รับการบำบัดประสบปัญหาการถูกเลิกจ้างงาน ทำให้ไม่มีค่าเดินทาง กลัวติดโรค และเป็นห่วงทางบ้านจึงเดินทางกลับไปอยู่ต่างจังหวัด บางรายไม่มีโทรศัพท์ และไม่สามารถติดต่อได้ ทำให้ต้องเลิกรับการบำบัดไปเป็นจำนวนมาก ซึ่งหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อลดลงทางคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทองได้แจ้งให้ผู้รับบริการกลับมาให้เข้ารับการบำบัดที่โรงพยาบาลเช่นเดิม จนกระทั่งมีการแพร่ระบาดของโรคระลอกใหม่ ในปี 2564 ทางคลินิกฟ้าใสจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับรูปแบบของการให้บริการเป็นแบบวิถีใหม่อีกครั้ง แต่เนื่องจากการประเมินการใช้เมทริกซ์โปรแกรมในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของสถานพยาบาลในประเทศไทยยังพบปัญหาและอุปสรรคอยู่มาก ต้องมีการประยุกต์ตามบริบทของพื้นที่ ไม่สามารถดำเนินการครบทุกขั้นตอน ทั้งด้านระยะเวลาและวิธีการเนื่องจากมีข้อจำกัดด้านบุคลากร การประกอบอาชีพ การเรียนและการเดินทางของผู้เข้ารับการบำบัด (สวสดี อุ๋นใจ และคณะ, 2560) ผู้วิจัยจึงได้ปรับกระบวนการนำการบำบัดแบบเมทริกซ์โปรแกรมมาใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการในสภาวะการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้ารับการบำบัดได้ครบ คงไว้ซึ่งประสิทธิภาพของการบำบัด คือสามารถเลิกยาเสพติดได้เป็นผลสำเร็จ ไม่กลับไปเสพซ้ำในระยะ 6 เดือนหรือระยะติดตามผล 1 ปีหลังสิ้นสุดการบำบัด เพื่อคืนคนดีกลับสู่สังคมตามปณิธานที่คลินิกฟ้าใสได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติเสมอมา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความคิดที่จะศึกษากระบวนการบำบัดและผลของการให้บริการบำบัดแบบวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งมีรูปแบบเป็นโมเดลเฉพาะนี้ ที่ผู้วิจัยพัฒนาจนเกิดแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) (พิมพ์ลภัส บัวครั้น, 2565) สำหรับใช้ในการบำบัดผู้ติดยาเสพติดภายในหน่วยงาน โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวปฏิบัติที่ดีดังกล่าวมาปรับใช้ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ผสมกับการนำแนวทางการพัฒนาระบบบริการการพยาบาลทางไกล (Tele-nursing) ตามประกาศสภาการพยาบาล (2564) มาใช้ ภายใต้ข้อกำหนดที่ว่าผู้รับบริการในระบบทางไกลจะต้องขึ้นทะเบียนไว้กับสถานพยาบาล และเคยได้รับการพยาบาลแบบต่อหน้ากับผู้ให้การพยาบาลทางไกลมาก่อน ผลการวิจัยนี้จะช่วยสนับสนุนแนวทางการปฏิบัติงานของพยาบาลผู้ปฏิบัติงานยาเสพติดทั้งในปัจจุบันและในอนาคต นำไปสู่นวัตกรรมทางการพยาบาลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการสนับสนุนระบบบริการสุขภาพทุกรูปแบบที่ให้การพยาบาลแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ผู้ติดยาเสพติดสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง

การทบทวนวรรณกรรม

กรอบแนวคิดทฤษฎีในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix program) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญในการทำกลุ่มบำบัด คือการปรับเปลี่ยนความคิดและการควบคุมพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavioral model) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีการสำคัญคือทำให้ความรู้ใหม่ (Re-education) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมโดยการจัดตารางเวลาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่ทำให้ห่างไกลยาเสพติด การบำบัดเน้นที่ความคิดและพฤติกรรมในปัจจุบัน (สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี, 2555) วิธีการทำกลุ่มเป็นกลุ่มแบบมีโครงสร้างและเน้นการให้ความรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนวิธีคิด บทบาทของผู้บำบัดนั้นแตกต่างจากกลุ่มบำบัดชนิดอื่นคือมีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้และบทบาทในการเป็นผู้ให้การปรึกษาอย่างสมดุลย์กัน โดยการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทองได้ใช้แนวทางการบำบัดแบบเมทริกซ์โปรแกรมนำมาบูรณาการกับการให้การปรึกษารายบุคคล (Individual counselling) การให้การปรึกษารายครอบครัว (Family counselling) การให้การปรึกษารายกลุ่ม (Group counselling) ร่วมกับการเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interviewing & Motivational enhancement therapy) และการเสริมสร้างพลังในตน (Self-efficacy) โดยมีแนวทางในการจัดกลุ่มบำบัด ดังนี้

1. กลุ่มฝึกทักษะการเลิกเสพยาระยะเริ่มต้น (Early recovery skill group) เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับผลของยาเสพติดต่อสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ไม่สามารถเลิกยาเสพติดได้ ทั้ง ๆ ที่มีความพยายามอย่างมากและหลายครั้งที่ผ่านมา และสอนทักษะที่จำเป็น สำหรับช่วยในการเลิกเสพยา โดยมีเนื้อหา 8 หัวข้อ เช่น ตัวกระตุ้นภายใน ภายนอก เหตุฉวกรการใช้ยา การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเลิกยา เป็นต้น
2. กลุ่มป้องกันการหวนกลับไปเสพยา (Relapse prevention group) เป็นการให้ความรู้ผู้ป่วยด้านการปรับตัวทางจิตสังคม (Psychosocial skills) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนบุคลิกและวิธีการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยเนื้อหา 32 หัวข้อ เช่น ความเบื่อ ความรู้สึกผิดและความละอายใจ เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธ หยุดเสพยาทีละวัน และ การเรียนรู้โปรแกรม 12 ขั้นตอน เป็นต้น
3. กลุ่มให้ความรู้แก่ครอบครัว (Family education group) เป็นกลุ่มที่ผู้รับการบำบัดและครอบครัวเรียนรู้และทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับการเลิกยาเสพติดเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดเลิกยาเสพติดได้สำเร็จ โดยให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการใช้สารเสพติด การเปลี่ยนแปลงของสมองภายหลังการเสพยา (โรคสมองติดยา) ลักษณะความคิดและอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในภาวะ “ติดยา” บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองต่อ

การช่วยเหลือผู้ป่วยในระยะสั้นและระยะยาว โดยมีเนื้อหา เช่น สายสัมพันธ์ในครอบครัว ปฏิกริยาของครอบครัวต่อการเลิกยา บทบาทของครอบครัวในการเลิกยา และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest -Posttest Design) มีวิธีการดำเนินการวิจัย เป็นดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้เข้ารับการบำบัดเลิกสารเสพติดทั้งในระบบสมัครใจและระบบบังคับที่เข้ามารับบริการที่คลินิกฟ้าใส ซึ่งเป็นคลินิกบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของโรงพยาบาลบางบัวทอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน 4 เดือนหรือ 120 วัน ในช่วงระยะเวลาที่เก็บข้อมูล 10 สิงหาคม 2564 - 31 มีนาคม 2565 จำนวน 85 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนของประชากร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือผู้เข้ารับการบำบัดเลิกสารเสพติดทั้งในระบบสมัครใจและระบบบังคับที่เข้ามารายงานตัวรับใหม่ ตั้งแต่ 10 สิงหาคม 2564 ถึง 30 พฤศจิกายน 2564 มีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนดและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 35 คน

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) มีดังนี้ คือ มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปนับจากวันที่เข้ามารับบริการ ไม่เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจในระยะมีอาการ สามารถอ่านออก เขียนได้ สื่อสารพูดคุยภาษาไทยได้รู้เรื่อง และมีโทรศัพท์แบบ Smart phone ที่เข้าใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตได้

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ มีอาการหูแว่ว มองเห็นภาพหลอน หรือมีอาการทางจิตอื่น ๆ กำเริบในระหว่างการบำบัด มีประวัติก่อความรุนแรงเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น หรือสุ่มตรวจปัสสาวะพบสารเสพติดในระหว่างการบำบัด

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี เอกสารรับรองเลขที่ 23/2564 ลงวันที่ 6 สิงหาคม 2564 หมดยาอายุวันที่ 30 กันยายน 2565

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ตามรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix program) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์การปฏิบัติงานและแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ซึ่งได้ทดลองใช้มาตั้งแต่ปี 2563 จนถึงปัจจุบัน (พิมพ์ลภัส บัวครั้น, ยมฤดี เขียวโชติ และณิณานันท์ สุคนธมาลี, 2563; พิมพ์ลภัส บัวครั้น, 2563 และพิมพ์ลภัส บัวครั้น, 2565) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดย

ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ปรับแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับผู้รับบริการที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย รวมระยะเวลาในการบำบัดทั้งสิ้น 4 เดือนหรือ 120 วัน โดยยึดข้อปฏิบัติแนวทางการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดวิถีใหม่ (New normal) ของกรมการแพทย์ (2564) และสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของการพยาบาลทางไกล (Tele-nursing) ในกลุ่มบริการที่ควบคุมได้ของสภาการพยาบาล (สภาการพยาบาล, 2564) อย่างเคร่งครัด แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

- 1) ระยะที่ 1 การเตรียมผู้เข้ารับการบำบัด จำนวน 1 ครั้ง (1-2 ชั่วโมง)
- 2) ระยะที่ 2 การบำบัดในโรงพยาบาล จำนวน 6 ครั้ง (ครั้งละ 3 ชั่วโมง ระยะเวลา 6 สัปดาห์)
- 3) ระยะที่ 3 การบำบัดในรูปแบบออนไลน์ ผ่านระบบ Video call ช่องทาง Line group จำนวน 6-10 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 10 สัปดาห์)

- 4) ระยะที่ 4 การประเมินและสรุปผลดำเนินการ จำนวน 1 ครั้ง (1-2 ชั่วโมง)

สำหรับผู้เข้ารับการบำบัดที่มีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์การได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างหรือไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจะได้เข้าร่วมกระบวนการบำบัดทั้ง 4 ระยะ เป็นเวลา 4 เดือนหรือ 120 วัน เช่นเดียวกัน โดยเป็นการนัดหมายทุกครั้งให้เข้ามารับบริการที่คลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การบำบัดด้วยตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและแบบสอบถามทุกชุดได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ แพทย์เฉพาะทางด้านจิตเวชยาเสพติด อาจารย์พยาบาลด้านสุขภาพจิตและจิตเวช และพยาบาลที่มีประสบการณ์บำบัดยาเสพติด รวม 3 คน และนำไปทดลองกับกลุ่มผู้รับการบำบัดที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 (K.R.20) ได้ความเชื่อมั่นของแบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต = 0.86 ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ ประเภทผู้เข้ารับการบำบัด ชนิดของสารเสพติดที่ใช้และระดับการติดสารเสพติด เป็นแบบให้เลือกตอบและเติมคำในช่องว่าง
2. แบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงหนึ่งข้อ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น ด้านผู้ให้บริการ ด้านรูปแบบการให้บริการ บริการ และด้านสถานที่ให้บริการ อย่างละ 5 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ
4. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี และผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดและตามความสมัครใจภายหลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ในช่วงระหว่างวันที่ 10 สิงหาคม 2564- 31 มีนาคม 2565 โดยผู้วิจัย

และกลุ่มตัวอย่างสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1-2 เมตร ตามประกาศของกรมควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด

3. ผู้วิจัยชี้แจงโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลา วิธีการและสิทธิ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างให้ผู้รับบริการที่เข้ามารับบริการบำบัดเลิกสารเสพติดที่คลินิกฟ้าใสโรงพยาบาล บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรีทราบ เพื่อขอรับความยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัยอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับผู้เข้ารับการบำบัดที่ไม่ประสงค์เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับการบำบัดในรูปแบบปกติของคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลบางบัวทองโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ

4. ดำเนินการตามวิธีวิจัยตามกระบวนการที่ออกแบบไว้โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเองตลอดทุกขั้นตอน

5. สรุปและรวบรวมผลการประเมินความรู้และทักษะชีวิตและความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

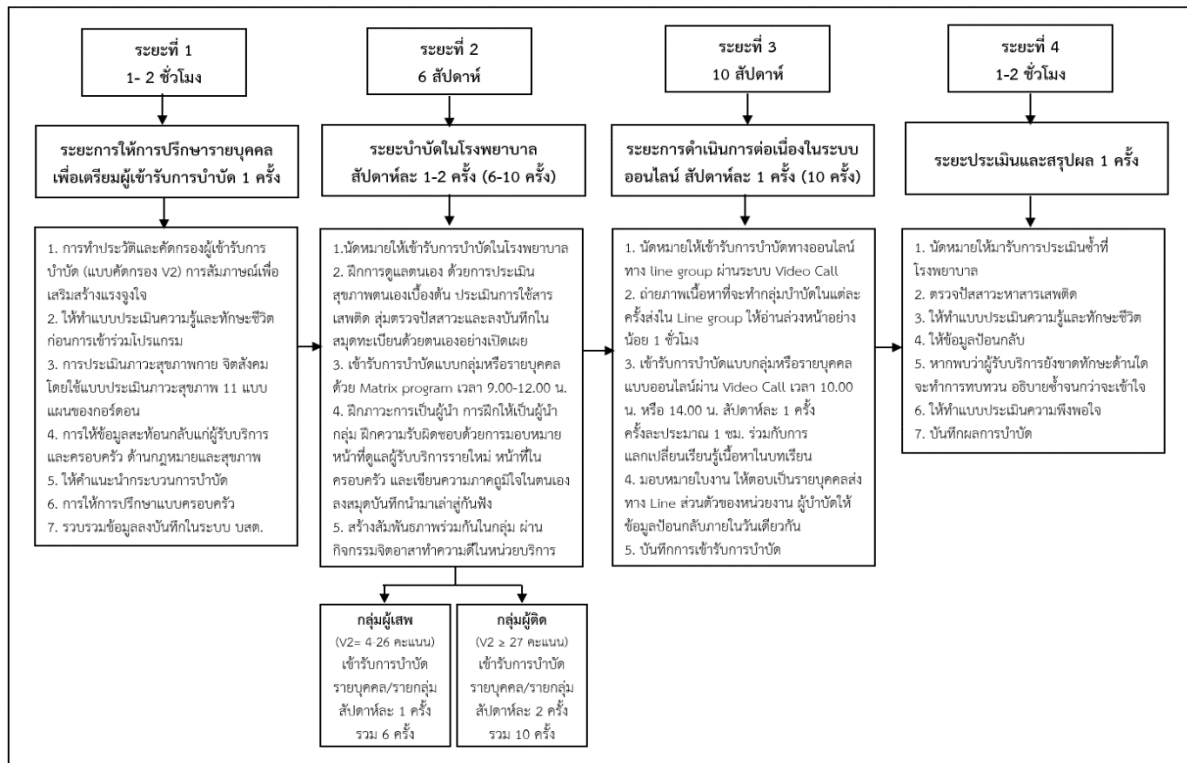
การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระดับความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการประมวลผลข้อมูลและใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแจกแจงความถี่ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบสถิติที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired t-test)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการบำบัด แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง

จากภาพที่ 1 พบว่า กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ตามรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix program) โดยใช้กระบวนการบำบัดใหม่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย การบำบัด 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เตรียมการบำบัด ระยะที่ 2 บำบัดที่โรงพยาบาล ระยะที่ 3 บำบัดแบบออนไลน์ ระยะที่ 4 สรุปผลการบำบัด รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 เดือนหรือ 120 วัน

วัตถุประสงค์ที่ 2 ประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ผลการวิจัย เป็นดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 88.57 เพศหญิงร้อยละ 11.43 อายุเฉลี่ย 33.83 ± 9.29 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดคือ มัธยมศึกษาปีที่ 3 เท่ากับร้อยละ 45.71 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย ประถมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และปริญญาตรี เท่ากับร้อยละ 25.71, 17.14, 8.57 และ 2.86 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 97.14 ประเภทผู้เข้ารับการบำบัด แบบบังคับบำบัด ร้อยละ 85.71 และ แบบสมัครใจร้อยละ 14.29 จัดอยู่ในกลุ่มผู้เสพ ร้อยละ 57.14 และกลุ่มผู้ติด ร้อยละ 42.86 สารเสพติดที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นยาบ้าและยาไอซ์ ร้อยละ 94.29 และกัญชา ร้อยละ 5.71

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทอง (n=35)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{x}$	S.D.	t	sig
ก่อนเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่	6.31	2.18	-48.40*	.000
หลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่	26.17	2.32		

*=p<.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการประเมินความรู้และทักษะชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทอง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}$ = 6.31, S.D. = 2.18) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ = 26.17 S.D. = 2.32) จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่โรงพยาบาลบางบัวทอง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมการบำบัดสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = -48.40, p < .05)

ระดับคะแนนความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทอง เป็นดังนี้

ตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทอง (n=35)

ความพึงพอใจ	$\bar{x}$	S.D.
ด้านผู้ให้บริการ	3.90	0.30
1. เจ้าหน้าที่มีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาและให้บริการอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับงาน	3.91	0.28
2. เจ้าหน้าที่สามารถให้การปรึกษตรงตามความต้องการของท่าน	3.69	0.47
3. เจ้าหน้าที่รักษารายบรรณและข้อกฎหมายในการให้บริการ	3.94	0.24
4. เจ้าหน้าที่มีความอบอุ่น เป็นมิตร	4.00	0.00
5. เจ้าหน้าที่มีความน่าเชื่อถือในการให้บริการ	3.97	0.17
ด้านรูปแบบการให้บริการ	3.90	0.30
1. มีช่องทางการติดต่อขอรับบริการได้หลายช่องทาง	4.00	0.00
2. ขั้นตอนการให้บริการมีความเหมาะสม	3.86	0.36
3. มียา/เวชภัณฑ์/อุปกรณ์ ในการบำบัดรักษาเพียงพอ	3.83	0.38
4. ระยะเวลาในการให้บริการมีความเหมาะสม	3.83	0.38
5. ความพึงพอใจในรูปแบบการให้บริการ	4.00	0.00
ด้านสถานที่ให้บริการ	3.85	0.36
1. มีห้องให้บริการที่มีความเป็นสัดส่วน แยกจากผู้ตรวจรักษาโรคอื่นๆ	3.91	0.28
2. สถานที่มีความกว้างขวาง สะอาด สว่าง เหมาะสม	3.74	0.44

ความพึงพอใจ	$\bar{x}$	S.D.
3. มีโต๊ะ/เก้าอี้ อุปกรณ์ในการให้บริการเพียงพอ	3.89	0.32
4. มีความปลอดภัยจากความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อหรืออุบัติเหตุต่างๆ	4.00	0.00
5. สถานที่ให้บริการเข้าถึงง่าย สะดวกในการมารับบริการ	3.69	0.47
รวม	3.88	0.04

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 3.88 (S.D.=0.04) และรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ได้แก่ ด้านผู้ให้บริการ ด้านรูปแบบการให้บริการ และด้านสถานที่ให้บริการ เท่ากับ 3.90, 3.90 และ 3.85 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุด ($\bar{x}$ = 4.00) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่มีความอบอุ่น เป็นมิตร มีช่องทางการติดต่อขอรับบริการได้หลายช่องทาง ความพึงพอใจในรูปแบบการให้บริการ และมีความปลอดภัยจากความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ

ผลจากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทอง พบว่า ข้อดีของการบำบัดแบบวิถีใหม่คือ การบำบัดแบบออนไลน์เป็นตัวช่วยที่ดีเพราะผู้ป่วยสามารถมีเวลาและพูดคุยถามตอบกับผู้บำบัดมากขึ้น ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น สะดวก เหมาะกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ลดความเสี่ยงต่อการติดโควิดเพราะไม่ต้องออกจากบ้าน เป็นอีกช่องทางช่วยให้บำบัดครบตามเวลาโดยไม่ต้องรอเชื้อโรคหมดไป ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และไม่ต้องหยุดงาน สามารถเข้ารับการรักษาได้แม้ว่าจะอยู่ต่างจังหวัดหรืออยู่ต่างประเทศ ส่วนข้อจำกัดของการบำบัดแบบวิถีใหม่คือ ปัญหาเรื่องสัญญาณอินเทอร์เน็ต และตัวผู้บำบัดต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องหยุดการใช้จ่าย

ตารางที่ 3 จำนวนครั้งของการเข้ารับการบำบัดและผลการสุ่มตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดของกลุ่มตัวอย่าง หลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทองครบ 120 วัน (n=35)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ครั้ง)	ร้อยละ
จำนวนครั้งของการเข้ารับการบำบัด		
- กลุ่มผู้ติดสารเสพติด (n=15)	16	100
- กลุ่มผู้เสพยาเสพติด (n=20)	20	100
ผลการสุ่มตรวจปัสสาวะไม่พบสารเสพติด (n=35)	3	100

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มผู้ติดสารเสพติดและกลุ่มผู้เสพยาเสพติดสามารถเข้ารับการบำบัดแบบวิถีใหม่ของโรงพยาบาลบางบัวทองจนครบ 120 วัน โดยไม่มีการขาดการบำบัด (Drop out) ครบทั้ง 35 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการเลิกใช้สารเสพติดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน พบว่า ผลการสุ่มตรวจปัสสาวะของกลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่พบสารเสพติดทุกครั้งที่ตรวจและเมื่อบำบัดครบ 6 เดือน รวมจำนวนคนละ 3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 100

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ใน 3 มิติ ดังนี้

1. มิติด้านร่างกาย คือ สุขภาพดีขึ้น ดูดีขึ้น แข็งแรงขึ้น อ้วนขึ้น ไม่อ่อนล้า ไม่เจ็บป่วยบ่อยและสามารถทำงานได้ต่อเนื่องนานขึ้น ไม่เหนื่อย

2. มิติด้านจิตใจ คือ ร่าเริงกว่าเมื่อก่อน มีความสุข สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่กลัว ไม่กังวล มีความภาคภูมิใจที่สามารถเอาชนะใจตัวเองได้ มีข้อคิดและมุมมองให้คิดมากขึ้นจะได้ประคองใจตัวเอง ผ่อนคลายอารมณ์เย็นลง ไม่อารมณ์ร้อนง่าย ไม่ก้าวร้าวมีสติมากขึ้น รู้สึกโล่งใจ ไม่กระวนกระวาย อ่อนโยนและจิตใจดี

3. มิติด้านสังคมแวดล้อม คือ ได้รับการยอมรับมากขึ้น กลับเข้าสังคมได้ สังคมให้การยอมรับ ครอบครัวและเพื่อนบ้านไว้วางใจมากขึ้น เพื่อนบ้านทักทายดี กล้าออกไปไหนมาไหนและได้รับความไว้วางใจให้ทำเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น พ่อแม่ไว้วางใจเรื่องการเงิน การเฝ้าบ้านคนเดียว เข้างานสังคมได้ ทำให้มีแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง หันกลับมารักตัวเองมากขึ้น โดยมีครอบครัว ภรรยาและลูกเป็นกำลังใจที่สำคัญ ผู้คนรอบข้างให้ความยอมรับจากการปฏิบัติว่าเลิกยาเสพติดได้แล้ว พ่อแม่ภูมิใจ

ด้านโอกาสกลับไปเสพซ้ำของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ตัวกระตุ้นสำคัญที่จะทำให้กลับไปเสพซ้ำ ด้านตัวผู้เสพ ได้แก่ ความเหงา ความเครียด ความเบื่อหน่าย การคบเพื่อนที่ยังเสพยา และการมีเวลาว่างมากเกินไป ด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ การชักชวนจากเพื่อน การดื่มเหล้า และปัญหาด้านการเงิน สำหรับวิธีจัดการกับตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปเสพซ้ำ มี 2 รูปแบบ คือ วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นด้วยตัวเอง ได้แก่ การมีสติที่จะหยุดความคิดอยากเสพยานั้น อดทนและเข้มแข็ง และวิธีการป้องกันตัวกระตุ้น ได้แก่ การหางานอดิเรกทำหรือเป็นจิตอาสา ไม่ปล่อยใจให้ว่าง ไม่พกเงินหรือเก็บเงินไว้กับตัว ไม่ไปหาเพื่อนที่เสพยา เปลี่ยนการคบเพื่อน หาเพื่อนใหม่ ๆ ไม่กลับไปสถานที่เดิมที่เคยเสพยา และเลิกดื่มเหล้า

ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ครอบครัวให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือสนับสนุนให้นึกถึงวันข้างหน้า ครอบครัวรับฟังความคิดเห็น มีการพูดคุยกันมากกว่าเดิม คอยสนับสนุน ประคับประคอง ให้อภัยและให้โอกาส คอยดูแลคอยเตือนแต่ไม่เคยซ้ำเติม ช่วยเหลือเรื่องการเงิน หางานหากิจกรรมให้ทำ ครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีที่สุด กลุ่มตัวอย่างสามารถตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหลังสิ้นสุดการบำบัดได้ ด้านหน้าที่การงาน คือ จะตั้งใจงานดีๆ ทำ จะทำงาน เก็บเงิน สร้างตัว สร้างชีวิตใหม่ และด้านครอบครัว คือ จะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ จะเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี การกลับมารักตัวเอง อยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่ยอมให้พ่อแม่เสียใจอีกเป็นแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง ตามรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix program) โดยใช้กระบวนการบำบัดใหม่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย การบำบัด 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เตรียมการบำบัด ระยะที่ 2 บำบัดที่โรงพยาบาล ระยะที่ 3 บำบัดแบบออนไลน์ ระยะที่ 4 สรุปผลการบำบัด รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 เดือนหรือ 120 วัน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนครั้งขึ้นกับระดับความรุนแรงของการติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในแบบการให้บริการอยู่ใน

ระดับสูงสุด ($\bar{x}$ = 4.00) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดมีความอบอุ่น เป็นมิตร ($\bar{x}$ = 4.00) สามารถสร้างสัมพันธภาพในการบำบัดระยะแรกในขณะที่ผู้บำบัดได้พบกับกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลจำนวน 6-10 ครั้ง ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักคุ้นเคยกับผู้บำบัดและแนวทางการเข้ารับการบำบัดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกในรูปแบบกาย จิต สังคมบำบัด (Matrix Program) ประกอบกับการที่ผู้วิจัยได้มีการศึกษาและสร้างแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice service plan) ในการพัฒนาระบบการให้บริการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดแบบออนไลน์อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 จนถึงปัจจุบัน (พิมพ์ลภัส บัวครั้น, ยมฤดี เจริญโชติ และณิณานันท์ สุนทรมาลี, 2563; พิมพ์ลภัส บัวครั้น, 2563 และ พิมพ์ลภัส บัวครั้น, 2565) จึงทำให้มีความรู้ ความสามารถ พร้อมทั้งจะปรับแนวทางการบำบัดโดยคำนึงถึงสภาพการณ์และบริบทแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายได้ ผลการศึกษาดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของสวัสต์ อุ่นใจ และคณะ (2560) ที่พบว่า การใช้แมทริกซ์โปรแกรมในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 7 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนทุกแห่งนัดสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ระยะเวลาในการบำบัดรักษาขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของการติดยาเสพติด และการพัฒนาแมทริกซ์โปรแกรมใช้สำหรับกลุ่มผู้เสพโดยเฉพาะเป็นสิ่งสำคัญ ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการติดตามตามเกณฑ์ที่กำหนดและเลิกได้ หยุดได้ร้อยละ 91.21 แต่ขัดแย้งกับ การศึกษาการประเมินการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix Program) โรงพยาบาลรัฐญารักษ์ปัตตานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562-2563 ที่พบว่า ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการเก็บปัสสาวะ ความพร้อมและความเหมาะสมของสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ให้ความรู้ โดยเฉพาะสื่อ VDO ที่ทันสมัย และการติดตามผู้ป่วย การเสพซ้ำของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดยังไม่ผ่านเกณฑ์ (นริศรา งามขจรวิวัฒน์, สุนทรพจน์ ชูช่วย และสุพิศพร แก้วชื่น, 2563)

การบำบัดแบบออนไลน์ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมีความปลอดภัยจากความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และไม่ต้องหยุดงาน สามารถเข้ารับการบำบัดได้แม้ว่าจะอยู่ต่างจังหวัดหรืออยู่ต่างประเทศ แต่ก็มีข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการอินเทอร์เน็ตและการที่ต้องพยายามหยุดเสพสารด้วยตนเองโดยไม่ได้อาพบผู้บำบัด สอดคล้องกับ การศึกษาเรื่องการบำบัดทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่พบว่า มีสัดส่วนที่สูงขึ้นกว่าแต่ก่อนและมีการใช้เทคโนโลยีผ่านช่องทางที่หลากหลายมากขึ้น แต่ก็มีข้อจำกัดและความท้าทายในด้านคุณภาพการบำบัด โดยผู้รับบริการนั้นมีความต้องการที่จะพบผู้บำบัดด้วยตนเอง เพื่อตอบสนองด้านการเข้าถึงบริการ การได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การรับรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างการบำบัด ตลอดจนการคำนึงถึงความปลอดภัยในการเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลของการบำบัดรักษา และข้อจำกัดเกี่ยวกับความสามารถในการใช้เทคโนโลยีของผู้รับบริการที่ระดับการศึกษาไม่สูงนักและอยู่ในพื้นที่ไม่สะดวกรับบริการทางอินเทอร์เน็ต (Bouabida, et. al, 2022)

การที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการบำบัดแบบออนไลน์ขณะอยู่ที่บ้านทำให้ได้รับกำลังใจ ความไว้วางใจและการช่วยเหลือจากครอบครัว ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่อยากจะกลับไปเสพยาเพราะอยากเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี อยากเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่และไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจอีก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ที่พบว่ากลุ่ม

ตัวอย่างที่มีการอยู่อาศัยกับภรรยาหรือญาติมีแนวโน้มที่จะไม่กลับไปเสพซ้ำและคนที่มีการเสพยาระหว่างการบำบัดจะมีโอกาสที่บำบัดไม่ครบมากกว่าคนที่ไม่มีการเสพยา 3.5 เท่า (ORadj 3.5 95%CI 1.7-6.9) (อัญญาพร สายโนและคณะ, 2564)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้และทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ ($\bar{X}$ = 26.17 S.D. = 2.32) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการบำบัดแบบวิถีใหม่ ($\bar{X}$ = 6.31, S.D. = 2.18) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = -48.40, p < .05) กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเข้ารับการบำบัดได้ครบ ระดับความพึงพอใจรูปแบบการบำบัดโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ ($\bar{X}$ = 3.88 S.D. = 0.04) และจากการติดตามผลหลังการบำบัด 6 เดือนพบว่าสามารถเลิกสารเสพติดได้สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 100 ป้องกันปัญหาการเลิกรับการบำบัดกลางคัน (Drop out) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาจากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของการบำบัดยาเสพติดแบบทางไกลในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่พบว่ามียารายงานการวิจัย 7 เรื่องที่บ่งชี้ว่าการบำบัดทางไกล (Telehealth) นั้นเป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ให้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างจากการบำบัดแบบปกติ ทั้งในด้านความพึงพอใจในการบำบัดและความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับบริการ และยังพบว่า ผู้ติดยาเสพติดในแคลิฟอร์เนียมากกว่าร้อยละ 50 ที่ได้รับการบำบัดแบบทางไกลแบบผู้ป่วยนอกด้วยการให้การปรึกษารายบุคคล การปรึกษาแบบกลุ่มและการบำบัดด้วยยานั้นมีประสิทธิภาพพอๆ กับการบำบัดแบบตัวต่อตัว (Mark et al, 2022) และสอดคล้องกับการศึกษาด้วยวิธี Randomized Controlled trials (RCT) ในผู้ติดยาโคเคนที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูด้วยการให้การปรึกษาผ่านประชุมวิดีโอทางแพลตฟอร์มออนไลน์ (Internet-based videoconferencing platform) ที่พบว่า การบูรณาการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทางอินเทอร์เน็ตร่วมกับการให้บริการในสถานบริการสามารถช่วยให้เกิดความต่อเนื่องของการรักษาในการบำบัดในเมธาโดนคลินิกได้ (King et al, 2009)

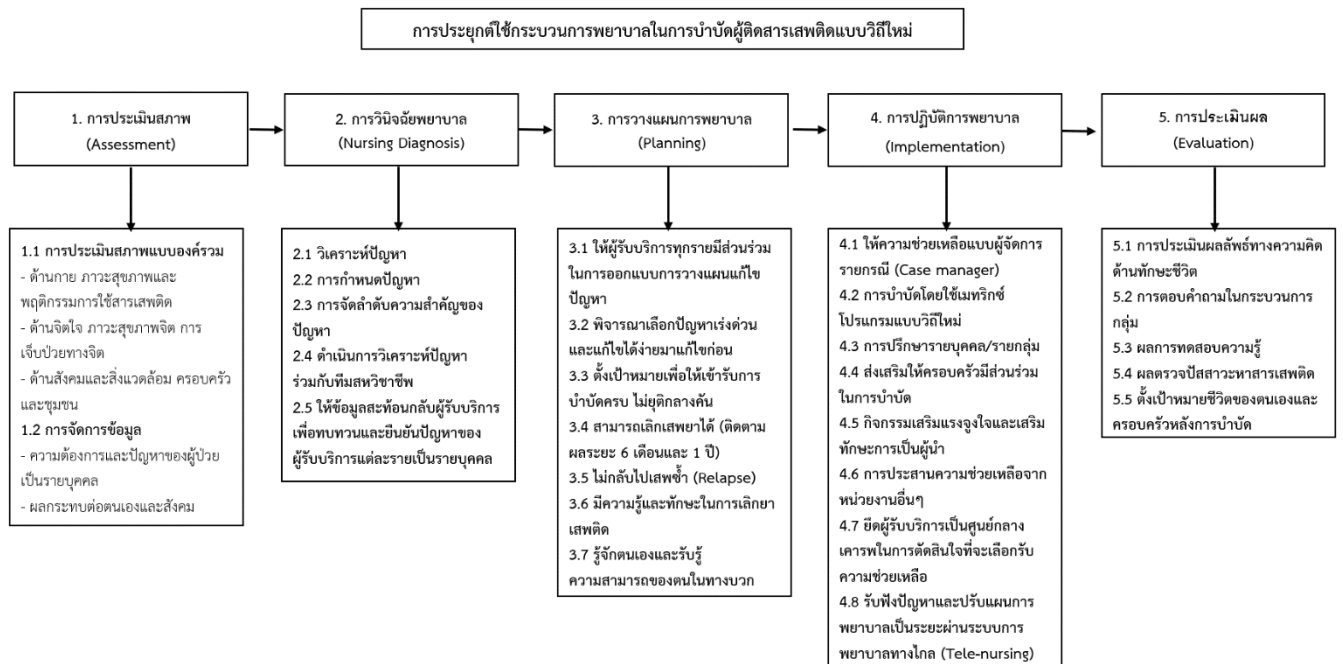
การประเมินกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลและเตรียมความพร้อมร่วมกับครอบครัว (Family counseling) ก่อนให้เข้ารับการบำบัดด้วยกระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่อย่างเหมาะสม ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และแนวปฏิบัติในการเลิกยาเสพติดที่ตรงกับปัญหาและข้อจำกัดของตน เมื่อกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้ารับการบำบัดทางออนไลน์ในขณะที่อยู่ที่บ้าน ครอบครัวมีส่วนร่วมในการบำบัดและช่วยให้กำลังใจ ดังนั้นทำให้ลดโอกาสในการพลั้งเผลอ (Slip) หรือกลับไปเสพซ้ำ (Laps หรือ relapse) ได้จากปัจจัยกระตุ้นภายในและภายนอก สอดคล้องกับ การศึกษาของ สวิสส์ อุ่นใจและคณะ (2560) ที่พบว่า การไปทำงานต่างถิ่นเป็นสาเหตุสำคัญของการขาดการรักษา และปัจจัยที่ทำให้กลับไปติดยาเกิดจากตัวกระตุ้นภายใน นอกจากนี้การที่กลุ่มตัวอย่างสามารถพูดคุยปรึกษากับผู้บำบัดได้สะดวกขึ้นทั้งในและนอกเวลานัดหมายผ่านไลน์กลุ่มหรือไลน์ส่วนตัวของหน่วยงาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างรู้สึกพึงพอใจระดับสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.00) ที่มีช่องทางการติดต่อขอรับบริการได้หลายช่องทาง สอดคล้องกับการศึกษาของคิงและคณะ (King et Al, 2009) ที่พบว่าความพึงพอใจจากการบำบัดแบบออนไลน์อยู่ในระดับดีเทียบเคียงกับการบำบัดแบบปกติจากเหตุผลหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือความสะดวกและการช่วยในการรักษาความลับของผู้รับบริการได้มากขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ในระหว่างการรักษาได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษาเนื้อหา ล่วงหน้า การมอบหมายงานและการให้ข้อมูลย้อนกลับภายในวันที่บำบัด ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ที่ถูกต้อง และมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ นีรุษ ไซตวรากล (2564) ที่พบว่า การเสริมสร้างความรู้ ร่วมกับการบำบัดระบบเมทริกซ์โปรแกรมทำให้ผู้ป่วยยาเสพติด 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ป่วยสารกระตุ้นประสาท ผู้ป่วย กัญชา และผู้ป่วยสารระเหยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังจบโปรแกรมการบำบัดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และผู้ป่วยที่มีคะแนนความรู้หลังจบการบำบัดระดับสูงหยุดเสพยาได้ 3 เดือนหลังจบการบำบัดใน อัตราที่สูงกว่าผู้ป่วยที่มีคะแนนความรู้ระดับต่ำ อัตราการไม่เสพยา 3 เดือนหลังจบการบำบัด เป็นร้อยละ 92.7 และสอดคล้องกับ การศึกษาของวิภากรณ์ ปัญญาดี (2563) ที่พบว่า การปรับรูปแบบจิตสังคัมบำบัดโดยการ เพิ่มกิจกรรมเสริมเพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมโครงการ การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว ตลอดจนการเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามแผนการบำบัดรักษาเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคมแวดล้อม มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งด้านการทำงานและด้านครอบครัว และมี แรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดอย่างต่อเนื่องและไม่กลับไปเสพยา สอดคล้องกับการศึกษาของจิรฉัตร ถิ่น ไพโรจน์ และนภาพร หิรัญวิวัฒน์กุล (2561) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยยาเสพติดหลังการเข้ารับการบำบัด ในโปรแกรมเมทริกซ์ดีขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับการบำบัดในโปรแกรมเมทริกซ์ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทาง กาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การฝึกให้กลุ่มตัวอย่างมีภาวะผู้นำในกระบวนการบำบัด ด้วยการให้รับผิดชอบในการประเมินภาวะ สุขภาพด้วยตนเองในการมาบำบัดแต่ละครั้งที่โรงพยาบาลและลงบันทึกอย่างเปิดเผย ร่วมกับการฝึกให้เป็น ผู้นำกลุ่มและให้รับผิดชอบหน้าที่ในครอบครัว ลงบันทึกความภาคภูมิใจนำมาแลกเปลี่ยนกัน ช่วยให้กลุ่ม ตัวอย่างได้พัฒนาทักษะชีวิต เสริมสร้างความมั่นใจในตนเองสามารถที่จะเอาชนะใจตนเองในการเลิกสารเสพติด ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ โชครุ่งและคณะ (2559) ที่พบว่า การเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถแห่งตนช่วยเพิ่มความตั้งใจในการเลิกเสพยาของผู้เสพติดแอมเฟตามีน

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทองเป็นการให้การพยาบาลทางไกลที่มี ประสิทธิภาพ สามารถช่วยเพิ่มทักษะชีวิตของผู้ติดสารเสพติดได้แม้ว่าจะได้รับการบำบัดในขณะที่อยู่บ้าน โดยไม่ต้องมารับการบำบัดที่โรงพยาบาล ถึงแม้จะพบข้อจำกัดในระหว่างกระบวนการบำบัด เช่น ความเสถียร ของสัญญาณอินเทอร์เน็ต แต่ก็ไม่พบปัญหาการยุติการเข้ารับการบำบัดกลางคัน ดังนั้น ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควร นำโปรแกรมการบำบัดแบบวิถีใหม่ไปใช้เพื่อลดปัญหาการเลิกรับการบำบัดกลางคัน (Drop out) ของผู้รับการ บำบัดเมื่อมีการยกเลิกนัดหมายที่โรงพยาบาลได้ และสามารถนำรูปแบบการบำบัดดังกล่าวไปปรับใช้ใน สถานการณ์อื่น ๆ ที่ผู้รับบริการไม่สามารถเข้ามารับการบำบัดที่โรงพยาบาลได้ เช่น โรคระบาดอื่น ๆ หรือ ภาวะภัยพิบัติต่าง ๆ เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 2 การประยุกต์ใช้กระบวนการพยาบาลในการบำบัดผู้ติดสารเสพติดแบบวิถีใหม่

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง โดยใช้การบำบัดในสถานบริการร่วมกับการบำบัดแบบออนไลน์จนครบระยะของการบำบัด จำนวน 4 เดือนหรือ 120 วัน เป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพและสามารถป้องกันปัญหาการเลิกการบำบัดกลางคันได้ ดังนั้น หน่วยงานที่ปฏิบัติงานบำบัดยาเสพติดควรนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ ในกรณีที่มีเหตุจำเป็นต้องยกเลิกการนัดหมายเพื่อเข้ารับการบำบัดที่โรงพยาบาล เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อต่างๆ สถานการณ์ภัยพิบัติ หรือกรณีผู้เข้ารับการบำบัดมีการย้ายถิ่นหรือมีการเดินทางระหว่างบำบัด เป็นต้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า กระบวนการบำบัดแบบวิถีใหม่ (New Normal) ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงพยาบาลบางบัวทอง เป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยเพิ่มความรู้และทักษะชีวิตของผู้ติดสารเสพติด ช่วยให้เลิกสารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น หน่วยงานที่ปฏิบัติงานบำบัดยาเสพติดควรนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการบำบัดยาเสพติดในผู้รับการบำบัดยาเสพติดในกลุ่มอื่น ๆ ให้ได้ผลดีต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการบำบัดยาเสพติด ที่สำคัญคือ การบำบัดผู้ติดสารเสพติด ด้วยเมทริกซ์โปรแกรมแบบวิถีใหม่ คือการบำบัดที่โรงพยาบาลรวมกับการบำบัดแบบออนไลน์จนครบ 4 เดือน หรือ 120 วัน เป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพเพราะช่วยป้องกันปัญหาการเลิกรับการบำบัดกลางคันได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในสถานบริการทางสุขภาพทุกระดับ โดยควรให้ความสำคัญกับการประเมินความพร้อมของผู้รับบริการและเตรียมการในการเข้ารับการบำบัดอย่างเหมาะสม สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการนำกระบวนการบำบัดนี้ไปทดลองใช้ในการบำบัดผู้ติดสารเสพติดในจำนวนที่มากขึ้น ทำการวิจัยเพื่อพัฒนา (R&D) ระบบการบำบัดยาเสพติดด้วยเมทริกซ์โปรแกรมแบบออนไลน์สำหรับผู้ป่วยนอก เพื่อสร้างนวัตกรรมกระบวนการการบำบัดยาเสพติดสำหรับการให้การพยาบาลทางไกล ((Tele-nursing)) ที่มีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แนวทางการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดวิถีใหม่เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว*. สืบค้นเมื่อ 21 เมษายน 2564, จาก <https://phdb.moph.go.th/main/index/detail/30765>
- จิรฉัตร ถิ่นไพโรจน์ และนพพร หิรัญวิวัฒน์กุล. (2561). ผลของการเข้ารับการบำบัดด้วยโปรแกรมเมทริกซ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยยาเสพติดโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 71(1), 3-10.
- นริศรา งามขจรวิวัฒน์, สุนทรพจน์ ชูช่วย และสุพิศพร แก้วชื่น. (2563). *การประเมินการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกรูปแบบ กาย จิต สังคมบำบัด (Matrix Program) โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี ปีงบประมาณ พ.ศ.2562-2563* (รายงานการวิจัย). โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี.
- นิรนุช โชติวารกุล. (2564). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความรู้ร่วมกับการบำบัดระบบเมทริกซ์โปรแกรมในผู้ป่วยยาเสพติดเพื่อป้องกันการเสพยา. *วารสารวิชาการแพทย์และสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 3*, 18(3), 203-224.
- พรทิพย์ โชครุ่ง, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, ดวงใจ วัฒนสินธุ์ และเวทิส ประทุมศรี. (2559). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเลิกเสพยาต่อความตั้งใจในการเลิกเสพยาของผู้เสพติดสารแอมเฟตามีน. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครทุ่งทอง*, 32(3), 37-50.
- พิมพ์ลภัส บัวศรี, ยมฤดี เจริญโชติ และณิณานันท์ สุคนธมาลี. (2563). การบำบัดรักษาผู้มีปัญหาเสพติดภายใต้สถานการณ์ COVID-19. การนำเสนอผลงานวิชาการทางวาจา การอบรมเชิงปฏิบัติการ Online เพื่อพัฒนาศักยภาพนักจัดการระบบและทีมสหวิชาชีพในการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด (System Manager & Case Manager: SMCM). ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พิมพ์ลภัส บัวครั้น. (2563). Best Practice เรื่อง ถึงตัวห่างไกล แต่ใจเราไม่ห่างกัน. การนำเสนอผลงานวิชาการทางวาจา การประชุมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ (Service Plan Sharing) ครั้งที่ 7 ปีงบประมาณ 2564, กระทรวงสาธารณสุข, โรงแรมเซ็นทาราบายเซ็นทารา ศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ กรุงเทพมหานคร.
- พิมพ์ลภัส บัวครั้น. (2565). Best Practice เรื่อง ถึงตัวห่างไกล แต่ใจเราไม่ห่างกัน”. การนำเสนอผลงานวิชาการในรูปแบบโปสเตอร์ การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ 22 ปี 2565, สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี, อิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี.
- วิภากรณ์ ปัญญาดี. (2563). ผลการปรับปรุงแบบการบำบัดยาเสพติดแบบจิตสังคมบำบัดต่อการปฏิบัติตามแผนการบำบัดของผู้รับการบำบัดยาเสพติดชนิดเมทแอมเฟตามีน. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์*, 3(3), 107-119.
- ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข. (2563,). ระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติดของประเทศ (ปสต.). สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2564, จาก <https://antidrugnew.moph.go.th/zCustom/>
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์. (2563, 31 ธันวาคม). แนวทางการดูแลป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในกลุ่มผู้ติดยา ยาเสพติด. สืบค้นเมื่อ 31 ธันวาคม 2565, จาก <https://dmsic.moph.go.th/index/detail/8451>
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือผู้ปฏิบัติงาน Therapist Manual Workbook การบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติดแบบผู้ป่วยนอกตามรูปแบบการรู้คิด-พฤติกรรมบำบัด: Matrix Program. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สภาการพยาบาล. ประกาศสภาการพยาบาล เรื่อง แนวทางการพยาบาลทางไกล (Tele-nursing). (2564, 10 กุมภาพันธ์). *ราชกิจจานุเบกษา* เล่มที่ 138 ตอนพิเศษ 33 ง, หน้า 49-51.
- สวัสต์ อุ๋นใจ, กิจวัฒ นาถวิล, ญาธษา พันวิไล, สุกัญญา กาญจนบัตร, และมานพ คณะโต. (2560). การศึกษาการประเมินการใช้แมทริกซ์โปรแกรมในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข 7 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. *วารสารการพัฒนาศาสนาพุทธ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(4), 661-681.
- อัญญาพร สายโน และคณะ. (2564). ผลของการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดตามรูปแบบจิตสังคมบำบัดประยุกต์โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 4(2), 78-88.
- Bouabida, K., Lebouché, B., & Pomey, M.-P. (2022). Telehealth and COVID-19 Pandemic: An Overview of the Telehealth Use, Advantages, Challenges, and Opportunities during COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Basel)*, 10(11), 2293.

- King, V.L., Stoller, K.B., Kidorf, M., Kindbom, K., Hursh, S., Brady, T., Brooner, R.K. (2009). Assessing the effectiveness of an Internet-based videoconferencing platform for delivering intensified substance abuse counseling. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(3), 331-8.
- Mark, T.L, Treiman, K., Padwa, H., Henretty, K., Tzeng, J., Gilbert, M. (2022). Addiction Treatment and Telehealth: Review of Efficacy and Provider Insights During the COVID-19 Pandemic. *Psychiatric Services*, 73(5), 484-491.
-

การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ
ตามหลักพุทธจิตวิทยา

Teaching Management That Takes into Account the Differences of Learners
with Special Care Needs According to Buddhist Psychology

ภริมา วินิตาสติกุล¹, สิริลักษณ์ มณีรัตน์² และ จิระ จิตสุภา³

Parima Vinitasatitkun¹, Siriluck Maneerat² and Jira Jitsupa³

^{1,2,3}คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

^{1,2,3}Faculty of Education, Suan Dusit University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹parima9451@gmail.com

Retrieved: June 2, 2023; Revised: August 30, 2023; Accepted: August 31, 2023

บทคัดย่อ

การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางการศึกษาที่สามารถจะนำไปปรับใช้หรือประยุกต์เข้ากับการทำงานของตนเอง เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ ประกอบด้วย 1) ผู้สอนต้องเป็นกัลยาณมิตรเป็นผู้ที่มีความรักและเมตตาผู้เรียน มีความอดทนที่จะบ่มเพาะพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งผลความดีงามต่อผู้เรียนเป็นสำคัญ 2) กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วยปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่หวังดีปรารถนาดีต่อผู้เรียน จินตามยปัญญาเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ และส่งเสริมภาวะอารมณ์ที่ดีของผู้เรียน และสุดท้ายคือ ภาวนามยปัญญาเป็นส่งเสริมการฝึกทักษะจากการปฏิบัติจริง คือให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรง และ 3) พัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมที่ไม่ใช่แค่ให้เรียนรู้ในห้องเรียนเท่านั้นแต่กระบวนการจะต้องส่งเสริมผู้เรียนทั้งด้าน 1) ฐานกาย คือ มีร่างกายแข็งแรง มีทักษะการใช้ร่างกายที่ดี และดูแลสุขภาพกายดี 2) ฐานจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เข้าใจสภาวะจิตตนเองที่เกิดขึ้นและรู้จักวิธีแสดงออกอย่างสมควร 3) ฐานสังคม เป็นการสร้างความร่วมมือที่ทุกฝ่ายควรมีส่วนในการส่งเสริมเด็กที่ต้องการการดูแลพิเศษ และฝึกทักษะการเข้าสังคม การทำงานเป็นทีม บทบาทหน้าที่อันเหมาะสมสำหรับตนเอง และ 4) ฐานปัญญา คือการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พัฒนาตนเองด้วยการศึกษา แก่ไขและพัฒนาตนเองได้อย่างที่ตนเองต้องการ เรียนรู้อยู่เสมอ และพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้; ผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษ; พุทธจิตวิทยา

Abstract

Learning management considers the difference between learners with special needs as described by the concepts of Buddhist psychology. It concerns the guiding principles of the academic faculty, which are used to adjust and integrate into their workforce to enhance the learning capacity of learners with special needs with the following components: First, the instructor must be a proper guide with the expression of love and kindness towards learners. Moreover, the persistence of the instructor to foster continuous progress of learners to bring about goodness to them is essential. Second, the Learning process comprises three wisdoms, which are 1) the approach to make learners feel their goodwill, 2) the activity to motivate critical thinking and enhance the good intentions of learners and 3) the method to put into practice to build tangible experience. Third, integrated learning development not only supports the learning experience in a classroom environment but also supports learners in various aspects, including 1) body matter, which is to have a healthy body with good body orientation and body care; 2) mind matter, it is to adjust proper stage of emotional orientation, self-control, and understanding human cognition that reflects human empathy and expression; and 3) social matter, it is to collaborate with all stakeholders that support the learning of learners with special needs and train social etiquette to work as teamwork and to carry out a proper role for each of them. 4) Wisdom matters; it is to learn to live with sympathy, self-help through education, and improve and develop oneself to reach their potential, learn continuously, and carefully comprehend each task before making a decision.

Keywords: Learning Management; The Differences of Learners With Special Care Needs; Buddhist Psychology

บทนำ

ความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเป็นความท้าทายสำหรับบุคลากรทางการศึกษาเป็นอย่างมาก เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนสำหรับบุคคลเหล่านี้ที่อาจกล่าวได้ว่าพวกเขาเหล่านั้นเกิดความบกพร่องทางการเรียนรู้เฉพาะ (Specific Learning Disability) อีกทั้งภายใต้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กำหนดให้มีการจัดการศึกษาแก่บุคคลผู้ที่มีความต้องการพิเศษอย่างทั่วถึง และไม่เก็บค่าใช้จ่า และในข้อความพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2555 หมวด 2 สิทธิและหน้าที่ทางการศึกษา มาตรา 10 ที่ระบุไว้ ดังนี้ “การจัดการศึกษาต้องให้บุคคลมีสิทธิและโอกาสเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดให้ทั่วถึง

และมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพหรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ และการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความสามารถพิเศษ ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น” เป็นงานที่สถาบันทางการศึกษาจะต้องให้ความสำคัญและจัดให้มีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม (จรีลักษณ์ รัตนพันธ์, 2553)

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด โดยผู้เรียนที่เป็นผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษจำเป็นต้องได้รับโอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียมกัน ซึ่งผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษถ้าได้รับการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับลักษณะพิเศษของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษสามารถทำให้เรียนร่วมกับเด็กปกติและใช้ชีวิตอยู่ในชุมชน และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551 ระบุชัดเจนในมาตรา 8 ให้สถานศึกษาในทุกสังกัดจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล โดยให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการ และต้องมีการปรับปรุงแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคลอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ตามเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในประกาศกระทรวง สถานศึกษาในทุกสังกัดและศูนย์การเรียนรู้เฉพาะความพิการอาจจัดการศึกษาสำหรับคนพิการทั้งในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัยในรูปแบบที่หลากหลายทั้งการเรียนร่วม การจัดการศึกษาเฉพาะความพิการ รวมถึงการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ การพัฒนาศักยภาพในการดำรงชีวิตอิสระ การพัฒนาทักษะพื้นฐานที่จำเป็น การฝึกอาชีพ หรือการบริการอื่นใด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561)

ภายใต้การจัดการเรียนการสอนให้เป็นไปตามการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ให้เกิดห้องเรียนแห่งอนาคต ครูผู้สอนควรมีการออกแบบการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่สร้างนักเรียน/ผู้เรียนให้มีทักษะแห่งอนาคต 3 ได้แก่ 1) ทักษะการเรียนรู้ (Learning skills) 2) ทักษะการคิด (Thinking skills) และ 3) ทักษะการทำงาน (Working skills) อันเป็นภารกิจที่สถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษามีการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และมีทักษะที่จำเป็นในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง (วิชาณา อับดุลเลาะ และวุฒิชัย เนียมเทศ, 2563) ทั้งในเรื่องการจัดการเรียนสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีและเหมาะสมให้กับผู้เรียน โดยเฉพาะผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษนั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องออกแบบการจัดการเรียนการสอนที่เพิ่มเติมจากการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กปกติทั่วไป ซึ่งในบางสถานการศึกษาที่มีการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมหรือเป็นการศึกษาเพื่อทุกคน (Education for All) อาจจะมีความพร้อมทั้งสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา ความพร้อมของบุคลากรทางการศึกษาที่เข้าใจความแตกต่างทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ในขณะที่บางสถานศึกษาไม่ได้มีความพร้อมสำหรับการจัดการเรียนการสอนเพื่อทุกคน ดังนั้น สิ่งสำคัญคือการทำให้บุคลากรทางการศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้สามารถสอนเด็กได้ทุกคน และผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการส่งเสริม สนับสนุนตั้งแต่การคัดเลือก การจัดห้องเรียน และการบริหารจัดการสำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ (Gyasi, Gyasi & Anku, 2020) จึงกล่าวได้ว่าการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน

ที่ต้องการส่งเสริมศักยภาพของทุกคนให้ได้รับโอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียมกัน และต้องเชื่อมั่นว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ แม้ว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะมีความบกพร่อง หรือที่เรียกว่า เด็กที่มีความต้องการพิเศษ อีกทั้งเด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กกลุ่มหนึ่งที่กระทรวงศึกษาธิการให้ความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนในลักษณะเฉพาะการเรียนรู้ร่วม (ดาร์ณี ศักดิ์ศิริผล และบัณฑิตา ลิขสิทธิ์, 2561) ที่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กที่มีความต้องการพิเศษอย่างเป็นระบบ เข้าใจรากฐานของจิตสำนึก การรับรู้ความเป็นจริงถึงธรรมชาติของเด็กที่มีความต้องการพิเศษโดยปราศจากความคิดที่บิดเบือน

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษ ให้สามารถก้าวไปสู่การพึ่งตนเองได้ในอนาคตเป็นสิ่งที่สถานศึกษาและบุคลากรทางการศึกษาร่วมกับออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษที่อาศัยความเข้าใจรากฐานของจิตสำนึกและธรรมชาติเด็กที่มีความต้องการพิเศษ สู่การจัดการเรียนการสอนของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษอย่างเป็นระบบ หรือเรียกว่าตามหลักพุทธจิตวิทยา บทความวิชาการนี้นำเสนอหลักการอันจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนตามหลักพุทธจิตวิทยา

การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่นำหลักสูตรและเนื้อหาสู่การปฏิบัติ ก่อนที่จะกล่าวถึงการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ ควรทำความเข้าใจความหมายและหลักการเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ (Special Education) และการจัดการเรียนการสอนที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล (Differentiated Instruction)

1. การศึกษาพิเศษ (Special Education)

1.1 ความหมายของการจัดการศึกษาพิเศษ (Meaning of Special Education)

ส่วนใหญ่นักวิชาการมักจะกล่าวถึงความหมายการศึกษาพิเศษ โดยเริ่มจาก UNESCO (2006) ให้ความหมายการศึกษาพิเศษ หมายถึง การจัดการศึกษาและบริการสนับสนุนให้กับบุคคลที่มีความต้องการทางการศึกษาพิเศษ ซึ่งครอบคลุมบุคคลที่มีความบกพร่องหรือพิการ และบุคคลที่มีปัญหา หรือประสบการณ์ความล้มเหลวในการเรียนรู้ด้วยรูปแบบและวิธีการจัดการศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 (ในหมวด 2 มาตรา 10) ให้ความหมายการศึกษาพิเศษ หมายถึง การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์สังคม การสื่อสารและ การเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพหรือบุคคล ซึ่งไม่สามารถพึ่งตัวเองได้หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษา ขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ

เกยุร วงศ์ก้อม (2548) การศึกษาพิเศษ หมายถึง การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ไม่ว่าความต้องการนั้นจะเกิดขึ้นเนื่องจากความบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ รวมทั้งเด็กที่มี

ความสามารถพิเศษ ซึ่งการจัดการศึกษาในรูปแบบปกติไม่สามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้และพัฒนาได้เต็มศักยภาพ จึงจำเป็นต้องจัดการศึกษาในลักษณะพิเศษ เพื่อให้สอดคล้องกับความจำเป็นพิเศษที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

พัทธนันท์ วงษ์วิชัยุตม์ (2550) ได้ให้ความหมายของการศึกษาพิเศษไว้ว่า การศึกษาพิเศษ หมายถึง การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษทุกประเภท รวมถึงเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ซึ่งการจัดการศึกษาแบบปกติไม่สามารถพัฒนาให้เด็กพิเศษเกิดการเรียนรู้เต็มศักยภาพได้ จึงต้องมีการจัดการศึกษาให้มีความเหมาะสม เพื่อให้อาสาสมัครสอดคล้องกับความต้องการที่แตกต่างของแต่ละบุคคล

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา (2562) ให้ความหมายการศึกษาพิเศษ หมายถึง การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแล หรือผู้ด้อยโอกาส ซึ่งเด็กกลุ่มนี้มักไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการศึกษาที่จัดให้ตามระบบปกติ เป็นการศึกษาที่มีความแตกต่างไปจากทั่วไป ทั้งในด้านวิธีสอน กระบวนการ หลักสูตร เนื้อหาวิชา เครื่องมือ อุปกรณ์การเรียน และเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก

ดังนั้น จากการให้คำนิยามเกี่ยวกับความหมายของการจัดการศึกษาพิเศษ สามารถสรุปความหมายได้ว่า การศึกษาพิเศษ (Special Education) หมายถึง การจัดการศึกษาแก่นักเรียนที่มีบกพร่องทุกประเภท ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์สังคม การสื่อสารและ การเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพหรือบุคคล ซึ่งการจัดการศึกษาพิเศษเป็นการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากนักเรียนปกติ ทั้งในด้านที่เกี่ยวกับวิธีการสอน เนื้อหาวิชาเครื่องมือ และอุปกรณ์การสอนที่จำเป็น โดยจัดให้สนองความต้องการและความสามารถของเด็กเป็นรายบุคคล

1.2 หลักการจัดการการศึกษาพิเศษ (Principles of Special Education Management)

หลักการในการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษเป็นหลักการที่มุ่งเน้นสิทธิและเสรีภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ยึดหลักความเสมอภาคและการจัดการให้เป็นปกติ ตามหลักการของการศึกษาเพื่อปวงชน (Education For All) ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ต้องได้รับการศึกษา ซึ่งแนวคิดการศึกษาเพื่อปวงชนเริ่มต้นมาจากองค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) โครงการเพื่อการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) กองทุนเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ธนาคารโลก (World Bank) องค์การระดับชาติและระดับภูมิภาคจำนวนหนึ่งรวมทั้งประเทศไทยโดยกระทรวงศึกษาธิการจึงได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมระดับโลกว่าด้วยการศึกษาเพื่อปวงชน (World Conference on Education for All) ระหว่างวันที่ 5-9 มีนาคม 2533 ณ จอมเทียน ประเทศไทย ร่วมกันประกาศปฏิญญาโลกว่าด้วยการศึกษาเพื่อปวงชน (World Declaration on Education for All) หรือปฏิญญาจอมเทียน (Jomtien Declaration) ในกรอบการดำเนินงานได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาการศึกษาเพื่อปวงชนทั้งหมด 6 ประการ (The Six EFA Goals) โดยจะต้องให้บรรลุผลสำเร็จภายในปี พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2556) ได้แก่

1) ขยายการดูแลเด็กปฐมวัยและกิจกรรมเพื่อการพัฒนาอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กด้อยโอกาส และเด็กพิการ ซึ่งรวมถึงการให้ความรู้แก่ครอบครัว และชุมชน

2) ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ทั่วถึงภายในปี พ.ศ. 2543 โดยให้โอกาสแก่เด็กในการเข้าเรียน และเรียนต่อจนจบชั้นประถมศึกษา หรือในระดับการศึกษาที่สูงกว่านี้ ซึ่งได้กำหนดว่าเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน

3) ปรับปรุงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนผ่านมาตรฐานขั้นต่ำที่สูงขึ้น โดยกำหนดตามร้อยละของประชากรกลุ่มอายุ (เช่น ร้อยละ 80 ของประชากรกลุ่มอายุ 14 ปี) ที่สามารถสำเร็จการศึกษาในระดับหรือเกินกว่าระดับที่กำหนดไว้

4) ลดอัตราการไม่รู้หนังสือของผู้ใหญ่ให้ได้ครึ่งหนึ่งภายในปี พ.ศ. 2543 จากอัตราในปี พ.ศ. 2533 โดยเน้นการเรียนรู้ของเด็กหญิงและสตรี เพื่อลดความแตกต่างของอัตราการไม่รู้หนังสือระหว่างชายและหญิง (แต่ละประเทศจะกำหนดช่วงอายุเป้าหมายเอง)

5) ขยายการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการฝึกอบรมทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของเยาวชนและผู้ใหญ่ โดยสามารถวัดประสิทธิผลของโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ในแง่ของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และการนำผลการเรียนไปประยุกต์ใช้ในด้านสุขภาพอนามัย การทำงาน และการเพิ่มความสามารถในการทำงาน

6) เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และค่านิยมที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและครอบครัวในรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย การให้ความรู้ดังกล่าวอาจจัดผ่านสื่อทุกประเภท ซึ่งรวมถึงสื่อมวลชนและช่องทางการสื่อสารทุกรูปแบบทั้งเก่าและใหม่ ตลอดจนกิจกรรมทางสังคม ทั้งนี้จะต้องสามารถประเมินประสิทธิภาพได้โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

หลักจากการปฏิญญาจอมเทียน (Jomtien Declaration) เกิดขึ้น ประเทศไทยมีการออกกฎหมายที่สำคัญ หลายฉบับอันเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาพิเศษ อาทิ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 เป็นต้น ทำให้หลักการในการจัดการศึกษาพิเศษเน้นหลักการ 4 ประการ (นาริรัตน์ เจริญเดช, ม.ป.พ.) คือ

1. ด้านนักเรียน กล่าวคือ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่นักเรียนมีความบกพร่องหรือพิการ ควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม รวมถึงการช่วยเหลือตนเอง ในขณะเดียวกันนักเรียนทั่วไป ควรมีการเตรียมความพร้อมในด้านความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน ทักษะคิดและการยอมรับเพื่อนที่มีความบกพร่องหรือพิการ

2. ด้านสภาพแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สถานศึกษาต้องคำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้มีขีดจำกัดน้อยที่สุดในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน รวมถึงอาคาร สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งในชั้นเรียนและนอกห้องเรียน

2.2 สภาพแวดล้อมทางบุคคล หมายถึง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และบุคลากรอื่นในโรงเรียน ควรมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย แนวทางการดำเนินการจัดการศึกษา และเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการยอมรับเมื่อนักเรียนที่มีความบกพร่องหรือพิการเข้าสู่ระบบการศึกษา

3. กิจกรรมการเรียนการสอน หมายถึง กิจกรรมภายในและภายนอกห้องเรียนในสถานศึกษาที่มีส่วนให้นักเรียนทั่วไป และนักเรียนที่มีความบกพร่องหรือพิการได้รับการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น การรับนักเรียนที่มีความบกพร่องหรือพิการเข้าเรียน การบริหารจัดการหลักสูตร การจัดทำตารางเรียน การจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล การจัดทำแผนการสอนเฉพาะบุคคล การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในสถานศึกษาและชุมชน

4. ด้านเครื่องมือ หมายถึง นโยบาย วิสัยทัศน์ พันธกิจ งบประมาณ ระบบการบริหารจัดการ กฎกระทรวงเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ ตำรา ความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา รวมถึงครู การศึกษาพิเศษและนักวิชาชีพอื่นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องหรือพิการ สิ่งที่น่าสนใจเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการเรียนร่วมสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องหรือพิการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. การจัดการเรียนการสอนที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล (Differentiated Instruction)

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้สอนทราบว่าผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนมากน้อยเพียงไร และสามารถนำข้อมูลเพื่อออกแบบการเรียนรู้หรือการใช้สื่อที่เหมาะสมกับวิธีการเรียนของผู้เรียน (ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย, 2559)

ซึ่ง อติยศ สรรคบุรณรักษ์ และศศิณัฐ สรรคบุรณรักษ์ (2558) กล่าวว่า ในบริบทของการจัดการศึกษาที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้สอนต้องสามารถจัดการเรียนการสอนให้ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน และทำความเข้าใจในความต้องการที่แตกต่างกันของผู้เรียนอันนำไปสู่การจัดการเรียนรู้เป็นรายบุคคลหรือจัดกลุ่มตามความสามารถ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียน การสอนทักษะ หรือจัดเนื้อหาให้มีความสอดคล้องกับผู้เรียนเฉพาะกลุ่ม โดยผู้สอนที่ออกแบบกระบวนการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงหลักสำคัญ ดังนี้ 1) ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน 2) ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน 3) น่าสนใจไม่ทำให้เบื่อ 4) มีความเมตตากรุณาต่อผู้เรียน 5) กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้ 6) เวลาเหมาะสมที่จะเกิดการเรียนรู้ 7) สร้างกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติจริง 8) ให้การสนับสนุนการเรียนรู้ 9) คำนึงถึงเป้าหมายการเรียนรู้ 10) เข้าใจผู้เรียน 11) ไม่ยึดติดแค่วิธีเดิม ๆ สร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ ๆ 12) กิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวเป็นพลวัต (Dynamic) ทั้งด้านเนื้อหา บรรยากาศและวิธีการสอน และ 13) สอนในสิ่งที่ใกล้ตัว

ทั้งนี้ ก่อนที่จะมีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้สอนควรทำความเข้าใจลักษณะของผู้เรียน ซึ่งศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย (2559) ได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มเก่ง เป็นผู้เรียนที่มีผลการเรียนรู้ที่ดี เรียนรู้ได้เร็วเข้าใจบทเรียนได้อย่างดี มีผลการเรียนรู้ระดับดีถึงดีมาก 2) กลุ่มปานกลาง เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนรู้ต่ำกว่ากลุ่มเก่ง เข้าใจเรื่องที่สอนพอสมควร และ 3) กลุ่มอ่อน เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนรู้ค่อนข้างต่ำ ครูต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือจึงจะสามารถทำได้ โดยการจำแนกลักษณะของนักเรียนเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ครูจะต้องออกแบบกิจกรรม ให้สอดคล้องกับลักษณะของ

ผู้เรียนเพื่อตั้งศักยภาพของนักเรียนออกมาให้ได้มากที่สุด และแน่นอนว่า กลุ่มเด็กที่มีความต้องการการพิเศษ จะถูกดูแลแบบลักษณะด้วย แต่จะแตกต่างกันไปตามลักษณะของความบกพร่อง

ผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ

1. ความหมายของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ

ผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษในบางครั้งอาจมีความสับสน เนื่องจากถูกใช้คำเรียกบุคคล เหล่านี้ไว้ว่าเป็นเด็กที่มีความบกพร่อง เด็กพิการ หรือผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษทางการศึกษา จึง ควรต้องเข้าใจก่อนว่าเด็กที่มีความต้องการการดูแลพิเศษคือบุคคลกลุ่มใด และผู้เรียนที่มีความต้องการการ ดูแลพิเศษทางการศึกษาคือคนกลุ่มใด เด็กที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ ซึ่งถือได้ว่าเด็กเหล่านั้นจะมีความ ต้องการการดูแลพิเศษประเภทต่าง ๆ ตามสภาพปัญหา ข้อจำกัดการเรียนรู้ที่ต่างกัน

จรัสลักษณ์ รัตนพันธ์ (2553) ได้ให้ความหมาย และแบ่งประเภทของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ (Student with Special Needs) หมายถึง เด็กที่ไม่อาจพัฒนาความสามารถได้เท่าที่ควรจากการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจากสภาพความบกพร่องหรือความแตกต่างทางร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ รวมไปถึง เด็กที่มีความสามารถพิเศษ ปัญญาเลิศ โดยสามารถแบ่งกลุ่มนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มที่มีความสามารถพิเศษ ซึ่งนักเรียนกลุ่มนี้ถือ是孩子เรียนเก่ง มีความสามารถเอาตัวรอด ได้ จึงมักไม่ค่อยได้รับการดูแล ช่วยเหลือ ทำให้ในบางครั้งนักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถพิเศษอาจเกิดความ กัดดันจากบุคคลรอบข้างที่มีความคาดหวังว่าจะทำได้ดีมากกว่านักเรียนคนอื่น นักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถ พิเศษแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ดังนี้

- 1) เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูง คือ กลุ่มเด็กที่มีระดับสติปัญญา (IQ) ตั้งแต่ 130 ขึ้นไป
- 2) เด็กที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน เป็นเด็กที่มีความสามารถเฉพาะด้านที่โดดเด่นกว่าคน อื่นในวัยเดียวกัน เช่น ด้านคณิตศาสตร์ ตรรกศาสตร์ การใช้ภาษา ศิลปะ ดนตรี กีฬา และการแสดง เป็นต้น
- 3) เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์

1.2 กลุ่มที่มีความบกพร่อง เด็กที่มีความบกพร่องประเภทนี้ มักเรียนรู้ช้า มีปัญหาในการเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไม่เท่าเทียมกับเด็กปกติในระดับอายุเดียวกัน แบ่งออกเป็น 9 กลุ่ม ดังนี้

- 1) เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
- 2) เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- 3) เด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
- 4) เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย การเคลื่อนไหว และสุขภาพ
- 5) เด็กที่มีความบกพร่องทางภาษา และการสื่อสาร
- 6) เด็กที่มีความบกพร่องทางอารมณ์และพฤติกรรม
- 7) เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้
- 8) เด็กออทิสติก (รวมถึงความบกพร่องของการพัฒนาการแบบรอบด้านอื่น ๆ – PDDs)

9) เด็กที่มีความพิการซ้อน

1.3 กลุ่มยากจนและด้อยโอกาส เด็กประเภทนี้คือเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการเจริญเติบโต และการเรียนรู้ของเด็ก และรวมถึงกลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น เด็กเร่ร่อน เด็กถูกใช้แรงงาน เด็กต่างด้าว เป็นต้น ซึ่งเด็กกลุ่มนี้หากได้รับการดูแลเพิ่มเติมด้วยวิธีการพิเศษ สามารถทำให้เด็กสามารถพัฒนาได้เต็มศักยภาพที่มีอยู่ได้

2. ประเภทผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษทางการศึกษา

ผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษทางการศึกษา คณะอนุกรรมการการพัฒนากิจการเด็กพิการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้จำแนกความพิการทางการศึกษาที่เป็นกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่อง 9 ประเภท อาจมีการดูแลในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

2.1 บุคคลที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการมองเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อย จนถึงตาบอดสนิท

2.2 บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการได้ยินตั้งแต่ระดับหูตึงน้อยถึงระดับหูหนวก

2.3 บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง คนที่มีพัฒนาการช้ากว่าคนปกติทั่วไป เมื่อวัดระดับสติปัญญาโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐาน มีสติปัญญาดำกว่าบุคคลปกติและความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างน้อย 2 ทักษะ หรือมากกว่า เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะทางสังคม ทักษะการดูแลตัวเอง ทักษะการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน

2.4 บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ หมายถึง คนที่มีอวัยวะไม่สมบูรณ์ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการ เจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรง มีความพิการ ของระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาในสภาพปกติ ทั้งนี้ไม่รวมคนที่มีความบกพร่องทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ตาบอด หูหนวก

2.5 บุคคลที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ หมายถึง คนที่มีความบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างในกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความเข้าใจ หรือการใช้ภาษา ซึ่งจะมีผลทำให้มีปัญหาในการฟัง การพูด การคิด การอ่าน การเขียน การสะกดหรือการคิดคำนวณ รวมทั้งสภาพความบกพร่องในการรับรู้ สมองได้รับบาดเจ็บ การปฏิบัติงานของสมองสูญเสียไป

2.6 บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา หมายถึง คนที่มีความบกพร่องในเรื่องการออกเสียงพูดที่ไม่ใช่สาเหตุของการสูญเสียการได้ยิน เช่น เสียงผิดปกติ อัตราความเร็วและจังหวะการพูดผิดปกติ หรือคนที่มีความบกพร่องในเรื่องของความเข้าใจ และหรือการใช้ภาษาพูด การเขียน และหรือระบบสัญลักษณ์อื่นที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจเกี่ยวกับรูปแบบของภาษาเนื้อหาของภาษา และหน้าที่ของภาษา

2.7 บุคคลที่มีปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ หมายถึง คนที่แสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเด็กปกติทั่วไป และพฤติกรรมเบี่ยงเบนนี้ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กและผู้อื่น เป็นผลมาจากความขัดแย้งของเด็กกับสภาพแวดล้อม หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวเด็ก ซึ่งทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ ขาดสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือผู้เกี่ยวข้อง มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน มี

ความเก๋กตทางอารมณ์โดยแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งบางคนมีความบกพร่องที่เป็นปัญหาอย่างมาก และปัญหาพฤติกรรมนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม

2.8 บุคคลออทิสติก หมายถึง คนที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการด้านสังคมภาษาและการสื่อความหมาย พฤติกรรมอารมณ์ และจินตนาการ ซึ่งมีสาเหตุเนื่องมาจากการทำงานของสมองบางส่วนที่ผิดปกติไป ลักษณะของบุคคลออทิสติก

2.9 บุคคลพิการซ้อน หมายถึง คนที่มีสภาพความบกพร่องหรือความพิการมากกว่าหนึ่งประเภทในบุคคลเดียวกัน เช่น คนปัญญาอ่อนที่สูญเสียการได้ยิน เป็นต้น

3. รูปแบบการช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเข้าสู่ระบบการศึกษา

อรศรี แก้วเจริญ (2543, อ้างอิงใน จริยา ตรุษฎี, 2562) อธิบายว่าเด็กที่มีความบกพร่องพิเศษควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการตามพื้นฐานของความบกพร่องตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถที่จะเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพและเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองได้ ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสร้างสรรค์ชีวิตของตนเองได้อย่างภาคภูมิใจ มีความสุขกับชีวิตและครอบครัว การช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการการดูแลพิเศษต้องกระตุ้นทักษะต่าง ๆ ในทุกด้าน ดังนี้

3.1 ทักษะทางด้านสังคม โดยสอนให้รู้จักรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น รู้จักการพูด การฟัง รู้จักสิ่งของรอบตัว รู้จักบุคคลในครอบครัว เป็นต้น สอนให้รู้จักบอกความต้องการของตนเป็นคำพูด หรือแสดงท่าทาง สอนให้รู้จักการคบเพื่อน สอนให้รู้จักสิทธิของตนและบุคคลอื่น สอนให้รู้จักมารยาทต่าง ๆ เช่น การทำความเคารพผู้ใหญ่ การกล่าวคำขอบคุณ ขอโทษ สอนให้รู้จักการเล่น เช่น อันตรายเกี่ยวกับการเล่น เวลาเล่นกับเพื่อนอย่าเล่นรุนแรง สอนให้รู้จักการให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ทักษะทางด้านภาษา สอนให้รู้จักการฟังเสียง และแยกแยะ เช่น เสียงรถ เสียงเรือ เสียงดนตรี เสียงกลอง เสียงไก่ เสียงเครื่องบิน เป็นต้น สอนให้รู้จักการฟัง เช่น ต้องไม่คุยเวลาครูสอน ให้รู้จักการสังเกต การใช้ท่าทาง การใช้สีหน้า เป็นต้น การสอนให้รู้จักการออกเสียงพูดให้ถูกต้อง สอนการอ่าน – การเขียน เมื่อเด็กพร้อมที่จะฝึกได้

3.3 ทักษะทางด้านการช่วยเหลือตนเอง ฝึกการรับประทานอาหาร เช่น รู้จักการเคี้ยวการกลืน การใช้ช้อน เป็นต้น ฝึกนิสัยการขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย ฝึกการแต่งตัว เช่น รู้จักสวมและถอดเสื้อผ้า ฝึกนิสัยการมีอนามัยที่ดี เช่น การรู้จักล้างมือ การใช้ผ้าเช็ดมือ

3.4 ทักษะทางด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการจำ สังเกต การเห็น การได้ยิน สิ่งต่าง ๆ ว่ามีความสัมพันธ์กันเหมือนกันหรือแตกต่างกัน ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและการกระทำเด็กแสดงออก เช่น ฝึกให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ สอนเรื่องเวลา สถานที่ ตำแหน่งที่ สอนเรื่องสี สอนเรื่อง ขนาด รูปร่าง สอนเรื่องจำนวน

3.5 ทักษะทางด้านการเคลื่อนไหว เป็นการสอนให้รู้จักตั้งศีรษะตรง มือ นิ้วมือ สอนให้รู้จักการใช้มือให้ถูกต้อง เช่น ตบมือ กำมือ จับปล่อย รู้จักใช้นิ้วมือในการเคลื่อนไหวเท้า สอนให้รู้จักการใช้ไม้เท้าให้สัมพันธ์กัน เช่น เดิน เขย่ง กระโดด ขึ้นบันได ลำตัว สอนให้รู้จักใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น การงอตัว การพลิกตัว

การเลี้ยงตัว การคลาน 4 .หน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเข้าสู่ระบบการศึกษา

4. หน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเข้าสู่ระบบการศึกษา

ประภาศรี นันทน์ภูมิ (2564) ได้ศึกษาการช่วยเหลือระยะแรกสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเพื่อเข้าสู่ระบบการศึกษาที่รัฐจัดให้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพของเด็กแต่ละคนที่เป็นการจัดการศึกษาพิเศษเบื้องต้นสำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 3-5 ปีที่มีความต้องการพิเศษ อันเป็นแนวคิดที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศทางตะวันตกอย่างประเทศสหรัฐอเมริกา ในปีค.ศ. 1965 ภายใต้โครงการ Head Start Program เพื่อช่วยเหลือเด็กปฐมวัยที่มีอายุ 3-5 ปี ที่อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม และมีพัฒนาการที่บกพร่อง ให้มีสุขภาพและมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งที่ผ่านมารูปแบบการช่วยเหลือในประเทศไทยเริ่มต้นจากเด็กที่มีความบกพร่องอย่างชัดเจนทางกายภาพ เช่น เด็กที่มีความพิการทางร่างกาย หรือเด็กที่มีปัญหาทางพันธุกรรม หรือเด็กที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เด็กเหล่านี้จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ และทีมสหวิชาชีพในโรงพยาบาลซึ่งให้การช่วยเหลือและส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ระบบการศึกษาสำหรับเด็กทุกคนอย่างมีความเสมอภาค โดยดำเนินการจัดการศึกษาในหน่วยงานของรัฐฯ และเอกชน ในลักษณะที่เป็นทางการ และไม่เป็นการ (กรองทอง จุลรัชนิกร, 2554) ดังนี้

4.1 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เป็นสถานศึกษาที่จัดการศึกษาให้กับบุคคลพิการในรูปแบบของการบริการด้านการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่บุคคลที่มีความพิการ ให้เข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนเฉพาะความพิการ โดยปัจจุบันมีศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลางกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 แห่ง ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา จำนวน 12 แห่ง ประกอบด้วย ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 2 จังหวัดยะลา ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 3 จังหวัดสงขลา ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 จังหวัดสุพรรณบุรี ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 6 จังหวัดลพบุรี ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 7 จังหวัดพิษณุโลก ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 9 จังหวัดขอนแก่น ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 10 จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา และ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 12 จังหวัดชลบุรี และศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดทั้งหมด จำนวน 63 ศูนย์การศึกษา

4.2 สถานศึกษาเฉพาะความพิการ เป็นสถานศึกษาที่จัดการศึกษาสังกัดสำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ กระทรวงศึกษาธิการ ให้บุคคลพิการตามประเภทของความพิการ ในรูปแบบของโรงเรียนการศึกษาพิเศษเฉพาะทาง ประกอบด้วย โรงเรียนโสตศึกษาให้การศึกษากับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน จำนวน 20 แห่ง โรงเรียนสอนคนตาบอดให้การศึกษากับบุคคลที่มีความบกพร่องทางสายตา ของรัฐจำนวน 2 แห่ง และของมูลนิธิจำนวน 6 แห่ง โรงเรียนศรีสังวาลย์ให้การศึกษากับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว จำนวน 3 แห่ง

4.3 การจัดการศึกษาในรูปแบบการเรียนรวม เป็นสถานศึกษาที่จัดการศึกษาสำหรับบุคคลพิการ ในรูปแบบของการเรียนรวมในโรงเรียนปกติ โดยเด็กปกติเรียนร่วมกับบุคคลที่มีความบกพร่องประเภทต่าง ๆ เป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เมื่อพิจารณาตามลักษณะของความบกพร่องดังกล่าวมาจะทำให้เห็นถึงแนวทางในการจัดการเรียนรู้ หรือช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พระพุทธศาสนามองว่า การศึกษาเป็นเรื่องของ ชีวิตตั้งแต่เกิด โดยครอบครัว เมื่อคลอดมาแล้ว พ่อแม่จะกลมเกลียวเลี้ยงดู มีความเป็นอยู่ การกิน การใช้ เครื่องนุ่งห่ม การพูด การใช้ชีวิต ทุกอย่างเป็นการศึกษาหมด แม้แต่การใช้ตาหู ใช้นิ้วฟัง ถือว่าเป็นการศึกษาขั้น พื้นฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) แม้ว่าเขาจะมีความบกพร่องทางด้านการเรียนรู้ แต่สามารถที่จะจัดการเรียนรู้ด้วยการคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนได้เช่นเดียวกัน

หลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้

1. ครูในฐานะที่เป็นกัลยาณมิตร

การจัดการเรียนรู้ในหลักพุทธจิตวิทยาจะให้ความสำคัญกับครู เป็นอย่างมาก โดยถือว่าครูนั้นเป็นผู้ชี้ ทางถูก และอาจจะบอกทางผิดได้ด้วย โดยมีหลักสำหรับครู คือ ให้ถือว่าครูนั้นเป็นกัลยาณมิตรสำหรับศิษย์ ไม่ว่าจะในระดับไหน หรือศักยภาพ สถานภาพเป็นอย่างไร โดยให้ความสำคัญว่า กัลยาณมิตรนั้นจะเป็น จุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับทุกคน สิ่งที่ดีโดยยังไม่เกิดก็จะเกิด สิ่งที่ย่ำแย่ที่เคยเกิดขึ้นแล้วก็จะหายไปถ้าบุคคลนั้นมี กัลยาณมิตร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลผู้มีความเป็นที่รัก เป็นที่น่าเคารพ เป็นที่น่ายกย่อง เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ควร แก่การว่ากล่าว เป็นผู้กล่าวถ้อยคำอันลึกซึ้ง บุคคลนั้นเป็นมิตรผู้นุเคราะห์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ บุคคลผู้ ต้องการมิตรควรคบ แม้ด้วยการยอมเสีย” (วิสุทธิ. ฎีกา. (ไทย) 1/42/105) เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของ กัลยาณมิตร มี 7 ประการ อธิบายเพื่อเป็นแนวทางของครูที่จัดการเรียนรู้สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน ดังนี้

1.1 ปิโย หมายถึง เป็นผู้น่ารัก หรือเป็นที่รักครูผู้ทำการสอนจะต้องประกอบด้วยเมตตา มีความรัก ต่อเด็ก มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยเฉพาะกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งบางครั้ง การรับรู้ความหมายจากการอธิบายอาจจะทำได้ไม่ดีนก แต่ว่าเด็กรับรู้อารมณ์ที่ครูสื่อสารออกมาได้ ทาง การแสดงออกไม่ว่าจะเป็นสีหน้าแววตา น้ำเสียง ครูที่สอนเด็กกลุ่มนี้จึงต้องมีความเป็นผู้น่ารักอยู่ด้วยแล้วรู้สึก อบอุ่น มีความสบายใจ

1.2 ครู หมายถึง น่าเคารพ และหนักแน่น ครูที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จะต้องมีความหนักแน่นอดทน เยือกเย็น เพราะการอยู่กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษนั้น ย่อมแตกต่างจากเด็กทั่วไป หากขาดความหนักแน่นมั่นคงทางจิตใจแล้ว ก็จะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ หว่นไหว่ง่ายกับพฤติกรรมเด็ก ๆ และยังต้องแสดงตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้ปกครอง เพราะบางครั้งจำเป็นจะต้องสร้างความร่วมมือกันระหว่าง ครูและผู้ปกครอง เพื่อให้การส่งเสริมเด็กได้เต็มศักยภาพมากที่สุด

1.3 ภาวนีโย หมายถึง เป็นที่เจริญใจ เป็นแบบอย่างที่ดี พัฒนาตนเองอยู่เสมอ และครูที่ดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ต้องเป็นผู้ที่ใฝ่รู้ใฝ่เรียนเพิ่มพูนเติมเต็มความรู้ให้กับตนเองอยู่เสมอ ปรับปรุงพัฒนาทักษะของตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความชำนาญเชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

1.4 วัตตา หมายถึง เป็นผู้ฉลาดในการใช้ถ้อยคำ ครูของเด็กที่มีความต้องการพิเศษจะต้องมีความสามารถในการสื่อสาร จัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุมีผล ทำให้เด็กมีความเข้าใจ สนุกสนาน และมีความสอดคล้องเหมาะสมกับลักษณะที่แตกต่างของเด็ก

1.5 วจนักขโม หมายถึง อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังการแนะนำ การกล่าวล่วงเกิน คำวิจารณ์ เพราะการดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของหลายฝ่าย และพัฒนาการของเด็กแต่ละคนก็มีความหลากหลายซึ่งน้อยคนจะเข้าใจ จึงอาจจะเป็นเหตุให้ได้รับคำกล่าวหาว่าที่กระทบทระเทือนจิตใจ ครูก็ต้องหนักแน่น และพร้อมรับคำติชม ตลอดจนจนถึงคำแนะนำที่มีประโยชน์

1.6 คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา หมายถึง กล่าวเรื่องยากให้เข้าใจง่าย ครูสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จำเป็นจะต้องปรับแนวทางวิธีการสอนให้สอดคล้องกับลักษณะของเด็กซึ่งแตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้วก็เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น การสอนหรือการสื่อสารจึงจำเป็นที่จะต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ให้มีความง่ายต่อความเข้าใจและเข้าถึงได้ แม้ว่าเรื่องนั้นจะยากต่อเด็กมากก็ตาม แต่การประเมินก็เพื่อที่จะเติมเต็มให้เขามีทักษะเพิ่มมากขึ้น

1.7 โน จัญฐานเน นิโยชโก หมายถึง ไม่ชักนำไปในทางที่ไม่เหมาะสม แน่ใจว่าครูจะต้องเป็นผู้ชี้ทางที่ดีงามสำหรับเด็ก ซึ่งจะไม่ใช่แค่การสอนเท่านั้น แต่ร่วมไปถึงพฤติกรรมของครู จะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้โดยการเลียนแบบ เช่น ครูจัดห้องเรียนสะอาดเป็นระเบียบ เด็กก็ได้เรียนรู้การรักษาความสะอาดมีระเบียบตามด้วย ถ้าครูมักจะเก็บขยะจนเน่าก่อนค่อยทิ้ง เด็กก็จะรอให้ขยะเน่าก่อนค่อยทิ้งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเด็กที่มีความต้องการพิเศษจะเรียนรู้ผ่านวิถีชีวิตของครูด้วยเช่นเดียวกัน

จึงกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษโดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน ตามหลักกัลยาณมิตร คือ การเริ่มต้นที่ผู้สอนนั้น มีความเมตตา รักและปรารถนาดีต่อเด็ก ร่วมรับรู้ศักยภาพเด็กตามความเป็นจริง เข้าใจความต้องการของเด็ก ยอมรับและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมพัฒนาการเรียนรู้ไปด้วยกัน พร้อมทั้งจะอยู่เคียงข้าง เด็กๆ และเติมเต็มให้เขาได้เติบโตได้อย่างสุดกำลังของศักยภาพที่เขา มีสิ่งดีงามใดที่ยังไม่เกิดก็สร้างสรรค์ให้เกิดมีขึ้น และพฤติกรรมใดอันไม่เหมาะสมก็ค่อย ๆ ปรับปรุงพัฒนาไป ให้สมกับที่ครูคือกัลยาณมิตรของผู้เรียน ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงการมีกัลยาณมิตรไว้ดังนี้ “...ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้ เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. การจัดการเรียนรู้เริ่มต้นที่ฐานกาย

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธธรรมอธิบายธรรมชาติของมนุษย์กับการเรียนรู้ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2548) อธิบายว่า ชีวิตของเราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แยกออกเป็น 2 อย่าง คือ (1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ (2) สิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทั้ง 2 อย่างนี้จะต้องมี

ความสัมพันธ์ตลอดเวลา ด้วยเครื่องสื่อสารที่เรียกว่า “ทวาร” แปลว่า ประตู ได้แก่ “กระบวนการของอายตนะ ภายในและอายตนะภายนอก ได้แก่ จักขุ(ตา) กับ รูป (รูป) โสตะ(หู) กับ สัททวะ (เสียง) ฆานะ(จมูก) กับ คันธะ (กลิ่น) ชิวหา (ลิ้น กับ รส (รส) กาย (กาย) กับ โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัสกาย) มโน (ใจ) กับธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด)” ซึ่งทวารเหล่านั้น นิยมเรียกว่า อินทรีย์ 6 ทำหน้าที่ 2 อย่างคือ 1) ทำหน้าที่รู้ คือ รับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตาถูกก็เห็นว่าเป็นอะไร หูได้ยินก็รู้ว่าเสียงอะไร เบา ดัง หรือเป็นคำที่สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น

2) หน้าที่รู้สึก หรือรับรู้ความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เรามีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก หน้าที่ด้านรู้ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า ด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และหน้าที่ด้านรู้สึก เรียกว่า ด้านเสพ

คณฺย โขโยธา (2552) ให้ความหมายของการเรียนรู้หรือการศึกษาในทรรศนะของพระพุทธศาสนา ว่า การศึกษาตรงกับคำว่า “สิกขา” แปลว่า การพัฒนาตนให้่องงาม แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ (1)การพัฒนากาย คือ รักษาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีมีความเป็นอยู่ที่ถูกสุขลักษณะ และการรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ด้วย (2) การพัฒนาศีล คือ การควบคุมกายและวาจาไม่ให้มีพฤติกรรมออกมาในทางเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดที่จะทำให้คนอื่นเสียหายและเสียประโยชน์ (3) การพัฒนาจิตใจ คือ การทำให้จิตใจมีคุณสมบัติที่ดีงาม พรั่งพร้อมในด้านความดีงาม ความแข็งแกร่ง และความสุข ดังนี้ (3.1) ความดีงาม เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง มีความกรุณาคิดช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์มีความกตัญญู และมีสัมมาคารวะ เป็นต้น (3.2) ความแข็งแกร่ง เช่น มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดประสงค์ที่ได้วางไว้ มีสติ วิริยะ ขันติ สมาธิ และสัจจะ เป็นต้น (3.3) ความสุข เช่น จิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน สะอาด สงบ ปลอดภัย มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่วิตก ไม่ขุ่นมัว หมองเศร้า เป็นต้น (4) การพัฒนาปัญญา คือ การรู้จักเพิ่มความรู้ความเข้าใจให้กับตนเองเริ่มตั้งแต่รู้จักวิธีเรียนศิลปวิทยาที่ดีมีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิต เป็นผู้ชวนขวนขวายใคร่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อก้าวให้ทันความเปลี่ยนแปลงของโลก ตลอดจนรู้จักคิด รู้จักวินิจฉัย รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตด้านต่าง ๆ เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้แนวพุทธจิตวิทยานั้น เริ่มต้นที่ตัวครูต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้เรียน และสร้างกระบวนการเรียนรู้จากฐานกาย คือสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การรับรู้จากส่วนต่าง ๆ และรับรู้ภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนการพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี จากนั้นถึงจะนำไปสู่ฐานสังคัม คือการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้บทบาทตนเองและการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ฐานจิตใจ คือการปรับภาวะอารมณ์เมื่อสิ่งต่าง ๆ กระทบจิตใจให้เรียนรู้และฝึกฝนจิตใจให้มีความดีงาม มีความแข็งแกร่ง และมีสุขภาพจิตที่ดีมีความสุข และสุดท้ายคือฐานปัญญา เป็นความสามารถในการทำ ความเข้าใจตน เข้าใจคน เข้าใจเนื้อหาการเรียนรู้และสามารถที่จะปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตตนเอง แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างที่ตนปรารถนา

3. หลักปัญญาการจัดการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา

กระบวนการจัดการเรียนรู้ในทางพุทธธรรม มุ่งเป้าหมายในการบ่มเพาะปัญญา ให้เป็นมนุษย์มีความรู้ความเข้าใจ หยั่งรู้ มีเหตุมีผลและดำเนินชีวิตด้วยปัญญา แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

3.1 สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากสุตะ หรือการรับข้อมูลจากผู้แนะนำ สั่งสอน บอกกล่าว จากผู้รู้ ครูอาจารย์ชี้แนวทางให้ หรือกัลยาณมิตรชี้แจงอธิบาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ด้วยการอ่าน การดู การฟัง ถือเป็นกระบวนการเรียนรู้ทั่วไป ซึ่งผู้ที่เรารับฟังนั้นควรเน้นที่กัลยาณมิตรเป็นหลัก

3.2 จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการรู้จักคิด เป็นกระบวนการทางจิตที่คิด ไตร่ตรอง พิจารณา คำนวณ หรือที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจในเชิงลึก กว้างไกล รอบด้าน และเชื่อมโยง ได้มากขึ้น หรือจะเรียนกว่ารู้จักวิเคราะห์ สังเคราะห์ อย่างมีเหตุมีผล และสามารถที่จะประเมินความรู้ก่อน นำไปสู่การตัดสินใจทำหรือนั่นใจในการลงมือทำมากขึ้น

3.3 ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้มี ประสบการณ์ตรง คือ ได้ลงมือทำจริง ๆ เป็นปัญญาปฏิบัติการที่พัฒนาต่อยอดจากสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ถือเป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความชำนาญ คล่องแคล่ว

ภายใต้หลักปัญญา 3 เป็นแนวทางหรือกระบวนการบ่มเพาะปัญญา พัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะความสามารถที่เกิดจากการลงมือทำ ประสบการณ์ตรงเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เกิดความ ชำนาญ ศักยภาพได้ถูกเติมเต็มจนเกิดมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุป

การจัดการเรียนสำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อน เนื่องจาก ผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษจะมีความแตกต่างกันไปตามประเภทของความบกพร่อง ซึ่งบุคลากร ทางการศึกษาจะต้องมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงคุณลักษณะของพวกเขาเหล่านั้น โดยที่รูปแบบของการ จัดการเรียนถูกใช้คำว่า “การศึกษาพิเศษ” อันหมายถึงการจัดการศึกษาแก่นักเรียนที่มีบกพร่องทุกประเภท ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์สังคม การสื่อสารและ การเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพหรือ บุคคล โดยผู้ที่รับผิดชอบควรต้องเน้นหลักการ 4 ประการ คือ 1) ด้านนักเรียนในการเตรียมความพร้อมของ หลักสูตรที่เน้นทักษะทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม การช่วยเหลือตนเอง รวมถึงการพัฒนาสติปัญญา เป็นต้น 2) ด้านสภาพแวดล้อมที่มีทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และสภาพแวดล้อมทางบุคคล 3) กิจกรรม การเรียนการสอน และ 4) ด้านเครื่องมือ ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการ การดูแลพิเศษต้องมีการวางแผนเตรียมความพร้อมของผู้เรียนในแต่ละความบกพร่อง และระดับของความ บกพร่อง เพื่อให้สามารถพัฒนา ฟันฟู และรักษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักในการจัดการศึกษาพิเศษ โดยทั่วไป

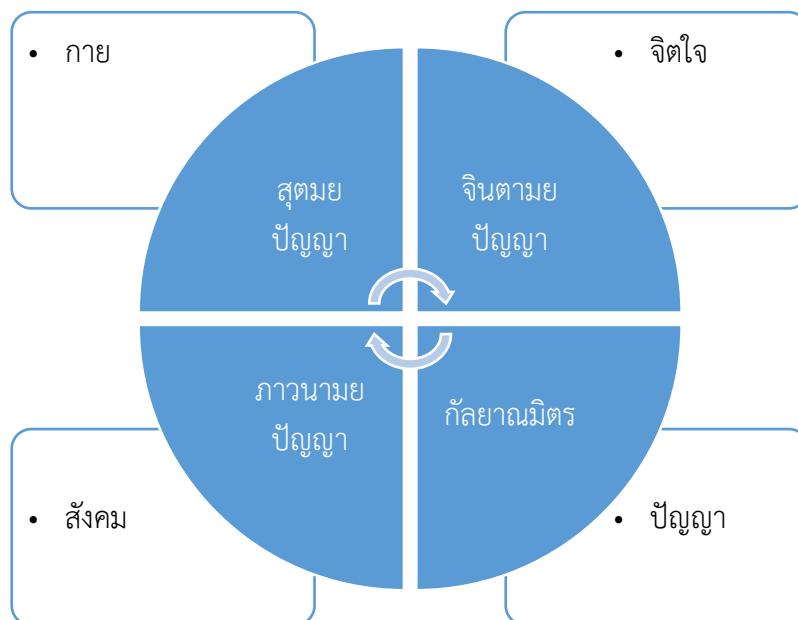
อย่างไรก็ตาม ตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางการศึกษาที่ ต้องการทางเลือกไปใช้หรือประยุกต์เข้ากับรูปแบบการจัดการเรียนสำหรับผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแล พิเศษ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษ โดยสรุปแบ่งเป็นประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. หลักกัลยาณมิตร กล่าวคือ ผู้สอนต้องเป็นกัลยาณมิตรเป็นผู้ที่มีความรักและเมตตาผู้เรียน โดยคำนึงถึงความบกพร่องของแต่ละคนที่แตกต่างกัน และอดทนที่จะค่อย ๆ บ่มเพาะพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งผลความดีงามต่อผู้เรียนเป็นสำคัญ

2. หลักพัฒนาการเรียนรู้ กล่าวคือ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยปัญญา 3 ได้แก่ 1) สุตมย ปัญญาเป็นกระบวนการให้ผู้เรียนได้รับรู้สัมผัสได้ถึงความรู้สึที่หวังดีปรารถนาดีที่มีต่อผู้เรียน 2) จินตามย ปัญญาเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ และส่งเสริมภาวะอารมณ์ที่ดีของผู้เรียน และ 3) ภาวนามย ปัญญาเป็นส่งเสริมการฝึกทักษะจากการปฏิบัติจริง คือให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรง

3. พัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม โดยจะไม่ใช่แค่ให้เรียนรู้ในห้องเรียนเท่านั้นแต่กระบวนการจะต้องส่งเสริมผู้เรียนทั้งด้าน 1) ฐานกาย คือ มีร่างกายแข็งแรง มีทักษะการใช้ร่างกายที่ดี และดูแลสุขภาพกายดี 2) ฐานจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เข้าใจสภาวะจิตตนเองที่เกิดขึ้นและรู้จักวิธีแสดงออกอย่างสมควร 3) ฐานสังคม เป็นการสร้างความร่วมมือที่ทุกฝ่ายควรมีส่วนในการส่งเสริมเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือ และฝึกทักษะการเข้าสังคม การทำงานเป็นทีม บทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และ 4) ฐานปัญญา คือการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พัฒนาตนเองด้วยการศึกษา แก้ไขและพัฒนาตนเองตามที่ตนเองต้องการ เรียนรู้อยู่เสมอ และพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจ

จากการอธิบายดังกล่าวสามารถสรุปเป็นผังภาพการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีความต้องการการดูแลพิเศษตามหลักพุทธจิตวิทยา

เอกสารอ้างอิง

- กรรทอง จุลรัชนิกร. (2554). *การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษระดับปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551*. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2566, จาก <https://www.moe.go.th/backend/wp-content/uploads/2020/10/1.-พรบ.-การจัดการศึกษา-ฉ1.pdf>.
- เกยูร วงศ์ก้อม. (2548). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- จริยา ตรุษณี. (2562). *แนวทางการจัดการเรียนร่วมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 2 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- จรีลักษณ์ รัตนพันธ์. (2553). *การจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*, 3(1), 1-7.
- ดนัย ไชโยธธา. (2552). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ดารณี ศักดิ์ศิริผล และบัณฑิตา ลิขสิทธิ์. (2561). *การเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษเข้าสู่อาชีพ*. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา*, 12(2), 25-33.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2562). *การศึกษาพิเศษ*. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2566, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/specialeducation.htm>
- นาริรัตน์ เจริญเดช. (ม.ป.พ.). *ความหมายและหลักการการจัดการศึกษาพิเศษ*. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2566, จาก <http://elearning.psu.ac.th/courses/232/k1.1.pdf>
- ประภาศรี นันทน์อุทิศ. (2564). *การช่วยเหลือระยะแรกเริ่มสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ*. *วารสารการจัดการทางการศึกษาปฐมวัย*, 3(1), 51-70.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พัทธนันท์ วงษ์วิชัยอุตม์. (2550). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ*. กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชานา อับดุลเลาะ และวุฒิชัย เนียมเทศ. (2563). *การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 “แนวคิด ทฤษฎี และแนวทางปฏิบัติ”*. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 7(2), 227-246.
- ศิริวรรณ วณิชวัฒนารชัย. (2559). *การจัดการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 13(2), 65-75.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2556). รายงานการติดตามการศึกษาเพื่อปวงชนระดับโลก: ประเทศไทย.
กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.

อดิยศ สรรคบุรานุรักษ์ และศศิณัฐ สรรคบุรานุรักษ์ (2558). การจัดการเรียนการสอนที่เน้นความแตกต่าง
ระหว่างบุคคล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 12(1,2) 39-48.

Gyasi, M.N.K., Gyasi, A.K. and Anku. J.S.A. (2020). Teachers' Knowledge of Special Educational
Needs and Disability Students and Their Classroom Management Approaches. *World
Journal of Education*, 10(4), 160-172.

การฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน

The Revival of Buddhism to Be in Line With The Present Society

พระภมร ฐิริปัญโญ (ช่อผูก)¹ และ พระปลัดอร่าม เรนโท²

Phra Phamorn Phuripanyo (Chopook)¹ and Phrapalad Aram Renthos²

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

^{1,2}Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹morn_ning@hotmail.com

Retrieved: July 5, 2023; Revised: August 26, 2023; Accepted: August 27, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาวิกฤติศรัทธาในสังคมยุคปัจจุบันกับการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน จากการศึกษาพบว่า พุทธศาสนากำลังเผชิญกับการท้าทายสำคัญจากกระแสโลกาภิวัตน์ แต่ในเวลาเดียวกันกระแสโลกาภิวัตน์ก็นำโอกาสใหม่ ๆ มาให้แก่พุทธศาสนาด้วยเช่นกันจึงเป็นทั้งวิกฤตและโอกาสในขณะเดียวกันจึงทำให้มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์ การสูญเสียความเป็นผู้นำทางสติปัญญาของคณะสงฆ์ เมื่อสถาบันสงฆ์อ่อนแอลงก็หมายความว่าคำสอนทางพุทธศาสนาก็มีอิทธิพลน้อยต่อวิถีชีวิตของผู้คนตามไปด้วย ปัญหาว่าด้วยวิกฤติศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ซึ่งอุปาสกอุปาสิกาบางคนมุ่งเน้นศรัทธาแต่ขาดปัญญาจนไปนำสู่การสนับสนุน และส่งเสริมปัจจัย 4 แก่พระภิกษุบางรูปเกินเลยความจำเป็นต่อการครองตนเพื่อศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรมศรัทธาที่ขาดปัญญานำทางยังนำไปสู่การมุ่งเน้นไปที่อามิสบูชาแทนที่จะมุ่งเน้นปฏิบัติบูชา กลุ่มพระสงฆ์ผู้นำศรัทธาพระสงฆ์บางรูปปฏิบัติตนไม่สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและตีความพระธรรมวินัยให้สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของตนหรือกลุ่มตน สำหรับแนวทางในการปฏิรูปฟื้นฟูพุทธศาสนานั้นประกอบด้วย การปฏิรูปว่าด้วยหลักธรรมคือการปฏิรูปหลักธรรมสำคัญที่ถูกกลืนหรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การขยายหลักธรรมให้มีความหมายกว้างขึ้น การบูรณาการศาสตร์อื่นมาเสริมหลักธรรมเดิมและการสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการช่วยให้พุทธศาสนาสามารถปรับตัวและยืนหยัดอยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ต่อไปได้

คำสำคัญ: ปัญหาวิกฤติศรัทธา; การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา; สังคมปัจจุบัน

Abstract

This article aims to study the problem of faith crisis in modern society and the restoration of Buddhism to align with the present society. The study found that Buddhism is

facing a significant challenge from globalization. However, globalization also brings new opportunities for Buddhism. Thus, it enables us to see problems and solutions for restoring Buddhism in the globalization era. The loss of the intellectual leadership of the clergy When the monastic institution weakened, Buddhist teachings had little influence on people's way of life. The problem of the Buddhist faith crisis is that some worshipers focus on faith but lack wisdom until it leads to support and promoting factor 4 to some monks that are beyond the necessity of self-control to study the Dharma, practice Dharma, spread the Dharma, and defend the lack of wisdom to guide it, also leading to a focus on Amis worship instead of worship.

Some Buddhist monks who lead the faith behave inconsistently with the Dharma and interpret it according to their ways or groups. The guidelines for the reform of the Buddhist revival consist of the principle of reform, which is the reform of essential principles that have been ignored or misunderstood. They are broadening the principles, integrating other sciences to complement the original principles, and synthesizing principles to understand the modern world. This will be a way to help Buddhism adapt and stand in the global world society.

Keywords: Crisis of Faith; The Restoration of Buddhism; Current situation

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าของสังคมไทยในสังคมปัจจุบัน นับว่ามีพัฒนาการที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและไร้ขอบเขต เป็นสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ โดยมีการพัฒนาที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสังคมที่ทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีบทบาทหน้าที่ที่ซับซ้อนมากขึ้นยิ่งกว่าเดิม เป็นสังคมที่ถูกเรียกกันในปัจจุบันว่าสังคมยุคโลกาภิวัตน์ หรือสังคมของโลกที่ไร้พรมแดน (Globalization) หมายความว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันไม่สามารถจะปฏิเสธกิจกรรมที่มนุษย์พึงมีหรือกระทำต่อกันได้ การติดต่อสัมพันธ์กันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและเป็นไปอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ผลอีกประการหนึ่งจากกระแสโลกาภิวัตน์ก็คือ ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง มนุษย์ขยายเครือข่ายความสัมพันธ์ในทุก ๆ ด้านของตน ตั้งแต่การแลกเปลี่ยนซื้อขาย การลงทุนกู้ยืมเงิน การติดต่อทางข่าวสาร วัฒนธรรมและการบันเทิงกีฬา ไปในขอบเขตที่กว้างมากขึ้นจนครอบคลุมทั่วทั้งโลก โดยก้าวพ้นไปจากพรมแดนแคบ ๆ ของรัฐชาติตนเอง (ธีรยุทธ บุญมี, 2546) ศาสนาทั้งหลายโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา พบว่า ตัวเองได้มาอยู่ในบริบทแวดล้อมอย่างใหม่ที่ไม่เคยประสบพบเห็นมาก่อน การทำความเข้าใจบริบทอย่างใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นภารกิจอย่างหนึ่งของศาสนา การช่วยให้ศาสนามีความเข้าใจในโลกยุคโลกาภิวัตน์ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ศาสนามีบทบาทสร้างสรรค์ต่อโลก ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องสร้างศรัทธาด้วยปัญญาอันจะยังประโยชน์กับผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม คำสอน

ที่ตรงตามพุทธบัญญัติแก้ไขปัญหาคาความเห็นผิดในหมู่ชาวพุทธที่ไม่เข้าใจในหลักธรรมคำสอนที่แท้จริง ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแก้ไขความเข้าใจผิด ความหลงมกมาย ตลอดจนการกล่าวอ้างคำสอนที่ไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนาและเพื่อส่งเสริมให้มีการศึกษาหลักของพระพุทธศาสนา รักษาหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถูกต้องให้คงอยู่ยาวนานสืบไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559) รวมทั้งช่วยให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างศาสนา อันจะนำไปสู่การสร้างสันติภาพในโลก เพราะศาสนิกชนเป็นอันมากไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของโลก จึงไม่สามารถปรับตัวให้สมสมัยได้ หากไม่ก็โอนอ่อนผ่อนตามความเปลี่ยนแปลงจนสูญเสียสาระดีทางศาสนาไป เหลือเพียงรูปแบบหรือสถาบันที่ไร้ความหมาย

ในประเทศไทย ซึ่งสมัยหนึ่งเคยมีความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงกับเปิดโอกาสให้มิชชันนารีมาสอนศาสนาคริสต์ในวัดพุทธ จวบจนต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 มิชชันนารีต่างประเทศที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย ต่างยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า คนไทยตั้งมั่นอย่างยิ่งในพุทธศาสนา ยากที่จะเปลี่ยนให้มานับถือศาสนาคริสต์ได้ ทั้ง ๆ ที่มิชชันนารีเหล่านั้นมีเสรีภาพอย่างมากในการเผยแพร่ศาสนา อย่างไรก็ตามมาถึงปัจจุบัน เห็นได้ชัดว่าพุทธศาสนาไทยได้สูญเสียความเชื่อมั่นลงไปมาก เมื่อมีเหตุอื้อฉาวเกี่ยวกับพระสงฆ์ปรากฏเป็นข่าวติดต่อกันตลอดหลายปีที่ผ่านมา ชาวพุทธจำนวนมากเริ่มเกิดความหวาดระแวงศาสนาอื่น ที่ลุกขึ้นมากล่าวโทษอย่างชัดเจนว่าศาสนาอื่นเป็นตัวการสร้างความอื้อฉาวเหล่านี้ก็มีไม่น้อย ข้อหาดังกล่าวดูจะได้ผลไม่น้อยดังจะเห็นได้จากเวลาที่มีการโจมตีพระสงฆ์หรือฆราวาสคนใดที่มีทัศนคติทางพุทธศาสนาต่างไปจากตนหรือขัดผลประโยชน์ของตน ข้อหาที่นิยมใช้กันก็คือกล่าวหาว่าคนเหล่านั้นรับแผนศาสนาอื่นมาบ่อนทำลายพุทธศาสนา (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2559) ปฏิกริยาดังกล่าวโดยเนื้อแท้ก็คือปฏิกริยาต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ซึ่งถูกเร่งด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ จนพุทธศาสนาเองปรับตัวไม่ทัน ในขณะที่ศาสนาอื่นเข้ามามีบทบาทในสังคมไทยมากขึ้น ทั้งโดยแรงหนุนจากปัจจัยภายในประเทศและจากนอกประเทศ ความไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ประกอบกับการติดยึดในความสำเร็จแต่อดีต ได้ทำให้ชาวพุทธจำนวนมากไม่สามารถอธิบายความเสื่อมทรุดของพุทธศาสนาได้หากพุทธศาสนามีความเข้มแข็งมั่นคง ภัยคุกคามใด ๆ จากภายนอกก็ไม่สามารถทำอันตรายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความเสื่อมทรุดของพุทธศาสนาไทยดังปรากฏทุกวันนี้ มิได้เป็นเพราะฝีมือของศาสนาอื่น ๆ หรือเพราะความทันสมัย หรือเพราะกระแสโลกาภิวัตน์ หากเป็นเพราะความอ่อนแอของพุทธศาสนาไทย หรือกล่าวให้ถูกต้องคือเพราะการปล่อยปละละเลยของชาวพุทธไทยด้วยกันเอง สอดคล้องกับแนวคิดของพระมหาสาธิต มหาบุญโญ (2554) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพุทธศาสนากับปัญหาท้าทายในปัจจุบันว่า ปัจจุบันศาสนาสากลของโลกกำลังเผชิญกับปัญหาท้าทายร่วมกัน บางศาสนาเผชิญกับปัญหาท้าทายจากภายนอก บางศาสนาเผชิญกับปัญหาท้าทายจากภายใน และบางศาสนาก็เผชิญกับปัญหาท้าทายทั้งสองประการ

สถานการณ์ต่าง ๆ ของโลกที่ผันแปรไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน จึงเป็นเหตุให้ “สังคมมีปัญหา การพัฒนาไม่ยั่งยืน” (อุทัย ดุลยเกษม และอรศรี งามวิทยาพงศ์, 2540) ในการพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามสภาพจริงที่เป็นอยู่ในสังคมนั้น ๆ สิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงวิถีชีวิต ที่แท้จริงนั้นคือ ภูมิปัญญาแบบโบราณแบบพุทธวิธี เพราะภูมิปัญญาแบบโบราณ เป็นความรู้ที่ได้สั่งสมจากประสบการณ์ของคนในยุคก่อนมา

เป็นเวลานาน มีการเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งด้วยวิธีการที่ง่ายและเหมาะสมตามสภาพของแต่ละสังคมหากพิจารณาอย่างรอบด้านแล้วความสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลสังคมในยุคปัจจุบันมีความอ่อนแอ เนื่องจากการเติบโตใหญ่ขยายตัวของลัทธิพิธีต่าง ๆ ซึ่งมีฆราวาสเป็นผู้นำ พระสงฆ์เป็นเจ้าแห่งพิธีตามฆราวาส ผสมผสานพุทธ พราหมณ์ ผี เข้ากันจนศาสนิกแยกไม่ออกว่าอันไหนคือพุทธแท้พุทธเทียม คนมีปัญหาถึงเฟ่งพิจารณาได้ คนด้อยปัญญาทั้งหลายอยู่ตามอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัญหาของพระสงฆ์ที่ไม่สามารถเป็นแรงบันดาลใจในทางจริยธรรมแก่ ศาสนิกชน ในขณะที่ผู้คนเข้าวัดกันน้อยลง พระสงฆ์ยังคงเก็บตัวอยู่แต่ในวัด โดยมีบทบาทจำกัดอยู่แค่เรื่องพิธีกรรม หาได้มีความสัมพันธ์กับสังคมหรือชีวิตของผู้คนมากไปกว่านั้น จึงแทบไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อสังคม นี่ไม่เพียงสะท้อนถึงการสูญเสียความเป็นผู้นำทางจริยธรรมของพระสงฆ์เท่านั้น หากยังบ่งบอกถึงการสูญเสียความเป็นผู้นำทางสติปัญญาของคณะสงฆ์ด้วย พุทธศาสนาเถรวาทแบบไทยนั้น มีแกนกลางอยู่ที่พระสงฆ์ เมื่อสถาบันสงฆ์อ่อนแอลง ก็หมายความว่าคำสอนทางพุทธศาสนาก็มีอิทธิพลน้อยต่อวิถีชีวิตของผู้คนตามไปด้วย (นวพล ลินิน, 2557)

ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน เพื่อศึกษาปัญหาวิกฤติศรัทธาในสังคมยุคปัจจุบันกับการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน โดยบูรณาการศาสตร์อื่นมาเสริมหลักธรรมเดิมและการสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการช่วยให้พุทธศาสนาสามารถปรับตัวและยืนหยัดอยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ต่อไปได้

วิกฤติศรัทธาที่เกิดจากการละเมิดพระธรรมวินัย

สังคมไทยได้มอบความไว้วางใจให้แก่พระสงฆ์ในฐานะที่เป็นสมมติสงฆ์ เป็นอุดมเพศ คือ เพศอันสูงส่งสมควรแก่การกราบไหว้ เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นเนื้อหาบุญ และมีบทบาทสำคัญต่อในการรักษาพระพุทธศาสนา โดยมีอุบาสกและอุบาสิกาทำหน้าที่ให้การทำนุบำรุงและให้การสนับสนุนปัจจัย 4 แก่พระภิกษุที่จำเป็นต่อการดำรงตนในวิถีความเป็นสมณะ และบำเพ็ญเพียรเพื่อการบรรลุธรรม จนเป็นที่มาของคำกล่าวที่ว่า “คฤหัสถ์ถวายข้าให้พระภิกษุ ส่วนพระภิกษุมอบตาให้แก่คฤหัสถ์” (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2563) การถวายข้าคือการถวายความสะดวกในการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรมของพระภิกษุ พระภิกษุจึงมีหน้าที่สำคัญในการมอบดวงตา คือปัญญาแห่งธรรมที่ได้จากการปฏิบัติธรรมแก่คฤหัสถ์เป็นการตอบแทน

นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้าทรงระบุคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาไว้ 5 ประการคือ 1) มีศรัทธา 2) มีศีล 3) ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือเชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคลภายนอก 4) ไม่แสวงหาเขตบุญนอกพุทธศาสนา 5) บำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนา (อง.ปญจก. (ไทย) 22/176/293.) โดยที่ 1) ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ 2) ไม่ละเลยการฟังธรรม 3) ศึกษาในอริยสัจ 4) มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลาย 5) ไม่ฟังธรรมด้วยตั้งใจจะคอยเฟ่งโทษติเตียน 6) ไม่แสวงหาทักษิณภายนอกหลักคำสอนนี้ 7) กระทำความสนับสนุนในพระพุทธศาสนานี้เป็นเบื้องต้น (อง.สตตก. (ไทย) 23/30/46)

พระพุทธศาสนาจะยั่งยืนอยู่คู่ชาติไทยนานเท่าใดขึ้นอยู่กับศรัทธาความเชื่อของชาวพุทธตราบใดที่ชาวพุทธยังมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาพระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองยั่งยืนต่อไปในทางตรงกัน

ข้ามหากชาวพุทธขาดความศรัทธาขาดความเชื่อในพระพุทธศาสนาเสียแล้วพระพุทธศาสนาก็อมเสื่อมสลายไปจากประเทศไทยเนื่องจากขาดความเชื่อซึ่งเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในศาสนาถ้าขาดศรัทธาความเชื่อเสียอย่างเดียวศาสนาก็ไม่มีความก้าวหน้า (คุณ โทจันทร์, 2545 หน้า 63) ตามหลักพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องศรัทธา จะทรงสอนเรื่องปัญญากำกับไว้ด้วยเสมอ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้มีศรัทธา ความเชื่ออย่างมีเหตุผลคือใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะให้เห็นทั้งส่วนดีและไม่ดีทั้งคุณทั้งโทษก่อนจึงค่อยตั้งศรัทธาไม่ให้ศรัทธาอย่างมกมายไปตามกระแส ในทางกลับกันถ้ามีแต่ปัญญาแต่ไม่มีศรัทธารองรับปัญญาก็จะโลดแล่นเลื่อนลอยสุดโต่งไม่มีฐานที่ตั้ง ดังนั้นศรัทธาที่ถูกต้องจึงเป็นศรัทธา ที่มีเหตุผล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) และสิ่งที่สำคัญที่อาจทำให้ศรัทธาตกลงคือการปฏิบัติของคณะสงฆ์

แม้ว่าหน้าที่ที่บวชเสร็จอุปฌาย์บอกอนุศาสน์ 8 คือนิสัย 4 (สิ่งที่ต้องอาศัยเลี้ยงอัตภาพ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช) และอภยนิยกิจ 4 (กิจที่ไม่ควรทำ ได้แก่ เสพเมถุน ลักของเขา ข่าสัตว์ พวดาวคณพิเศษที่ไม่มีในตน) ซึ่งเป็นสาระที่สำคัญสำหรับการเป็นพระสงฆ์อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้พบว่าพระสงฆ์ละเมิดพระธรรมวินัยแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ 1) ประพฤติวิปริตจากพระธรรมวินัย หมายความว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้อย่างไรก็ไม่ประพฤติปฏิบัติตามนั้น 2) ทำพระธรรมวินัยให้วิปริต หมายความว่าพระพุทธเจ้าสั่งสอนไว้อย่างหนึ่ง ปฏิเสธ ลบล้างหรือบิดเบือนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมาจากตัวแปรที่น่าสนใจหลายประการ เช่น (1) ศรัทธาวิปริตจึงก่อให้เกิดวิกฤติศรัทธา เพราะพุทธศาสนิกชนสนับสนุน หรือส่งเสริมในทิศทางที่ไม่ถูกต้องจึงทำให้พระภิกษุยึดติดในวัตถุนิยมและบริโภคนิยม (2) บุญวิปริต การเน้นสอนเรื่องบุญที่เน้นเฉพาะตัวบุญแต่ขาดกุศล โดยแปลงบุญให้เป็นเรื่องของวัตถุนิยม และบริโภคนิยม แทนที่จะบุญจะเป็นสัญลักษณ์ของความสุขในฐานะที่เป็นเครื่องมือสร้างความอึดใจ และชำระใจ (3) การสอนวิปริต พระภิกษุบางรูปเน้นสอนเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มากกว่าปาฏิหาริย์แห่งธรรม การสอนให้มนุษย์ชื่นชมและกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มากกว่าตัวเอง ทั้งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำเตือนว่า “ในหมู่มนุษย์ทั้งหลายผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด” เพราะมนุษย์ที่ฝึกแล้วสามารถเป็นครูของเทวดา และเทวดาชื่นชมอาศัย ดังจะเห็นได้จากกรณีของพระพุทธเจ้าและอนาถปิณฑิกะเศรษฐี (4) การใช้สื่อที่วิปริต สื่อไอทีต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ พระภิกษุและสามเณรจำนวนหนึ่งได้ใช้สื่อไอทีเป็นเครื่องมือในการศึกษาธรรม และเผยแผ่ธรรม แต่มีพระภิกษุและสามเณรจำนวนหนึ่งเช่นเดียวกัน ใช้สื่อไอทีโดยขาดการรู้เท่าทัน และขาดการระมัดระวังทั้งการพูด สื่อข้อความ การนำเสนอภาพ และคลิปเสียงที่ไม่เหมาะสมแก่ความเป็นนักบวชจะเห็นว่า มีภาพและเสียงจำนวนมากที่พระภิกษุได้โพสต์หรือนำเสนอในพื้นที่ของอินเทอร์เน็ต เช่น ยูทูบ เฟสบุ๊ก (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2563)

วิกฤติศรัทธาชาวพุทธในสังคมไทยที่เกิดจากการละเมิดพระธรรมวินัยของพระสงฆ์ วิกฤติ หมายถึง ขั้นตอนในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะแตกหัก ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส ดังนั้นวิกฤติศรัทธาชาวพุทธในสังคมไทย จึงหมายถึงลักษณะความเชื่อและความเลื่อมใสที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งความคงอยู่และความเสื่อมถอย เกิดความลังเลสงสัยเนื่องจากการสัทธิธรรมปฏิรูป คือการประยุกต์ธรรม เพื่อเกิดเป็นแนวคิดใหม่ เช่น พระสงฆ์ครองดินเนื้อสัตว์ อย่างไรก็ตามปัญหานี้ได้เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเช่นกัน เนื่องจากพระสงฆ์อาศัยอาหารจากอุบาสก อุบาสิกด้วยการบิณฑบาต พระสงฆ์จึงต้องฉันอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตเพื่อการยังชีพการเกิดสัทธิธรรมปฏิรูปโดยเฉพาะในยุคสมัยที่ข่าวสารเผยแพร่ไปได้เร็วนี้ จะส่งผลให้เกิดความ

สงสัยส่งผลให้ไม่เชื่อคำสอนทางศีลธรรมที่ปรากฏในพระธรรมวินัย ไม่มีศรัทธาในความดีและความชั่ว ไม่ปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม สร้างความเดือดร้อนแก่กันและกัน มุ่งเอาประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ ไม่เคารพในพระสงฆ์ซึ่งเป็นตัวแทนทางศาสนา และในอนาคตข้างหน้าจะไม่เคารพพระศาสดาซึ่งเป็นเจ้าของศาสนา รวมทั้งไม่ให้ความสำคัญแก่ศาสนพิธี การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของพระสงฆ์ซึ่งแตกต่างจากพระธรรมวินัย และจารีตประเพณีที่ผ่านมา ทั้งการประพฤติวิปริตจากพระธรรมวินัย และการทำพระธรรมวินัยให้วิปริต ในลักษณะ ที่ส่งผลทำให้เกิดพุทธบริษัทเกิดความไม่แน่ใจในหลักการสำคัญ 3 ประการคือ 1) วิกฤติในความรู้พระธรรมวินัยที่ถูกต้อง 2) วิกฤติในการไม่ประพฤติตามหลักพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง 3) วิกฤติในผลอันเกิดจากการขาดความรู้และการไม่ประพฤติตามพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นมูลเหตุที่อาจจะทำให้เกิดวิกฤติศรัทธา

สรุปได้ว่าพระสงฆ์เป็นตัวแทนของสถาบันศาสนาที่ต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ดังนั้นการไม่ละเมิดพระธรรมวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่สืบทอดคำสอนดั้งเดิมมา กว่า 2600 ปี การประพฤติปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัยทำให้เกิดความศรัทธาเช่นเดียวกับที่สารีบุตรปริพาชก เลื่อมใสพระอัสสชิ เข้าไปสอบถามหาพระศาสดาเพื่อขอบบวชเป็นศิษย์ จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญประการแรกของการเป็นพระสงฆ์คือ มุ่งสละ เว้นการหาความสุขทางวัตถุอาศัยวัตถุแต่น้อยเพียงเท่าที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตโดยไม่สะสมตามพระธรรมวินัย มุ่งที่จะฝึกฝนพัฒนาดินให้ก้าวสูงขึ้นไปในศีล สมาธิ ภาวนาเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม อย่างไรก็ตามแม้ว่าบริบททางสังคมเปลี่ยนแปลง พระสงฆ์ยังคงพัฒนาภายในของตนเองเพื่อการพ้นทุกข์ เป็นแบบอย่างแก่อุบาสกอุบาสิกา แต่ก็คงพบว่าในสังคมปัจจุบันพระสงฆ์ประพฤติวิปริตจากพระธรรมวินัย ทำพระธรรมวินัยให้วิปริตซึ่งมักจะเป็นไปเพื่อผลประโยชน์สำหรับศาสนสถาน ศาสนพิธีที่ขัดกับเจตนารมณ์ของการบวชที่มุ่งสละ เว้นการหาความสุขทางวัตถุ

ปัญหาและสาเหตุการละเมิดพระธรรมวินัยของพระสงฆ์ที่ส่งผลต่อวิกฤติศรัทธาของชาวพุทธในสังคมไทย

พระสงฆ์ตามความหมายในสมัยพุทธกาลก็คือ ผู้ออกบวชซึ่งตั้งใจทำให้ทุกข์สิ้นไปตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในโอวาทปาติโมกข์คือ ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยั่งยืน ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่นไม่เชื่อว่าเป็นสมณะเลย การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว สามประการนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การไม่กล่าวร้าย การไม่ทำร้าย การสำรวมปาติโมกข์ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่งหกประการนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระพุทธเจ้าบรรพชาโดยตรัสว่า จงเป็นภิกษุมาเถิดธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด ประพฤติพรหมจรรย์ตามพรหมจริยสูตร (อง.จตุกก. (ไทย) 21/25/41) มิใช่เพื่อเรียกร้องให้คนมานับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ ลาภ สักการะ และความสรรเสริญ ประพฤติเพื่อสังวร เพื่อความละ เพื่อความหายกำหนดยินดี เพื่อความดับทุกข์ และในมหาอัสสสุตฺต (ม.ม. (ไทย) 12/415-416/451-452) ได้กล่าวว่า ภิกษุที่สมณะ คือภิกษุที่ระงับอกุศลกรรมอันลามก อันเศร้า

หมอง นำให้เกิดภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป โดยที่ในอันธกวินทรสูตร พระพุทธเจ้าให้ภิกษุใหม่ที่มาสู่พระธรรมวินัยใหม่ๆ ให้สมาทานธรรม 5 ประการคือ เป็นผู้สรวมในปาติโมกขสังวร สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้มือนทริยสังวร มีสติรักษาดน รักษาใจ เป็นผู้ไม่พูดมาก เป็นผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรหรืออาศัยเสนาสนะอันสงัด เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ อย่างไรก็ตามบุคคลแบ่งออกได้เป็น 4 จำพวกคือ 1) กลุ่มที่ได้ยินได้ฟังเรื่องเพียงโดยย่อก็เข้าใจทันที 2) กลุ่มที่ฟังแล้วต้องการคำอธิบายขยายความจึงจะเข้าใจ 3) กลุ่มที่ต้องใช้เวลามากกว่าจะเข้าใจ แต่ในที่สุดก็เข้าใจ 4) กลุ่มที่อาจจะเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง หรืออธิบายอย่างไรก็ไม่เข้าใจ

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่า ธรรม ต่อมาเมื่อพระสาวกทำผิดจึงบัญญัติสิกขาบทเรียกว่า วินัย เพื่อประโยชน์ 10 ประการคือ 1) เพื่อความยอมรับว่าดีแห่งสงฆ์ 2) เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์ 3) เพื่อความชมนุคคลผู้เกื้อยาก 4) เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม 5) เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายที่จะบังเกิดในปัจจุบัน 6) เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายที่จะบังเกิดในอนาคต 7) เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส 8) เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว 9) เพื่อความตั้งมั่นแห่งสังฆธรรม 10) เพื่อเอื้อเพื่อพระวินัย ฉะนั้นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีชื่อเรียกว่า ธรรมวินัยลักษณะการละเมิดพระธรรมวินัยของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่ามี 2 ลักษณะคือ 1) ประพฤติปรีตจากพระธรรมวินัย คือ ไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอน 2) ศรัทธาวิปริตโดยการบิดเบือนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การทำบุญที่เน้นเฉพาะตัวบุญที่เป็นการสร้างกิเลส โดยแปลงบุญให้เป็นเรื่องของวัตถุนิยม และบริโภคนิยม แทนที่จะทำการชำระใจให้บริสุทธิ์นำไปสู่ความสุขทางกาย คำสอนที่เน้นไปในเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์มากกว่าปาฏิหาริย์แห่งธรรม อันได้แก่ผลของการประพฤติธรรมย่อมได้ผลดีทั้งกายและใจ ปัจจุบันมีการใช้สื่อไอทีเป็นเครื่องมือในการศึกษาธรรมและเผยแผ่ธรรม ทางกลับกันมีการใช้สื่อไอทีโดยขาดการรู้เท่าทัน และขาดความระมัดระวังทั้งการพูด สื่อข้อความต้น การละเมิดพระธรรมวินัยดังกล่าวข้างต้นเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิกฤติศรัทธา ซึ่งหมายถึงลักษณะความเชื่อและความเลื่อมใสที่อยู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของความคงอยู่ และความเสื่อมถอย เกิดความลังเลสงสัย การไม่เชื่อคำสั่งสอนทางศีลธรรมที่ปรากฏในพระธรรมวินัย ไม่มีศรัทธาในความดีและความชั่ว ไม่ปฏิบัติตามหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม มุ่งเอาประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ ไม่เคารพในศาสนบุคคล รวมทั้งไม่ให้ความสำคัญแก่ศาสนพิธี โดยศรัทธาคือความเชื่อสิ่งที่ควรเชื่ออันก่อปรด้วยเหตุผลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (1) ศรัทธาปิดกั้นปัญญา ได้แก่ ศรัทธาบังคับให้เชื่อ และเมื่อเชื่อแล้วจะเชื่อแบบไม่เคลือบแคลงสงสัย (2) ศรัทธานำไปสู่ปัญญา ได้แก่ ความเชื่อที่นำไปสู่การศึกษาสืบค้นสิ่งทั้งหลาย แต่เมื่อบุคคลเกิดศรัทธา ๆ นั้นจะทำให้เรามีความสนใจและเข้าไปค้นหา โดยเฉพาะศรัทธาในคนนั้นเพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจความจริงมากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนเรื่องศรัทธาให้ประกอบด้วยปัญญาเสมอ ทรงให้เชื่ออย่างมีเหตุผล คือ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นทั้งส่วนดีและไม่ดี ทั้งคุณทั้งโทษเป็นอาทิ ศรัทธาที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอน ได้แก่ ศรัทธาอันประกอบด้วยปัญญาโดยให้เชื่อและพิจารณาอย่างมีเหตุผล เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและประสบความสุขในกาลต่อไป ทรงเทศนาสั่งสอนพระภิกษุให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ โดยมีพระวินัยเป็นกรอบแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในเพศบรรพชิต ให้ละความสุขทางกายโดยอาศัยปัจจัยภายนอกเท่าที่จำเป็นในการดำรงชีวิต โดยมุ่งฝึกฝนพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ ศีล สมาธิ ภาวนาให้เกิดปัญญา เพื่อบรรลุธรรม

และเป็นผู้ที่นำเคารพศรัทธาในสายตาของชาวโลก พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นความจริงตามธรรมชาติ ส่วนพระวินัยเป็นกรอบในการดำรงความเป็นพระสงฆ์ทรงนำหลักความจริงตามธรรมชาติโดยอาศัยเหตุปัจจัย อันเป็นเหตุเป็นผลต่อกันมาวางรูปแบบ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยเพื่อประโยชน์แก่สงฆ์หรือสังคมโดยรวม และเพื่อปิดกั้น ความทุกข์ ความเดือดร้อน ทำให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้งทางกายและทางใจ เพื่อประโยชน์ต่อมหาชนและพระพุทธศาสนาพระวินัยจึงมีความสำคัญต่อความคงอยู่ของพระพุทธศาสนา อันเป็นกรอบการดำรงสมณสาธุกรรม (พุทธทาสภิกขุ, 2563) ของพระภิกษุ

สรุป การที่พระสงฆ์ประพฤติพรหมจรรย์มิใช่เพื่อเรียกร้องให้คนมานับถือ มิใช่เพื่ออานิสสงส์ ลาภสักการะ และความสรรเสริญ แต่ประพฤติเพื่อสังวร เพื่อความละ เพื่อความหยาบกำหนดยินดี เพื่อความดับทุกข์ท่ามกลางสภาพสังคมไทยภายใต้กระแสบริโภคนิยม ยึดติดกับวัตถุนิยมโดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ให้ค่านิยมตราสินค้า สินค้าเฉพาะรุ่น สินค้ารุ่นใหม่สินค้าเทคโนโลยีเพื่อ สื่อสารที่รวดเร็ว อาทิ รถยนต์หรูราคาแพง โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น บริบทของสังคมทำให้พระสงฆ์ส่วนหนึ่งหลงยึดติดกับของกิเลสภายใต้ลัทธิบริโภคนิยมจนขาดการสำรวมกายวาจาใจส่งผลให้ชาวพุทธมีความรู้สึกถึงความสั่นคลอนของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้แล้วสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งเกิดจากชาวพุทธมีศรัทธาที่ขาดปัญญา อุทธนุนจนเจือปัจจัยสี่ สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น และโทรศัพท์มือถือที่หรูหราราคาแพงแก่พระสงฆ์ จนกลายเป็นการจนเจือกิเลสให้พระสงฆ์ส่งเสริมสนับสนุนพระสงฆ์ที่ไม่รักษาดินให้เหมาะสมกับการเป็นบรรพชิต อันควรเคารพนับถือซึ่งเกินความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียงและสันโดษ ที่แตกต่างกับสมัยพุทธกาลมีอุปาสก อุปาสิกาจะเฝ้าระวังความประพฤติพรหมจรรย์ของพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์รูปใดละเมิดพระธรรมวินัย หรือประพฤติตนไม่สมควร อุปาสก อุปาสิกาจะนำเรื่องไปแจ้งให้พระพุทเจ้าทราบเพื่อตักเตือน ปัจจุบันองค์กรชาวพุทธไม่ทำหน้าที่ซึ่งควรกระทำ ตลอดจนมีการวิพากษ์วิจารณ์เป็นเรื่องใหญ่โตและเกิดความเสียหายแก่หมู่สงฆ์ฉะนั้นพุทธบริษัทไทยอันประกอบด้วยภิกษุ อุปาสก อุปาสิกาจึงต้องเริ่มปรับตัวเอง ก่อนเกิดความเสียหายต่อพระพุทธศาสนาต่อไปกว่านี้

วิกฤตศรัทธาของพุทธศาสนิกชน

พระพุทธศาสนาประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ “ศาสนาดู ศาสนธรรม ศาสนบุคคล ศาสนวัตถุ และศาสนพิธี” และในทุกครั้งที่พระพุทธศาสนาได้เผชิญหน้ากับวิกฤติการณ์ เรามักจะกันพื้นที่ของวิกฤติการณ์ให้แก่ “ศาสนาดูและศาสนธรรม” อยู่เสมอ แต่องค์ประกอบที่จะรับการตั้งข้อสังเกตและตั้งคำถามอยู่เสมอคือ “ศาสนบุคคล” ซึ่งศาสนบุคคลนั้น ได้แก่

กลุ่มอุปาสกอุปาสกา อุปาสกอุปาสิกาบางคนมุ่งเน้นศรัทธาแต่ขาดปัญญาจนนำไปสู่การสนับสนุนและส่งเสริมปัจจัย 4 แก่พระภิกษุบางรูปเกินเลยความจำเป็นต่อการครองตนเพื่อศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรม อีกทั้งการสนับสนุนดังกล่าวก่อให้เกิดการสะสม ยึดติดในวัตถุนิยม และบริโภคนิยมที่เกินความจำเป็น แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงย้ำประเด็นความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) โดยไม่ให้ใช้ปัจจัย 4 เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน เพื่อความเมาเมามัน แต่ให้เป็นไปเพื่อการตั้งอยู่ได้ของกายอันจะนำไปสู่การใช้กายเป็นเครื่องมือในการแสวงหาธรรม และปฏิบัติธรรม

นอกจากนั้น ศรัทธาวิปริตยังนำไปสู่การมุ่งเน้นไปที่“อามิสบูชา”แทนที่จะมุ่งเน้น “ปฏิบัติบูชา”ด้วยเหตุนี้ อามิสบูชาจึงนำไปสู่การสร้างและบูชาวัตถุ การสนับสนุนและส่งเสริมความต้องการด้านวัตถุธรรมมากกว่าการปฏิบัติธรรม จึงทำให้อุบาสกอุบาสิกาเข้าไม่ถึงเนื้อธรรมอย่างแท้จริง เพราะอุบาสกอุบาสิกายังไม่เข้าใจในคำว่า“ศรัทธา”ที่แท้จริงซึ่งศรัทธาเป็นคุณธรรมที่ต้องการก่อนในเบื้องต้น แต่ต้องเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ปราศจากปัญญาแล้วจะเป็นความงมงาย ไม่ใช่ศรัทธาที่ต้องการในพุทธศาสนา ความงมงายมีอยู่ในที่ใดความเป็น ทาสก็มีอยู่ในที่นั้น พุทธศาสนาต้องการให้ชาวพุทธเป็นไท แนวทางเหล่านี้ จึงไม่สอดคล้องกับประเด็นที่พระพุทธเจ้าให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่ามนุษย์มีกรรมเป็นของตน และเชื่อเชื่อในธรรมของพระพุทธเจ้า แต่พุทธศาสนิกชนจำนวนหนึ่งไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว แต่ได้ฝากความเชื่อมั่นไปไว้กับปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเครื่องรางของขลัง อาจารย์ที่ตนเคารพนับถือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เมื่อสิ่งที่ตัวเองเชื่อมั่นกระทำการบางอย่างที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม จึงทำให้พลาดโอกาสในการพัฒนาตนในระดับที่สูงต่อไป (วสิน อินทสระ, 2537)

สรุปได้ว่า เมื่อกล่าวตามหลักการของอิทัปปัจจยตาที่เน้นอธิบายถึงความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อกันและกันนั้น ไม่ว่าจะเป็นประเด็นของพุทธศาสนิกชนมีศรัทธาที่วิปริต หรือพระภิกษุสามเณรที่ประพฤติตนไม่เหมาะสมจนเป็นที่มาของวิกฤติศรัทธา ย่อมส่งผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติ และความเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นองค์กร

การฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเพื่อชาวพุทธกับการดำรงตนในสังคมปัจจุบัน

ในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้มีพลังสร้างสรรค์ต่อชีวิตและสังคม โดยเฉพาะในทางจริยธรรม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้หลักธรรมทางพุทธศาสนาหลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทั้งนี้โดยอาศัยวิธีการต่อไปนี้คือ

1. การฟื้นฟูศาสนบุคคล ทั้งพระภิกษุ และ อุบาสกอุบาสิกา ให้มีวัตรปฏิบัติที่ดี ปฏิบัติหน้าที่ของพระ และของชาวพุทธอย่างเคร่งครัด ตามปณิธานของพระพุทธเจ้า คือ ศึกษาพระธรรมคำสอน ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน เผยแผ่พระธรรมคำสอน และปกป้องหรือแก้ต่างคำปรับปวาทะของคนไม่หวังดีได้

2. ฟื้นฟูหลักธรรมที่คลาดเคลื่อน พุทธศาสนาไทยได้มีการเผชิญหน้ากับวิทยาศาสตร์และคริสต์ศาสนาจากตะวันตก ในครั้งนั้นพุทธศาสนาไทยได้ปรับตัวด้วยการทำให้มีความเป็น“วิทยาศาสตร์”มากขึ้น โดยเน้นคำสอนที่เป็นเหตุเป็นผลประจักษ์ผลได้ด้วยตนเอง ขณะเดียวกันก็ตัดทอนคำสอนที่เกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์ นรกสวรรค์ ในกระบวนการดังกล่าวแม้ทำให้พุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับของชนชั้นนำที่ได้รับอิทธิพลจากวิทยาศาสตร์มากขึ้น แต่ก็ทำให้พุทธศาสนาขาดความลุ่มลึกทางด้านจิตวิญญาณเป็นลำดับ พุทธศาสนากลายเป็นแค่ระบบศีลธรรมซึ่งเน้นประโยชน์แบบโลกย์ๆ เช่น ทรัพย์ เกียรติยศ การมีมิตรสหาย มีชีวิตไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ในแง่นี้พุทธศาสนาจึงไม่ต่างจากระบบศีลธรรมในทางโลก (secularism) ที่สอนให้คนทำดีละชั่วเหมือนกัน หัวใจของพุทธศาสนาอยู่ที่การทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็นอิสระจากทุกข์ แม้อยู่ในโลกแต่ก็ไม่ทุกข์ไปกับความผันผวนปรวนแปรในโลก คำสอนทางด้านโลกุตรธรรมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ต้องรื้อฟื้นขึ้นมาใหม่ในฐานะที่เป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกนี้ ที่ทุกคนทุกเพศสามารถจะใช้ปฏิบัติได้แม้จะอยู่ในเมืองหรือในบ้าน ไม่จำกัดว่าต้องเป็นพระสงฆ์หรือต้องหลบหนีโลกเท่านั้นถึงจะปฏิบัติได้ ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นผู้ที่บุกเบิกในการนำโลกุตรธรรม

กลับมาสู่วิถีชีวิตของชาวพุทธสมัยใหม่ด้วยการแนะนำให้ทำงานด้วย“จิตว่าง”หรือทำโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นใน“ตัวกูของกู” ซึ่งช่วยให้ปล่อยวางจากทุกซีได้แม้จะทำงานอย่างเต็มที่ให้อยู่ในกองทุกข์ โดยไม่เป็นทุกข์หรือปวดโดยอุปมาที่ว่า อยู่ในโลกไม่ถูกก้ำของโลกร หรืออยู่ในโลกท่ามกลางเตาหลอมเหล็กอันใหญ่ที่กำลังลุกโชนอยู่ แต่กลับมีความรู้สึกเยือกเย็นที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2558)

คำสอนดังกล่าวทำให้ชาวพุทธสามารถพัฒนามิติทางด้านจิตวิญญาณได้โดยไม่ต้องหนีโลกหรือละทิ้งความรับผิดชอบทางโลก ขณะเดียวกันก็สามารถเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่ตกเป็นทาสของมัน คำสอนดังกล่าวช่วยให้ชาวพุทธสามารถเผชิญกับลัทธิบริโภคนิยมได้โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของมัน การรื้อฟื้นคำสอนดังกล่าวทำให้สมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องรื้อฟื้นกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตด้วย

3. พื้นฟูจริยธรรมทางสังคม หมายความว่า ชาวพุทธจะต้องใส่ใจกับความเป็นไปของส่วนรวม ช่วยกันดูแลสมบัติของสาธารณะ ไม่นิ่งดูตายเมื่อสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม อาชญากรรมแพร่ระบาด หรือมีการฉ้อราษฎร์บังหลวง ขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันปรับปรุงสภาพสังคมให้เอื้อต่อชีวิตที่ดีงามด้วย การเอาใจเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ การกดขี่ขูดรีด ไม่ว่าโดยรัฐหรือโดยกลุ่มบุคคล ย่อมเป็นสิ่งที่ชาวพุทธไม่อาจยอมรับหรือทนนิ่งเฉยได้ เพราะเป็นการบั่นทอนสังคมโดยรวม อีกทั้งขัดแย้งกับหลักธรรม การรื้อฟื้นจริยธรรมทางสังคมตามนัยดังกล่าว ย่อมนำไปสู่การรวมกลุ่มเพื่อช่วยกันดูแลรับผิดชอบส่วนรวม และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะอีกด้านหนึ่งของจริยธรรมที่เราต้องการก็คือไม่ใช่จริยธรรมที่ทำให้คนย่นระย่อทอดถอย อาการอย่างหนึ่งของความย่นระย่อทอดถอยก็คือ การรอคอยความช่วยเหลือ หวังพึ่งพาการดลบันดาลจากภายนอก จึงเป็นการทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งในทางจริยธรรม มิใช่สังคมที่อ่อนแอเพราะต่างคนต่างอยู่หรือนิ่งดูตายอย่างที่เป็นอย่างในปัจจุบัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2528) แนวทางดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับยุคปัจจุบัน เพราะช่วยให้พุทธศาสนาและสังคมไทยสามารถเผชิญหน้ากับลัทธิปัจเจกนิยมแบบสุดขั้วซึ่งกำลังแพร่ระบาดมาพร้อมกับลัทธิบริโภคนิยม อันเป็นส่วนหนึ่งของกระแสโลกาภิวัตน์ สังคมหรือศาสนาใดที่ขาดพลังในการต้านทานลัทธิดังกล่าว ย่อมถูกกัดกร่อนบ่อนทำลายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

4. การขยายหลักธรรมให้มีความหมายกว้างขึ้น พุทธศาสนาเกิดขึ้นในรัฐโบราณขนาดเล็กและเมื่อแพร่มายังประเทศไทย ก็เติบโตตั้งมั่นและสืบต่อในสังคมแบบหมู่บ้านเป็นเวลาหลายศตวรรษ ก่อนที่จะมาดำรงอยู่ในสังคมมหานคร สิ่งหนึ่งที่ตกทอดมาถึงปัจจุบันก็คือ จริยธรรมที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล ในสังคมแบบหมู่บ้านที่ทุกคนล้วนรู้จักกันและมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว จริยธรรมดังกล่าวย่อมเพียงพอที่จะรักษาชุมชนให้ผาสุกได้ อย่างไรก็ตามเมื่อสังคมมีความซับซ้อน ผู้คนมิได้มีความสัมพันธ์กันแบบตัวต่อตัวเท่านั้น หากยังสัมพันธ์กันผ่านระบบหรือกลไกต่าง ๆ ของสังคม การที่สังคมจะมีความผาสุกได้ จึงต้องอาศัยจริยธรรมที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม มีหลักธรรมหลายข้อในพุทธศาสนาที่น่าขยายจากจริยธรรมระหว่างบุคคลกับบุคคล มาเป็นจริยธรรมระหว่างบุคคลต่อสังคมได้ ในแง่นี้จะเป็นการเสริมกับจริยธรรมทางสังคมที่มีอยู่เดิมซึ่งสมควรรื้อฟื้นขึ้นใหม่ นอกจากการขยายความหมายให้มีมิติทางสังคมมากขึ้นแล้ว การขยายความหมายให้ครอบคลุมกับสภาพความหลากหลายซับซ้อนของสังคมปัจจุบัน ก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน อาทิ เช่น ศีล 5 ซึ่งเป็นจริยธรรมพื้นฐานของชาวพุทธ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลดทอนการเบียดเบียนซึ่งกันและกันและเพื่อสร้างความผาสุกในสังคม ปัจจุบันมีการเบียดเบียนที่ซับซ้อนและหลากหลายรูปแบบที่ศีล 5 ครอบคลุมไปไม่ถึงเช่น

การทำลายสิ่งแวดล้อม หรือการเอาเปรียบชุดรีดทางเศรษฐกิจผ่านการผลิตและบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ทางออกประการหนึ่งก็คือ ศีลธรรม 5 ให้ครอบคลุมถึงการเปิดเบียดเบียนดังกล่าวด้วย เช่น ศีลข้อ 1 ซึ่งว่าด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ ให้ครอบคลุมถึงการทำลายสิ่งแวดล้อมหรือการสนับสนุนอุตสาหกรรมทหาร อีกทางหนึ่งที่ได้ก็คือการนำเอาสาระของศีล 5 มากำหนดเป็นแนวปฏิบัติ (guideline) และข้อปฏิบัติ ที่มีรายละเอียดครอบคลุมถึงการเบียดเบียนแบบใหม่ เช่นแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีหรือข้อปฏิบัติว่าด้วยการบริโภคที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม หรือการประกอบอาชีพที่ไม่ส่งเสริมการเอาเปรียบผู้อื่น (เช่น การปั่นหุ้น หรือลงทุนในกิจการที่เกี่ยวข้องกับการชุดรีดแรงงานเด็ก) สิ่งเหล่านี้เกิดจากความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งหลักธรรมของทางพระพุทธศาสนาต้องสอดคล้องกับวิทยาการสมัยใหม่ กล่าวคือพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่สามารถร่วมมือกันเพื่อสร้างความรู้ที่การนำสิ่งที่แยกกันมารวมเข้าเป็นอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม (The whole) โดยการนำแนวคิด และเนื้อหาจากสาขาวิชามาบูรณาการโดยไม่เน้นการเรียงลำดับเนื้อหา แต่เน้นการเชื่อมโยงเนื้อหา จุดเด่นในประเด็นนี้คือการทำงานร่วมกับในเชิงบูรณาการแบบสหวิทยาการอยู่ที่การเชื่อมโยงสาขาวิชาต่าง ๆ เข้าด้วยกันอันเป็นการทำงานร่วมกันแบบส่วนรวม (Holistic Approach) ซึ่งเราสามารถประเมินได้จากการเปิดพื้นที่ของการค้นพบในวิทยาการ และศาสตร์การเรียนรู้ใหม่ ๆ เช่น พุทธเศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์แนวพุทธ สังคมวิทยาเชิงพุทธศาสนาและพุทธสันติวิธี (พระธรรมโกศาจารย์, 2553)

5. การสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่ มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลายประการที่ช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกได้ดีขึ้น อาทิ หลักไตรลักษณ์ หรืออทิปปัจจยตา อย่างไรก็ตามโลกยุคใหม่มีความซับซ้อนมากขึ้นและมีปรากฏการณ์ใหม่ๆ ที่หลักธรรมดั้งเดิมอาจมีข้อจำกัดหรือไม่เพียงพอที่จะช่วยทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องนำหลักธรรมที่มีอยู่มาสังเคราะห์สำหรับเป็นเครื่องมือในการพิจารณาปรากฏการณ์สมัยใหม่ เพื่อที่ชาวพุทธจะสามารถวางท่าทีได้ถูกต้องต่อปรากฏการณ์เหล่านั้น อาทิ ระบบทุนนิยม ลัทธิบริโภคนิยม โลกาภิวัตน์ทางเศรษฐกิจหรือเทคโนโลยีชีวภาพ เป็นต้น เครื่องมืดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพิจารณาแง่มุมทางด้านจริยธรรมของปรากฏการณ์ดังกล่าว ว่าสอดคล้องกับหลักการพุทธศาสนาหรือไม่ ควรส่งเสริมหรือคัดค้านเพียงใด และควรนำมาใช้เพื่อส่งเสริมชีวิตที่ดีงามหรือไม่และอย่างไร ในการสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อจุดหมายดังกล่าว จำเป็นที่จะต้องมีการหยิบยืมแนวคิดอื่นมาช่วยด้วย รวมทั้งการขยายความหลักธรรมให้มีความหมายกว้างขึ้นดังได้กล่าวมาแล้ว การนำหลักปฏิบัติจลุมุขบาท (ซึ่งมักใช้อธิบายความทุกข์ในจิตใจ) มาผสานเข้ากับหลักอารยธรรม คือ ความเจริญอย่างประเสริฐ หลักความเจริญของอารยชน ประกอบด้วย ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าความจริงความดีงาม และกฎเกณฑ์แห่งผลอยู่ตามธรรมชาติ เป็นความเชื่อมั่นด้วยปัญญาในพระรัตนตรัย เข้าใจถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา หรือการเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง ศีล หมายถึง การปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมทำให้เกิดความงอกงามในคุณธรรมแห่งตน สุตะ หมายถึง สิ่งที่ได้สดับ จากการอ่าน การเล่าเรียน หรือได้พบเห็น ทำให้รู้วิธีดำเนินชีวิตที่ดีงาม แต่ไม่ควรรู้แต่ทฤษฎีเท่านั้น ต้องนำไปปฏิบัติด้วย จาคะ หมายถึง การสละหรือการให้ โดยไม่หวังผลตอบแทนแก่ตน และ ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด หยั่งรู้เหตุผล รู้วิธีดับทุกข์ หรือรู้เท่าทันโลกและชีวิต และทฤษฎีระบบ (Systems Theory) เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ระบบที่ซับซ้อนในสังคมสมัยใหม่ การที่พระพุทธศาสนาซึ่งมาจากองค์ประกอบ

ต่อไปนี้เป็น พระศาสนา ศาสนธรรม ศาสนบุคคล ศาสนพิธีและศาสนสถานจะสามารถดำรงสถานะในฐานะเป็นที่พึ่งตามกรอบของรัตนตรัย คือ “พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์” ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่ง จะต้องพัฒนาประยุกต์ธรรมให้ร่วมสมัย และสอดคล้องกับความต้องการมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา และตีความหลักธรรมให้เอื้อต่อการตอบคำถามทางวิชาการที่ไปสัมพันธ์กับวิทยาการ หรือศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาท้าทายต่อพระพุทธศาสนา (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส 2557)

จึงอาจกล่าวได้ว่า พุทธศาสนาจะเผชิญกับบริโณคณิยมได้ มิใช่ด้วยการให้คำมั่นสัญญาว่าจะนำโซคลาภและความมั่งมีศรีสุขมาแก่ผู้คน การสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่ มีหลักธรรมทางพุทธศาสนาหลายประการที่ช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกได้ดีขึ้น สิ่งสำคัญกว่านั้นก็คือความสามารถในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจในส่วนลึกของผู้คน ความลุ่มลึกในทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนาที่สามารถสื่อถึงคนร่วมสมัยได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับการฟื้นฟูพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์ได้

องค์ความรู้จากการศึกษา

ในการฟื้นฟูพุทธศาสนาให้มีพลังสร้างสรรค์ต่อชีวิตและสังคม โดยเฉพาะในทางจริยธรรม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้หลักธรรมทางพุทธศาสนาหลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทั้งนี้โดยอาศัยวิธีการต่อไปนี้คือ ฟื้นฟูศาสนบุคคล ทั้งพระภิกษุ และ อุบาสกอุบาสิกา ให้มีวัตรปฏิบัติที่ดี ฟื้นฟูหลักธรรมที่คลาดเคลื่อน ฟื้นฟูจริยธรรมทางสังคม หมายความว่า ชาวพุทธจะต้องใส่ใจกับความเป็นไปของส่วนรวม ช่วยกันดูแลสมบัติของสาธารณะ ไม่นิ่งดูดายเมื่อสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม ขยายหลักธรรมให้มีความหมายกว้างขึ้น สังเคราะห์หลักธรรมเพื่อทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่



สรุป

พุทธศาสนากำลังเผชิญกับการท้าทายสำคัญจากกระแสโลกาภิวัตน์ แต่ในเวลาเดียวกันกระแสโลกาภิวัตน์ก็นำโอกาสใหม่ๆ มาให้แก่พุทธศาสนาด้วยเช่นกันจึงเป็นทั้งวิกฤตและโอกาสในขณะเดียวกันจึงทำให้มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์อันประกอบด้วยปัญหาว่าด้วยสถาบันสงฆ์ สังคมในยุคปัจจุบันมีความอ่อนแอ เนื่องจากการเติบโตใหญ่ขยายตัวของลัทธิพิธีต่าง ๆ ซึ่งมีฆราวาสเป็นผู้นำ พระสงฆ์เป็นเจ้าแห่งพิธีตามฆราวาส ผสมผสานพุทธ พราหมณ์ ผี เข้ากันในการเป็นผู้พิธีทางศาสนา จนศาสนิกแยกไม่ออกว่าอันไหนคือพุทธแท้พุทธเทียม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัญหาของพระสงฆ์ที่ไม่สามารถเป็นแรงบันดาลใจในทางจริยธรรมแก่ศาสนิกชน มีบทบาทจำกัดอยู่แค่เรื่องพิธีกรรม หาได้มีความสัมพันธ์กับสังคมหรือชีวิตของผู้คนมากไปกว่านั้น จึงแทบไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อสังคม เป็นการสะท้อนถึงการสูญเสียความเป็นผู้นำทางจริยธรรมของพระสงฆ์ การสูญเสียความเป็นผู้นำทางสติปัญญาของคณะสงฆ์ เมื่อสถาบันสงฆ์อ่อนแอลง ก็หมายความว่าคำสอนทางพุทธศาสนาก็มีอิทธิพลน้อยต่อวิถีชีวิตของผู้คนตามไปด้วย ปัญหาว่าด้วยวิกฤตศรัทธาของพุทธศาสนิกชน กลุ่มอุบาสกอุบาสิกาที่มีศรัทธานำหน้า ซึ่งอุบาสกอุบาสิกาบางคนมุ่งเน้นศรัทธาแต่ขาดปัญญาจนไปนำสู่การสนับสนุน และส่งเสริมปัจจัย 4 แก่พระภิกษุบางรูปเกินเลยความจำเป็นต่อการครองตนเพื่อศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรมศรัทธาที่ขาดปัญญานำทางยังนำไปสู่การมุ่งเน้นไปที่อามิสบูชาแทนที่จะมุ่งเน้นปฏิบัติบูชา กลุ่มพระสงฆ์ผู้นำศรัทธาพระสงฆ์บางรูปปฏิบัติตนไม่สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและตีความพระธรรมวินัยให้สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของตนหรือกลุ่มตน สำหรับแนวทางในการปฏิรูปฟื้นฟูพุทธศาสนานั้นประกอบด้วย การปฏิรูปว่าด้วยหลักธรรมคือการปฏิรูปหลักธรรมสำคัญที่ถูกกลืนเลี้ยวหรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การขยายหลักธรรมให้มีความหมายกว้างขึ้น การบูรณาการศาสตร์อื่นมาเสริมหลักธรรมเดิมและการสังเคราะห์หลักธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือทำความเข้าใจโลกสมัยใหม่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการช่วยให้พุทธศาสนาสามารถปรับตัวและยืนหยัดอยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- คุณ โทชนันท์. (2545). *พุทธศาสนากับสังคมและวัฒนธรรมไทย*, กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้งเฮิร์.
- ธีรยุทธ บุญมี. (2546). *ชาตินิยมและหลังชาตินิยม (Nationalism and Post Nationalism)*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- นวลพล ลีสิน. (2563). *ทำไมพระสงฆ์จึงมีความสำคัญต่อสังคมไทย*. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.deepsouthwatch.org/node/4007>
- พระธรรมโกศาจารย์. (2553). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. กรุงเทพฯ: ส่วนท้องถิ่นกรมการปกครอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *เมืองไทยจะวิกฤต ถ้าคนไทยมีศรัทธาวิปริต*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: พลิตัมม.

- พระมหาสายันต์ มหาบุญโญ.(2563). พุทธศาสนากับปัญหาท้าทายในปัจจุบัน. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.cybervanaram.net>
- พระมหาหรรษา ธรรมาโส. (2563). สถานการณ์พุทธบริษัทในสังคมไทย: ศรัทธาวิปริตหรือวิกฤติศรัทธา. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.ps.mcu.ac.th/?p=1510>
- พุทธทาสภิกขุ. (2563). ตัวกูของกู. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.buddhadasa.com/pdf/self.pdf>
- ภัทรพร สิริกาญจน. (2557). พระพุทธศาสนาในประเทศไทย เอกภาพในความหลากหลาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วศิน อินทสระ. (2537). ชาวพุทธกับวิกฤติศรัทธาชมรมกัลยาณธรรม. สมุทรปราการ: บุญศิริ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2560). กรณีธรรมกาย บทเรียนเพื่อการศึกษาพระพุทธศาสนา และสร้างสรรค์สังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- อุทัย ดุลยเกษม และอรศรี งามวิทยาพงศ์. (2540). ระบบการศึกษากับชุมชน: กรอบความคิดและข้อเสนอเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: แพลน พรีนติ้ง,

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในยุควิถีชีวิตถัดไป Nurses' Role on Promoting Happiness with Positive Psychology in Next Normal

สุนิษา เชือกทอง¹ และ กิติกร พรมา²

Sunisa Chuaktong¹ and Kitikorn Pornma²

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

¹Faculty of Nursing, Rangsit University, Thailand

²Faculty of Nursing, Nakhon Pathom Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ²kitikorn@nurse.tu.ac.th

Retrieved: March 15, 2023; Revised: May 26, 2023; Accepted: May 29, 2023

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไป ทั้งด้านพฤติกรรมและทัศนคติในการดำรงชีวิต ส่งผลกระทบต่อความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ถึงแม้ปัจจุบันต้องดำเนินชีวิตในรูปแบบปกติใหม่ (New Normal) และโรคโควิด-19 ก็ได้กลายมาเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากแบบปกติใหม่ เป็นแบบวิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอัจฉริยภาพของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน ดังนั้นพยาบาล ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา จึงต้องมีความรู้และทักษะที่จะช่วยชี้แนะ สนับสนุน ให้คนสามารถพัฒนาความสุขที่แท้จริงของตนเอง เพื่อให้คนในสังคมข้ามผ่านความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความสุข; จิตวิทยาเชิงบวก; บทบาทพยาบาล; วิถีชีวิตถัดไป

Abstract

The situation of the epidemic of COVID-19 and the lifestyles of people around the world have changed, affecting happiness, which is what every human being wants and seeks. Nowadays, we have to live in a new normal way, and COVID-19 has become an endemic disease, changing our lifestyle from a new normal to become the next normal. Positive psychology is a concept that studies the enhancement of a person's genius by taking the strengths of the individual as the center of development. The goal is to make human beings

truly happy, which is lasting happiness. Therefore, nurses who promote holistic health, namely physical, mental, social, spiritual, and intellectual, must have the knowledge and skills to help guide and encourage people to develop their true happiness for people in society to overcome various changes to happiness.

Keywords: Happiness; Positive Psychology; Nurses' Role; Next Normal

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดจากโคโรนาไวรัสพันธุ์ใหม่ ที่ไม่เคยพบในมนุษย์มาก่อน โดยพบไวรัสนี้เป็นครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ในประเทศจีน เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก ได้สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากรทั่วโลก โดยพบผู้ติดเชื้อนอกประเทศจีนครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 (กรมควบคุมโรค, 2563) องค์การอนามัยโลกประกาศให้เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public health emergency of international concern : PHEIC) วันที่ 30 มกราคม 2563 และยกระดับเป็นการระบาดทั่วโลก เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563 (ฮูตา แวหะยี่, 2563) ประเทศไทยได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด-19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ที่เป็นโรคติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจที่มีการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางสิ่งคัดหลั่ง สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพรวมเศรษฐกิจโลก และเศรษฐกิจไทยอย่างรุนแรง

ความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (เกสร มัยจิ้น, 2559) ซึ่งความสุขเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองตามตามการรับรู้ต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต การรับรู้อารมณ์เชิงบวกในขณะนั้น จึงถือเป็นความสุขเชิงอัตวิสัย (เกสร มัยจิ้น, 2559; Argyle & Martin, 1991) ทั้งนี้ความสุขไม่ได้ มีเพียงมุมมองในเชิงปัจเจกชนเท่านั้น แต่ความสุขของประชาชนในประเทศยังเป็นเครื่องมือของภาครัฐในการติดตามความก้าวหน้าของนโยบายหรือ ออกแบบนโยบายใหม่ที่จะช่วยตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทั่วทั้งที่ เนื่องจากบุคคลที่มีความสุข จะเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และมีความสามารถที่จะทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มศักยภาพ (Seligman, 1998) ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข กลายเป็นความสุขของหมู่คณะ ของสังคมและของประเทศในที่สุด (บุษกร วัฒนบุตร, 2558) สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนไทยแลนด์ 4.0 ที่กำหนดให้ “ความสุข” เป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21 (ชินโอส ลีส์สวัสดิ์, 2565) แต่ในปัจจุบันความสุขของประชากรในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง อันเนื่องมาจากการระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งด้านสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการดำเนินชีวิตที่ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวจากการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นแบบชีวิตวิถีปกติใหม่ (New Normal) และกำลังก้าวสู่ยุควิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) โดยจากการสำรวจความสุขเฉลี่ยของประชากรทั่วโลกขององค์กรสหประชาชาติ พบว่า ในปี 2561 ระดับความสุขของประชากรไทยอยู่ในลำดับที่ 52 ส่วนในปี 2562 ลดลงอยู่ในอันดับที่ 54 เท่ากับปี 2563 และ 2564 และในปี

2565 ระดับความสุขของประชากรไทยลดลงไปอยู่ในอันดับที่ 61 ของโลก (กฤตพล สุธีภัทรกุล, 2565) แสดงให้เห็นว่าถึงแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 เริ่มคลี่คลาย แต่ความสุขของประชากรในประเทศยังลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้รับบริการคือการดูแลแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิต ซึ่งความสุขที่กล่าวนั้นเป็นอาการปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์ซึ่งจะเชื่อมโยงกันทุกมิติ (วิชัย เทียนถาวร, 2561) และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผ่านมามีบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหรือประชาชนเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันคือ การป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือการติดเชื้อซ้ำ โดยเน้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 เช่น การให้ความรู้ผ่านสื่อ การรับวัคซีน ซึ่งต้องมีการอัปเดตที่ทันสมัย ตรงกับนโยบายและองค์ความรู้ใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อสามารถดูแลป้องกันตนเองได้อย่างมีความสุขในช่วงของการปรับตัวและการเปลี่ยนผ่านในยุควิถีใหม่และยุควิถีถัดไป พยาบาลต้องใช้ความรู้ ความสามารถและทักษะในการโน้มน้าวหรือพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การออกกำลังกาย การตัดสินใจออกมารับวัคซีนให้ครบตามกำหนด ส่งเสริมการตระหนักรู้ให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขที่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมให้คิดด้านบวกหรือเสริมพลังบวก ลดภาวะเครียดและซึมเศร้า ตลอดจนการประสานงานกับสาขาวิชาชีพต่างๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและการดูแลอย่างเป็นระบบ (Artsanthia, Pitplearn & Prachyakoon, 2022) ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่าเป็นประเด็นที่ท้าทาย จึงได้ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อหาวิธีการที่จะช่วยให้คนในสังคม มีความสุข ท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อความสุขในยุควิถีชีวิตถัดไป

โรคโควิด-19 นอกจากจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและเสียชีวิตสูง ยังมีผลต่อสุขภาพจิต เนื่องจากประชาชนเกือบทั้งประเทศต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด เช่น การปิดเมือง การรักษาระยะห่าง และการกักตัวหากเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง รวมถึงยังมีความไม่แน่นอนว่าวิกฤติครั้งนี้จะยาวนานเพียงใดและจะจบลงอย่างไร ทั้งนี้จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทยโดยกรมสุขภาพจิตในช่วงที่มีการแพร่ระบาดตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2563 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีผู้เข้ารับการคัดกรองด้านสุขภาพจิตทั่วประเทศจำนวนทั้งสิ้นกว่า 1.79 ล้านราย ตาม 4 อาการ ได้แก่ ผู้มีความเครียดสูง ผู้มีความเสี่ยงซึมเศร้า ผู้มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย และมีภาวะหมดไฟ พบว่าอัตราความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตของผู้ที่เข้ารับการคัดกรองทั้งสี่ด้านนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับภาพสถานการณ์ในต่างประเทศ (ธนิตา ทวีขศรี และบุญธิดา เสงี่ยมเนตร, 2564)

การแพร่ระบาดของ โรคโควิด 19 ส่งผลกระทบให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไป ทั้งด้านพฤติกรรม และทัศนคติในการดำรงชีวิต นำไปสู่การดำเนินชีวิตในแบบปกติใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และปัจจุบันโรคโควิด 19 ได้กลายเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) ดังนั้นจึงมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ให้สามารถดำเนินต่อไป ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรค โดยปรับจาก

แบบปกติใหม่ (New Normal) เป็นแบบวิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565) การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในวิถีชีวิตแบบปกติถัดไป เช่น การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยเป็นสถานที่ทำงาน (Stay-at-home Economy) การดำเนินชีวิตแบบลดการสัมผัส (Touchless Society) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นความปลอดภัยและลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม (Regenerative Organic) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้กลุ่มคนในสังคมเกิดการรักษาระยะห่าง ความสัมพันธ์ของคนในสังคมลดน้อยลง การมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันลดน้อยลง การดำเนินชีวิตตึงเครียดและมีความระแวงมากขึ้น เมื่อมีความระแวงเกิดขึ้นภายในบุคคล ก็จะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจใจบุคคลรอบข้าง เช่น ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลใกล้ชิด อีกทั้งยังทำให้สภาพแวดล้อมของคนที่เคยสนิทใกล้ชิดกัน เริ่มมีความห่างเหินกันออกไป ทั้งนี้อาจทำให้เกิดช่องว่างของกลุ่มคนในสังคมมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ความสุขของคนในสังคมลดลง (สุพิชญา วงศ์วาสนา, 2564) ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้อง ต้องเรียนรู้และเข้าใจเรื่องอารมณ์พฤติกรรมและค่านิยมของเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนมีหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม สามารถนำความรู้นั้น มาปรับใช้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อนั้นมนุษย์จึงสามารถพบความสุขอย่างยั่งยืนได้

ความสุขในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

มีนักวิชาการให้ความหมายของ “ความสุข” ไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งในศาสตร์ของจิตวิทยาได้นิยามไว้ใกล้เคียงคือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม ทำให้เราจึงได้บอกล่ากันว่าคนทั่วไป (Seligman, 2000) ซึ่งอาจหมายถึงการที่บุคคลตัดสินใจโดยรวมว่า นั้นเป็นความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งสื่อถึงคุณภาพชีวิตของตน ที่ประกอบไปด้วยระดับความรู้สึก นึกคิดและจิตใจที่รู้สึกดีบ่อยครั้งและรับรู้ว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ (Veenhoven, 1996) นักวิชาการบางท่านยังให้ความหมายของ “ความสุข” ว่าเป็นสภาวะที่เต็มไปด้วยความคิดบวก แสดงออกถึงอารมณ์เบิกบาน ร่าเริงสดใส ซึ่งสังเกตเห็นได้จากทั้งทางกายและการสื่อสารทางคำพูด ซึ่งมักจะเต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นตัว (Manion, 2003) และ “ความสุข” ยังหมายถึง ความรู้สึกที่ดี การมีความสุขของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลคาดหวังที่อยากจะคงความรู้สึกเหล่านี้ไว้ให้ยาวนาน (Layard, 2005)

มาร์ติน ซิลิกแมน (Martin seligman) ได้ให้ความหมายของ จิตวิทยาเชิงบวกว่า เป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) จึงได้ถูกสร้างให้เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่มีแนวความคิดต่างจากมุมมองของจิตวิทยาแบบเก่าที่มุ่งเน้นเรื่องปัญหาของมนุษย์ รักษาความผิดปกติ และเยียวยาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น มาเป็นให้ความสำคัญกับเรื่องจุดแข็ง (Strength) คุณค่า (Value) มมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก และความสุข (Happiness) ของบุคคล เสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยา

เชิงบวกได้รับการพัฒนาต่อยอด มาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลปกติ (Maslow, 1954)

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (Seligman, Rashid & Parks, 2006) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอรรถริยาของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ในปี 2002 เซลิแกน ซึ่งเป็นผู้นำในจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 2000) ได้เสนอทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ที่เกี่ยวกับชีวิตที่ดี ความรู้สึกที่ดีและวิธีการที่บุคคลเลือกชีวิตที่พยายามให้มีความสุขมากที่สุด โดยความสุขมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจ (Pleasure) หมายถึง สภาวะจิตที่ปราศจากความเครียด เป็นความรู้สึกของบุคคลในทางบวก ความชอบ ความสบายใจ ความสุขใจต่อสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) หมายถึง ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม ย่อมเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความคิดเห็น ถูกรับฟังและนำไปปฏิบัติ เพื่อการพัฒนา ซึ่งบุคคลเมื่อเผชิญกับความกับปัญหาต่างๆ ก็จะมีมีความสุข และ 3) การมีความหมาย (Meaning) หมายถึง การรับรู้และรู้จักความสามารถของเรา การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เองที่ทำให้บุคคลมีสภาวะความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขสมบูรณ์ แต่ถ้ามีเฉพาะองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งจะไม่ใช่นั่นความสุขที่แท้จริงแต่เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่ยั่งยืน (ภัทรพรรณ บุญยะปานะสารและคณะ, 2563) ความสุขที่แท้จริงหาได้จากที่ไหน ยังคงเป็นความท้าทายในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน เมื่อต้องปรับตัวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตในยุคปกติใหม่ ซึ่งแตกต่างจากที่เคยชินที่ตนเคยประสบมา พยาบาลซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องมีความรู้และทักษะที่จะช่วยชี้แนะ สนับสนุนให้คนสามารถพัฒนาความสุขที่แท้จริงของตนเองเพื่อให้คนในสังคมข้ามผ่านความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้ชีวิต อย่างมีคุณภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สุดาร์ตน์ ต้นติวิวัฒน์, 2560)

กลยุทธ์การส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

แนวจิตวิทยาเชิงบวก ได้อธิบายว่าความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากพันธกรรมแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เราสามารถบ่มเพาะขึ้นมาได้ (Seligman, 2000) ทั้งนี้การส่งเสริมให้บุคคลเกิดความสุขที่แท้จริงสามารถใช้เครื่องมือที่เรียกว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก (Schueller & Parks, 2014; Carr et al., 2020) ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า สามารถพัฒนาความสุขได้ในตัวอย่างที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัย บุคลากรในองค์กรผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นต้น (Magyar-Moe et al., 2015; Bolier et al., 2013; Panagiota et al., 2022) มีมนทัศน์อยู่ภายใต้กรอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้ 1) ความรู้สึกบวก

(Savoring) 2) ความกตัญญู (Gratitude) 3) ความเมตตา (Kindness) 4) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) 5) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 6) จุดแข็ง (Strengths) และ 7) ความหมาย (Meaning) ส่วนรูปแบบของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีทั้ง โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบองค์ประกอบเดี่ยว (Single component positive psychology interventions) เช่น โปรแกรมการแสดงความขอบคุณ (Gratitude intervention) โปรแกรมการให้อภัย (Forgiveness intervention) โปรแกรมการมองโลกในแง่ดี (Optimism intervention) และโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบหลายองค์ประกอบ (Multi-component positive psychology interventions) คือ โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมภายใต้มนทัศน์ด้านทางจิตวิทยาเชิงบวกมากกว่า 3 มโนทัศน์มาร่วมใช้งาน เช่น โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกนำมาประกอบด้วยกิจกรรมการแสดงความรู้สึกขอบคุณ การให้อภัยและการสร้างด้านเข้มแข็ง (Carr et al., 2020)

ยกตัวอย่างการศึกษาของจอมขวัญ เลื่องลือ (2565) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ให้กลุ่มตัวอย่างมีการฝึกขอบคุณ การฝึกขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจ ระลึกถึงบุคคลที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้ทำให้ การฝึกขอบคุณช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจและการรู้สึกรู้ค่าและขอบคุณทุกสิ่งรอบตัวเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่ทรงพลังมาก เพียงแค่รู้สึกอยากที่จะขอบคุณบางสิ่ง บุคคลก็จะเกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน และทำให้ลดความเครียดได้ (Duckworth, Steen & Seligman, 2005) ผู้วิจัยชวนให้นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มเป้าหมายนึกถึงเหตุการณ์ดี ๆ ที่ รู้สึกอยากขอบคุณกันและกัน เพื่อทำให้เกิดความหวัง ความรู้สึกดี ๆ ระหว่างกัน และแรงบันดาลใจที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อทำให้งานวิชาการในการเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนดีขึ้น หากนิสิตท่านใดไม่มีเรื่องที่สามารรถขอบคุณกัน ผู้วิจัยก็จะให้บ้านแก่นิสิตท่านนั้นโดยขอให้นิสิตทำเรื่องดี ๆ ให้กับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างของ นิสิตในแต่ละวัน และขอให้นิสิตแต่ละคนหาโอกาสที่จะขอบคุณกันเมื่อได้รับสิ่งดี ๆ และนำประสบการณ์ที่ได้ กลับมาคุยกันในการเข้าร่วมชั้นเรียนถัดไป ซึ่งพยาบาลสามารถประยุกต์หลักการของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกใช้เป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมความสุขเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้รับบริการได้ เช่น

1. ความรู้สึกบวก เป็นการสร้างอารมณ์เชิงบวกที่เกิดจากการสัมผัสประสบการณ์ในทางบวก พยาบาลสามารถใช้ออกแบบกิจกรรมเกี่ยวกับการระลึกความหลังในเชิงบวก เป็นเวลา 2-3 นาทีทุกวัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพึงพอใจในชีวิตและคงความรู้สึกนั้นได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ญานิศาดวงเดือน, 2562) หรือพยาบาลจะส่งเสริมกิจกรรมที่มุ่งเน้นไปที่การสอนและให้ฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมเฉพาะ เช่น การถ่ายภาพอย่างมีสติ โดยการถ่ายภาพที่มีความหมายสำหรับตนเองและจะต้องมีความสร้างสรรค์ สวยงาม กระทำแบบนี้ทุกวันอย่างน้อย 15 นาที ภายในสองสัปดาห์ พบว่าบุคคลจะสามารถแสดงอารมณ์เชิงบวกออกมาได้มากขึ้น (Kurtz, 2012)

2. ความกตัญญู เป็นความรู้สึกขอบคุณต่อใครบางคนหรือบางสิ่งนอกเหนือจากตนเอง พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมการเขียนจดหมายแสดงความขอบคุณต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งในเชิงลึก และการอ่านจดหมายนั้นด้วยตัวเอง โดยในขณะที่เขียนและอ่านจดหมาย จะเป็นการสร้างเหตุการณ์หรือความรู้สึกเชิงบวกในชีวิตของบุคคลได้ (Schueller & Parks, 2014; Panagiota et al., 2022)

3. ความเมตตา เป็นการแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นโดยเจตนา การกระทำอาจแตกต่างกัน เช่น การซื้อของขวัญเล็ก ๆ น้อยๆ การบริจาคสิ่งของ การช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในมโนทัศน์นี้ ในบทบาทพยาบาลอาจสามารถใช้การแนะนำ ชี้แนะ ให้คนแสดงความเมตตา หรืออาจเป็นการให้ของเล็กๆน้อยๆ เช่น ซื้ออาหารให้คนจรจัดข้างถนน การซื้อกาแฟให้เพื่อนร่วมงาน การบริจาคเงินหรือสิ่งของให้กับผู้อื่นเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการแสดงออกถึงความเมตตาต่อผู้อื่นได้ (Aknin et al., 2012; Howell et al., 2012)

4. ความเห็นอกเห็นใจ เป็นการพยายามมองเห็นมุมมองของบุคคลอื่นให้ดีพอที่จะเข้าใจความรู้สึกอย่างแท้จริงของบุคคลอื่น ในมโนทัศน์นี้ พยาบาลสามารถใช้กิจกรรมที่แสดงความเห็นอก เห็นใจ เช่น การไกล่เกลี่ยด้วยความเมตตา กรุณา การทำสมาธิ โดยจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลจะสร้างความรู้สึกละเอ้อและอารมณ์เชิงบวกต่อคนอื่นหรือแม้แต่ตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก และลดอาการซึมเศร้าได้ (Reilly et al., 2012; นันทิชาตสันต์ สกุลพงศ์และคณะ, 2562)

5. การมองโลกในแง่ดี เป็นการที่บุคคลนึกถึงอนาคตในทางบวกและสร้างความคาดหวังในเชิงบวก กิจกรรมที่พยาบาลสามารถส่งเสริมได้ในมโนทัศน์นี้ เช่น การทำกิจกรรมให้บุคคลเขียนเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขามองเห็นตัวเองในอนาคตด้วยวิธีที่ดีที่สุด เป็นเวลาประมาณ 10-15 นาที (Seligman, 2006) หรือการให้บุคคลเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลังจากนั้นคิดย้อนกลับไปถึงสิ่งที่เขียนเป็นประจำ (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 25560)

6. จุดแข็ง เป็นการที่บุคคลระบุสิ่งที่เป็จุดแข็งของตนเองหรือการพัฒนาจุดแข็งของบุคคล เพราะการที่ พยาบาลส่งเสริมให้บุคคลรับรู้จุดแข็งและใช้จุดแข็งของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกจดจ่อ มีสมาธิอยู่กับการทำสิ่งนั้นอย่างไม่เบื่อบ่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัว ทำให้รู้สึกสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่และสนุกไปกับกิจกรรมนั้น ส่งผลให้มีความสุขเพิ่มขึ้น (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 25560; Chérif, 2021) แต่การใช้กิจกรรมส่งเสริมจุดแข็งของบุคคลมีสิ่งที่จะต้องระมัดระวังและตรวจสอบถึงความเหมาะสม เช่น หากระบุว่าความซื่อสัตย์เป็นจุดแข็งในตัวบุคคลนั้นๆ แต่ในบางสถานการณ์ความซื่อสัตย์อาจทำร้ายความรู้สึกของใครบางคนหรือทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น สิ่งสำคัญคือต้องปลูกฝังสิ่งที่เรียกว่า ภูมิปัญญาเชิงปฏิบัติ นั่นคือ การรับรู้ความสามารถในการใช้จุดแข็งของตนเองอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Louis, 2011)

7. ความหมาย เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงและความเข้าใจในความสัมพันธ์ของตนเองกับโลก พยาบาลต้องออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลทำความเข้าใจว่าอะไรนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย เป็นการแสวงหาเป้าหมายที่มีคุณค่า ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในมโนทัศน์นี้ เช่น การสะท้อนความหมายของอาชีพของตนเอง การกำหนดเป้าหมายและการวางแผนที่มีความหมายหรือเพียงแค่สะท้อนชีวิตของคน ๆ หนึ่ง เป็นลายลักษณ์อักษร การสร้างความหมายโดยเฉพาะการเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เชิงลบอาจเป็นวิธีสำคัญในการรับมือกับเหตุการณ์เชิงลบในชีวิต เป็นต้น (Wong P, 2010; 2017)

ทักษะของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขยุควิถีชีวิตถัดไป (Next Normal)

พยาบาลจะต้องใช้ ความรู้ทางชีววิทยาและศาสตร์ต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ปฏิบัติการพยาบาล ตามกระบวนการพยาบาล เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้มีสุขภาพดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรับตัวได้ดีในสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะเป็นการ ป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต อีกทั้งเป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้เจ็บป่วย โดยช่วยให้บุคคลที่มี ปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้เจ็บป่วยทางจิตยอมรับตนเอง ปรับปรุงตนเอง สามารถเผชิญปัญหาหรือวิกฤตการณ์ ต่างๆ ในทางที่เหมาะสม ยินยอมรับการรักษาพยาบาล มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและพึ่งพาตนเองได้ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แฉฉันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข, 2557)

จากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อความสุขของคนในสังคม พยาบาลผู้ปฏิบัติหน้าที่ด้านการ ส่งเสริมสุขภาพจิต จึงจำเป็นต้องปรับรูปแบบการดำเนินงานและพัฒนาทักษะที่จำเป็น เพื่อให้สอดคล้องกับ บริบทยุคปกติถัดไปที่เน้นการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) มาช่วยในการลดการสัมผัส โดยทักษะที่จำเป็นในอนาคต ซึ่งถือเป็นทักษะหลักที่ต้องได้รับการ พัฒนาอย่างเร่งด่วน เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ทักษะด้าน การเรียนรู้และการปรับตัว ทักษะด้านดิจิทัล และทักษะด้านนวัตกรรม (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565)

1) ทักษะด้านการเรียนรู้และการปรับตัว (Learning and adaptation) ได้แก่ การปรับตัวและความ ยืดหยุ่น (Adaptability and Flexibility) คือ การที่บุคคลมีสมรรถนะในการยืดหยุ่นและปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทำให้รูปแบบการทำงานเปลี่ยนแปลง ไป มีการผสมผสานระหว่างการทำงานที่บ้านกับการทำงานที่สำนักงาน และมีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการ ทำงานมากขึ้น ดังนั้นพยาบาลจึงต้องมีความยืดหยุ่นและพร้อมในการทำงานในรูปแบบการทำงานใหม่ ๆ (กมลพร กัลยาณมิตร, 2564) และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) รูปแบบการเรียนรู้ที่จะ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ด้วยตัวเองซึ่งจะเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นในช่วงวัยไหน จะเป็นวัยผู้ใหญ่หรือวัย สูงอายุก็ยังสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต หรืออาจเป็นการศึกษาเรียนรู้ที่ไม่ได้จบแค่ในสถาบันการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง ซึ่งทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดก้าวหน้า พร้อม รับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

2) ทักษะด้านดิจิทัล (Digital Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตถัดไป ที่ต้องพึ่งเทคโนโลยีในการ ทำงานในหลากหลายระดับ เนื่องจากเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการทำงานและวิถีชีวิตของทุกคน โดยทักษะ ด้านดิจิทัลประกอบด้วย ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital literacy เป็นทักษะในการนำ เครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แทปเล็ต โปรแกรม คอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการสื่อสาร การปฏิบัติงานและการทำงานร่วมกัน เพื่อใช้ให้เกิดการพัฒนากระบวนการทำงาน ระบบงานในองค์กรให้มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพ (True Digital Academy, 2021) และทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) เป็นการคิดเชิงวิพากษ์ การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การคิดวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล และประเมินความถูกต้อง มีความสมเหตุสมผล โดยใช้วิจารณ์ญาณของความเป็นมนุษย์ (กมลพร กัลยาณมิตร, 2564)

3) ทักษะด้านนวัตกรรม (Innovation Skills) ได้แก่ ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity & Innovation) เป็นทักษะที่สร้างแนวคิดใหม่ๆ พัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยให้การทำงานดีขึ้นสามารถใช้ ทักษะทางความคิด เพื่อสร้างทางเลือกใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาให้ดีกว่าเดิมหรือแตกต่างไปจากเดิม โดยจะต้องคิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดอย่างเป็นระบบ ถึงแม้ในการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ไม่จำเป็นต้องเห็นคล้อยตามข้อมูลที่น่าเสนอสามารถคิดโต้แย้ง ข้ออ้างต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแสวงหาคำตอบที่เหมาะสมกว่าเดิม สร้างแนวคิดใหม่ ๆ นวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อนำเสนอเป็นทางเลือกใหม่ ที่ช่วยในการทำงานให้ดีขึ้น (อภิรักษ์ จันตะนีและประพันธ์ แสงทองดี, 2565)

ดังนั้นพยาบาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในระบบสุขภาพ ที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพของคนในสังคม จึงควรมีทักษะที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตถัดไป ทั้งความสามารถปรับตัวและยืดหยุ่นต่อรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ความรอบรู้ในเรื่องการใช้เทคโนโลยี รวมถึงการคิดวิเคราะห์แยกแยะอย่างมีวิจารณญาณ และการมีความคิดสร้างสรรค์ สร้างแนวคิดใหม่ๆ พัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยให้การทำงานดีขึ้น ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นกลยุทธ์หรือเครื่องมือที่จะสามารถนำมาสร้างเสริมความสุขที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้พยาบาลเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมให้คนในสังคมมีความสุขที่แท้จริง ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุควิถีชีวิตถัดไป

สรุป

การส่งเสริมให้คนในสังคมมีความสุข ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคปกติถัดไปหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้น พยาบาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในระบบสุขภาพ มีบทบาทในการดูแลให้บริการทางสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิต จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความสุข รวมถึงกลยุทธ์จากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์เสริมสร้างอรรถริยาพของบุคคล ด้วยการยืดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้คนมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนนำมาสร้างเสริมความสุขที่มีประสิทธิภาพ และยังถือว่าเป็นทักษะที่จำเป็นในยุคปกติถัดไปเพื่อให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงแก่คนในสังคมเพื่อความสุขที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร กัลป์ยาณมิตร. (2564). ทักษะจำเป็นแห่งอนาคต การทำงานยุคหลังโควิด-19. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6(3), 163-176.
- กรมควบคุมโรค. (2563). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2566, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>.
- กฤตพล สุธิ์ภทรกุล. (2565). 20 มี.ค. "วันความสุขสากล" แล้ว "ความสุข" ของ "คนไทย" อยู่ตรงไหน?. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2566, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/994508>

- เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24(4), 673-681.
- จอมขวัญ เลื่องลือ. (2565). ประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต. *วารสารจิตวิทยา*, 20(2), 43-57.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข. (2557). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง) เล่มที่ 1. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก .*
- ชินอรส ลีสวัสดิ์. (2565). *ความสุขคนไทยและรายงานความสุขโลก*. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2566, จาก http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2560-2561/PDF %8C.pdf
- วิชัย เทียนถาวร. (2561). *สุขภาพองค์รวม...แนวพุทธ*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_907268
- ญานิศา ดวงเดือน. (2563). พยาบาลกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 2(2), 17-25.
- ธนิสา ทวีศรี, บุญธิดา เสงี่ยมเนตร. (2564). *วิกฤตโควิด-19 กับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://thaipublica.org/2021/06/pier-67/>
- นันท์ชัตสนันท์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิคำรพม และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2562). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสานวิธี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 11(1), 35-52.
- บุษกร วัฒนบุตร. (2558). องค์การแห่งความสุขและคุณภาพชีวิต. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(1), 65-77.
- ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง. (2565). การดูแลสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป. *วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*, 2(1), 86-96.
- ภัทรพรรณ บุญยะปานะสาร, อังศินันท์ อินทรกำแหง, อัจศรา ประเสริฐสิน. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 18-32.
- สุดาร์ตน์ ต้นติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 277-290.
- สุพิชญา วงศ์वासนา. (2564). ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสาร กรณีศึกษา บริษัท บางกอกโฟลท์เซอร์วิสเชส จำกัด (BFS). *วารสารรัชต์ภาคย์*, 15(39), 15-30.
- อภินันท์ จันตะนี, ประพันธ์ แสงทองดี. (2565). วัฒนธรรมองค์กรในยุคดิจิทัล. *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 2(1), 52-62.

- ธาดา แวหะยี. (2563). การรับรู้ความรุนแรงและพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ของวัยรุ่นในเขตตำบลสะเตงนอก อำเภอเมือง จังหวัดยะลา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 6(4), 158-168.
- Aknin L.B, Dunn E.W., Norton M.I. (2012). Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 347-355.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. *International Series in Experimental Social Psychology*, 21(1), 77-100.
- Artsanthia, J., Pitplearn, N., & Prachyakoon, N. (2022). Direction of health care in pandemic of Corona Virus 2019 in new normal of community nurses. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 23(1), 57-64.
- Bolier L., Haverman M., Westerhof G. J., Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119).
- Carr A, Cullen K, Keeney C, Canning C, Mooney O, Chinseallaigh E. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16, 749-769.
- Chérif, L, Wood V.M, Watier C. (2021). Testing the effectiveness of a strengths-based intervention targeting all 24 strengths: results from a randomized controlled trial. *Psychological Reports*, 124(3), 1174-1183.
- Duckworth, L.A., Steen, T.A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Howell, T, Pchelin P, Iyer R. (2012). The preference for experiences over possessions: Measurement and construct validation of the experiential buying tendency scale. *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 57-71.
- Kurtz, J.L. (2012). *Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography*. Unpublished manuscript.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a new science, *Couns. Psychot. Res*, 6, 302-303.
- Louis, M. (2011). Strength interventions in higher education: Effects on implicit self-theory. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 204-215.
- Magyar-Moe, J.L., Owens, R.L., Conoley C.W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: what every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.

- Manion, J. (2003). Joy at work: Creating a positive workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33,652-655.
- Maslow, H. A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Panagiota ,T. & Jolanta, B. (2022) . Positive psychology intervention (PPI) coaching: an experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention, *Coaching: An International Journal of Theory. Research and Practice*, 15(1),131-142.
- Reilly M, Trial J, Piver E, Schaff B. (2012). Using theatre to increase empathy training in medical students. *Journal for Learning through the Arts*, 8(1), 1-8.
- Schueller, S.M. & Parks, A.C. (2014). The science of self-help: translating positive. psychology research into individual happiness. *European Psychologist*, 19(1),145-155.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2000). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1),5–14.
- Seligman M.E, Rashid T, Parks A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(1),774-788.
- True Digital Academy. (2021). *Digital skills an important step into the future*. Retrieved May 20, 2023, from <https://www.truedigitalacademy.com/blog/ทักษะดิจิทัล-digital-skills-ก้าว>
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expec-tancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39,1-58.
- Wong P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40,85-93.
- Wong, P. T. P. (2017). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207–216.
-

เบญจศีลกับการจัดระเบียบทางสังคม Panja Sila and social organization

ภัชรา เมฆาวรรณ

Patchara Mekawan

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์

Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: lertsura2526@gmail.com

Retrieved: July 5, 2023; Revised: August 24, 2023; Accepted: August 25, 2023

บทคัดย่อ

การจัดระเบียบทางสังคมคือการทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข องค์ประกอบของการจัดระเบียบสังคมในทางสังคมวิทยาจะประกอบด้วย วัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม การขัดเกลาทางสังคม นิเวศวิทยา ครอบครัว ศาสนา เศรษฐกิจและการเมือง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนและหลักปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและการจัดระเบียบทางสังคมเป็นกระบวนการที่สามารถทำให้สังคมมีความสงบสุขและทำให้สังคมมีความยั่งยืน ศีล เป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมตามแนวทางที่สังคมหวัง ผู้ปฏิบัติตามศีล 5 ได้ย่อมเป็นคนคุณภาพที่สามารถยกชีวิตให้พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่งเพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ด้วยการงดเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งทางกายและวาจาโดยการไม่ละเมิดผู้อื่นด้วยการกระทำทางกายและวาจา เป็นการรักษากายและวาจาของผู้ปฏิบัติตามเกิดความปกติสุข ความเรียบร้อยและความสงบสุขในสังคม ช่วยระงับความเดือดร้อน ร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่น และยังเป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัวในสังคมไทย ศีลช่วยให้บุคคลควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม เมื่อชำระศีลหมดจด ศีลจะทำให้สังคมมีความสงบสุขยั่งยืน และเป็นกระบวนการทำให้สังคมดีขึ้น

คำสำคัญ: เบญจศีล; การจัดระเบียบทางสังคม

Abstract

Social organization is to keep society in good order, including peaceful coexistence. The elements of social organization in sociology include culture, social structure, socialization, ecology, family, religion, economy, and politics. Buddhism has doctrines and practices concerning society, and social organization is a process that can bring about peace and sustainability. Five precepts are a social process that results in a person behaving according to

social expectations. Those who follow the five precepts are naturally quality people who can raise their lives to another level because precepts are practices that bring about normality by refraining from doing bad things physically and verbally and not infringing on others by physical and verbal actions. It is the physical and verbal treatment of the follower to bring about peace, order, and peace in society, helping to quell the troubles of oneself and others. It is also an essential practice in daily family life in Thai society. Precepts help a person to control their physical and verbal conduct to be based on goodness. When the precepts are entirely purified, it is a process to improve society.

Keywords: Panja Sila; Social Organization

บทนำ

ประเทศไทยในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงและความวุ่นวายเกิดขึ้นมากมายไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งทางการเมือง ความคิดเห็นที่แตกต่างของคนในประเทศ รวมถึงปรากฏการณ์เชิงสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย อีกทั้งภาวะวิกฤตที่เกี่ยวกับโรคระบาด COVID-19 ภายในประเทศไทยมีผลกระทบอย่างยิ่ง กับคุณภาพชีวิตของประชาชน และเมื่อสังคมมีวิวัฒนาการและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีขึ้นตามลำดับ สังคมไทยจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของสังคมด้วย โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมประกอบด้วย ปัจจัยภายในสังคมและปัจจัยภายนอกสังคม สำหรับปัจจัยภายในสังคม เป็นปัจจัยที่เกิดจากการคิดค้นเทคโนโลยีที่เข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกสบายให้แก่การใช้ชีวิตของผู้คนในสังคม เกิดจากแนวความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ที่เป็นวัฒนธรรมใหม่เกิดจากความขัดแย้งขึ้นภายในสังคม และเกิดจากอัตราการเพิ่ม - ลด ของจำนวนประชากรในประเทศ ซึ่งปัจจัยภายในข้างต้นนี้ถือเป็นความเปลี่ยนแปลงที่คนในสังคมสามารถควบคุมได้ในระดับหนึ่ง ส่วนปัจจัยภายนอกที่เกิดจากการแพร่กระจายทางความคิด ความเชื่อ ค่านิยม นวัตกรรม ตลอดจนวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งผ่านสื่อกลางต่าง ๆ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาตินั้น ถือเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม (ยุทธพงศ์ จันทรวรินทร์, 2550)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าว จึงส่งผลให้เกิดความซับซ้อนขึ้นภายในสังคม ทำให้เกิดความไร้ระเบียบในสังคม ปัญหาความไร้ระเบียบที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมีตั้งแต่ระดับรุนแรง เช่น การเกิดอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด การไม่เคารพในสิทธิเสรีภาพของกันและกัน รวมไปถึงเรื่องเล็กน้อยที่เราสามารถพบเห็นได้บ่อย เช่น การฝ่าฝืนกฎจราจร ปัญหาการขาดวินัยบนท้องถนน หรือแม้กระทั่งพฤติกรรมเอาัดเอาเปรียบของคนบางประเภท ก็สามารถเบียดเบียนคนรอบข้างจนถูกจัดเป็นความไร้ระเบียบและนำไปสู่ปัญหาใหญ่ ๆ ได้เช่นกัน ความไร้ระเบียบสะท้อนให้เห็นถึงการที่สังคมขาดวินัย เมื่อเกิดขึ้นในสังคมก็ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม โดยปัญหาสังคมนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในด้านต่าง ๆ หรือการที่สมาชิกของสังคมมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากระบบแบบแผนของสังคม สังคมที่มีระเบียบนั้นจะมีกฎเกณฑ์แน่นอน และมีความเข้มงวดมากพอที่จะสามารถทำให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีสภาพ

ที่เป็นปกติ ความไร้ระเบียบก็คือความผิดปกติของสังคม และในมุมมองของนักสังคมวิทยา “ความไร้ระเบียบ” ก็จะหมายถึง ภาวะที่สังคมไม่สามารถควบคุมสมาชิกของสังคมให้ปฏิบัติตามแบบแผนที่ตั้งไว้ได้ จึงเกิดสภาพความไม่พึงพอใจ หรือเป็นผลเสียหายแก่คนอีกส่วนหนึ่ง ทำให้ชีวิตสังคมไม่อาจดำเนินไปอย่างราบรื่น ในสังคมไทยจะเห็นได้ว่าสังคมเรากำลังประสบปัญหาสังคมเสียระเบียบ ที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหลักหลายประการ เช่น ความเหลื่อมล้ำในประเทศไทย การเกิดภาวะการกลายเป็นเมืองนำมาสู่การอพยพของผู้คนชนบท ที่ย้ายถิ่นเข้ามาในเมืองใหญ่ เมืองอุตสาหกรรม เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและหารายได้ที่สูงกว่าถิ่นเดิม เป็นการเพิ่มจำนวนประชากรบริเวณพื้นที่เมือง เมื่อผู้คนเริ่มย้ายถิ่นเข้ามามากขึ้น ความแออัดยัดเยียดมากขึ้นด้วย ภาวะการไร้ระเบียบของการเกิดสิ่งก่อสร้าง ร้านค้า ผังเมืองก็เกิดขึ้น เนื่องจากต้องมีการก่อสร้างเพื่อตอบสนองความต้องการและรองรับผู้คนมากมายที่จะเข้ามาอยู่อาศัย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่ามนุษย์กับสังคมเป็นสิ่งที่ควบคู่กัน กล่าวคือ เมื่อเกิดมามนุษย์ก็ได้อยู่ร่วมกันเป็นสังคม แต่เนื่องจากมนุษย์ในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด เพื่อป้องกันการขัดแย้งระหว่างมนุษย์ในสังคม และเพื่อควบคุมแบบแผนแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ จึงจำเป็นต้อง มีการจัดระเบียบทางสังคม หากปล่อยให้มนุษย์แต่ละคนทำตามอำเภอใจ โดยปราศจากการควบคุมแล้ว สังคมก็จะเกิดความวุ่นวายและขาดระเบียบแบบแผน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบเพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุขและเป็นระเบียบเรียบร้อย

การจัดระเบียบสังคมเป็นวิธีทางหนึ่งในการแก้วิกฤตการณ์ของสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งกำลังได้รับการวิพากษ์วิจารณ์และนำไปเป็นแนวทางในการจัดการและเยียวยาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ดังจะเห็นได้จากความพยายามในการจัดระเบียบสังคมทั้งการจัดระเบียบทางการเงิน การศึกษา สถาบันทางความคิด และการจัดระเบียบอื่น ๆ แนวทาง และมาตรการในการจัดระเบียบสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งถูกนำเสนอผ่านกลไกทางกฎหมาย อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญของสังคม ซึ่งกลไกและมาตรการดังกล่าวมักอิงทฤษฎีทางตะวันตก ซึ่งมักจะเห็นผลได้อย่างรวดเร็วและเป็นรูปธรรมอย่างไรก็ตาม การจัดระเบียบสังคมเพื่อจะให้เกิดผลอย่างจริงจัง และยังยืนในระยะยาวจะต้องอาศัยกลไกและมาตรการอื่น ๆ เข้ามาประกอบด้วย การอาศัยมาตรการทางด้านศาสนา จึงเป็นอีกมาตรการหนึ่งที่สำคัญ และเชื่อมั่นว่าสามารถที่จะให้ผลได้อย่างยั่งยืน ศาสนาเป็นสถาบันสังคมที่มีหน้าที่ในสังคมไทย เนื่องจากศาสนาสร้างความเป็นปึกแผ่นในสังคม มีการควบคุมสังคม เป็นที่พึ่งที่ให้ความหมายชีวิตแก่คนในสังคม ลดความไม่เท่าเทียม และความขัดแย้งของคนในสังคมลงได้ (ยุทธพงศ์ จันทรวรินทร์, 2550) สถาบันศาสนาจึงเป็นสถาบันที่อยู่คู่กับคนไทยมาตั้งแต่อดีต จนอาจกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ทั้งนี้เนื่องจากพระพุทธศาสนาได้รับการยอมรับและได้รับความศรัทธาจากคนในสังคมมาตลอด ทั้งนี้เพราะศาสนาเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิตของคนในสังคม หากมองย้อนกลับไปในอดีตจะพบว่าเมื่อประสบกับปัญหาหรือเกิดทุกข์ร้อนใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือจิต ก็จะพากันไปศาสนสถานเพื่อปรึกษาระบายความทุกข์ และสถาบันศาสนาที่สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวและช่วยบรรเทาปัญหาความทุกข์ร้อนใจได้เป็นอย่างดี (พระครูพิศาลธีรธรรม, 2553)

การจัดระเบียบสังคม โดยทั่วไปหมายถึง การทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข องค์ประกอบการจัดระเบียบสังคมในทางสังคมวิทยาจะประกอบด้วย

วัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม การขัดเกลาทางสังคมในเวทีวิทยา ครอบครัว ศาสนา เศรษฐกิจและการเมือง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอน และหลักปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและการขัดเกลาทางสังคมเป็น กระบวนการที่สามารถทำให้สังคมมีความสงบสุขและทำให้สังคมมีความยั่งยืนโดยเฉพาะหลักศีล เป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพตามแนวทางที่สังคมหวังจะให้ เป็น ศีลข้อปฏิบัติที่ทำให้ เกิดความเป็นปกติ ด้วยการงดเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งทางกายและวาจา โดยไม่ละเมิดผู้อื่นด้วยการ กระทำทางกายและวาจา เป็นการรักษากายและวาจาของผู้ปฏิบัติตามเกิดความปกติสุขความ เรียบร้อยและ ความสงบสุขในสังคมช่วยระงับความเดือดร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่นและยังเป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นใน การดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัวในสังคมไทย เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ใน ความดีงาม (พระธรรมปิฎก, 2545)

ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเบญจศีลกับการจัดระเบียบทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการ ประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสม สำหรับใช้เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติต่อกันระหว่างบุคคลใน สังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ หากนำหลักธรรมบุญ ชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการจัดระเบียบทางสังคมจะนำไปสู่ความสงบสุขและความเจริญของสังคมไทยได้

การจัดระเบียบสังคม

มีผู้ให้คำนิยามของคำว่า “การจัดระเบียบทางสังคม” ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2545) ให้ความหมายของคำว่า การจัดระเบียบทางสังคม ว่าเป็นการจัดหน่วย หรือกลุ่มของสังคมเป็นส่วนย่อยอย่างมีระบบ โดยคำนึงถึงเรื่อง เพศ อายุ เครือญาติ อาชีพ ทรัพย์สิน เอกสิทธิ์ อำนาจ สถานภาพ ฯลฯ แต่ละส่วนย่อยมีหน้าที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยมีแบบอย่าง กฎหมาย ระเบียบ รวมทั้งประเพณีเป็นแนวดำเนินหรือปฏิบัติ

ณรงค์ เสียงประชา (2541) ให้ความหมายของคำว่า การจัดระเบียบทางสังคม ว่าเป็นการจัดให้สังคมมี ระเบียบอย่างมีระบบเป็นรูปแบบของพฤติกรรมและกระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคนและระหว่างบุคคล

ปราสาท หลักศิลา (2514) ให้ความหมายของคำว่า การจัดระเบียบทางสังคม ว่าเป็นการที่ผู้คนเข้ามา รวมกลุ่มกันอย่างเป็นแบบแผน เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต การรวมกลุ่มกันอย่างเป็นแบบแผนดังกล่าวนี้มี พื้นฐานแตกต่างกัน คือ พื้นฐานเกี่ยวกับที่ทางหรือถิ่นที่อยู่ ได้แก่ การอยู่ร่วมกันเป็นครัวเรือน หรือสถานที่ซึ่งมี ผู้คนเข้ามาอยู่ร่วมกันเป็นประจำ มีการหุงอาหาร และกินอยู่หลับนอน ตลอดจนมีความชอบพอกันเคยกัน นอกจากครัวเรือนแล้ว การรวมกลุ่มกัน โดยมีพื้นฐานอย่างเดียวกันนี้ ได้แก่ “ละแวกบ้าน” และ “ชุมชน” การรวมกลุ่มโดยพื้นฐานทางชีวภาพ ได้แก่ การรวมกลุ่มของผู้คนในวัยเดียวกัน หรือเพศเดียวกัน หรือเชื้อสาย วงศ์วานเดียวกัน การรวมกลุ่มโดยมีพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ การรวมกลุ่มกันเพื่อให้ความสัมพันธ์ต่อกันระหว่าง บุคคลดำเนินไปเรื่อย ๆ ไป ที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว การรวมกลุ่มกันเป็นครอบครัวนั้น มีความสำคัญมากต่อ สังคมมนุษย์ เช่น เพื่อให้การเลี้ยงดูให้เจริญเติบโตต่อไปได้ เพื่อให้เกิดความรักใคร่ต่อกัน เพื่อให้เกิดความเป็น ระเบียบทางสังคม และเพื่อให้มีการปฏิบัติที่สูงต่ำกว่ากันได้

ประเสริฐ แยมกลุ่มฟุ้ง (2544) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การจัดระเบียบทางสังคม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่สังคมกำหนดขึ้น รวมกันแล้วทำให้ชีวิตสังคม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดำเนินไปอย่างมีระเบียบ ความเป็นระเบียบเป็นลักษณะสำคัญของทุกสังคมมนุษย์

สุพิศวง ธรรมพันธ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “การจัดระเบียบสังคม” หมายถึง การจัดระบบ หรือโครงสร้างของสังคมที่สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ จนเกิดความสงบสุขทางสังคมขึ้น ซึ่งย่อมต้องมีการพัฒนา ปรับปรุง และเลือกสรรแบบแผนความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิก ตลอดทั้งระเบียบวิธีควบคุมทางสังคมที่มีประสิทธิผล กำหนดให้เป็นแนวปฏิบัติของมวลสมาชิก

ณรงค์ เส็งประชา (2541) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “การจัดระเบียบสังคม” เป็นการวางรูปแบบของ พฤติกรรมและกระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และระหว่างกลุ่มคน โดยการอาศัยการวางบรรทัดฐาน เพื่อให้สมาชิกในสังคมใช้เป็นแนวปฏิบัติ กำหนด สถานภาพและบทบาท และมีการควบคุมเพื่อให้เกิดการ ปฏิบัติ

สรุปได้ว่า การจัดระเบียบทางสังคม หมายถึง การวางมาตรการหรือการกำหนดแนวทางการปฏิบัติ หรือแนวทางในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในสังคม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคมดำเนินไปด้วย ความเป็นระเบียบ เรียบร้อย เพื่อความสงบสุขและความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงของสังคมระดับของการจัดระเบียบ ทางสังคม

หลักเบญจศีลกับการจัดระเบียบทางสังคม

การจัดระเบียบสังคม โดยทั่วไป หมายถึง การทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม รวมทั้ง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข องค์ประกอบการจัดระเบียบสังคมในทางสังคมวิทยาจะประกอบด้วย วัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม การขัดเกลาทางสังคม นิเวศวิทยา ครอบครัว ศาสนา เศรษฐกิจ และ การเมือง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอน และหลักปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและการขัดเกลาทางสังคมเป็น กระบวนการที่สามารถทำให้สังคมมีความสงบสุขและทำให้สังคมมีความยั่งยืนโดยเฉพาะหลักศีล เป็นกระบวนการ ทางสังคมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพตามแนวทางที่สังคมหวังจะให้ เป็น กล่าวโดยทั่วไป เมื่อมนุษย์เกิดมาจะต้องได้รับการเลี้ยงดูได้รับการอบรมพร่ำสอน เพราะมนุษย์ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มนุษย์ ยังไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีที่สมบูรณ์ของสังคม การขัดเกลาทางสังคมจึงเป็น การถ่ายทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการขัดเกลาทางสังคมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่า สภาพธรรมชาติ ฉะนั้นแล้วมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องได้รับการขัดเกลาทางสังคมเพื่อให้มนุษย์มีศักยภาพ บุคลิกภาพที่เหมาะสมและรู้จักระเบียบหรือวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคม เมื่อชำระศีลหมดจดในการที่จะทำให้ สังคมนั้นมีความสงบสุขยั่งยืน และเป็นกระบวนการทำให้สังคมดีขึ้นซึ่งก็จะตรงกับคำว่า การขัดเกลาสังคม (พระธรรมปิฎก, 2545) ศีล 5 ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจศีล นั้น ชาวพุทธเราเอาแต่ท่องจำ ทว่าในทาง ปฏิบัติแล้วหาผู้ปฏิบัติได้ครบทุกข้อได้ค่อนข้างยาก นั่นอาจเป็นเพราะว่าเรามีทัศนคติในเชิงลบต่อศีล 5 ว่าเป็น ข้อห้าม หรือเป็นกฎทางจริยธรรมที่พระมอบให้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนโดยตรง จึงไม่อยากนำมา ปฏิบัติ แต่แท้ที่จริงนั้น ศีล 5 ไม่ใช่ข้อห้าม หากแต่เป็น “ข้อฝึกปฏิบัติ” (สิกขาบท) ที่เราทุกคนโดยไม่จำเป็นต้อง

จะต้องเป็นชาวพุทธ ขอเพียงแค่เป็นมนุษย์เท่านั้น ก็ควรจะรับมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดพัฒนาชีวิตให้ดั่งงามล้ำเลิศในทุก ๆ ด้านศีล 5 นี้ ในอาจเรียกว่า "มนุษยธรรม" (ธรรมที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์) ก็ได้ เพราะผู้ปฏิบัติตามศีล 5 ได้ ย่อมเป็นคนคุณภาพที่สามารถยกชีวิตให้พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่งจากปุถุชนทั่วไปที่ยังคงใช้ชีวิตโดยการชักจูงของสัญชาตญาณเป็นส่วนใหญ่ ส่วนผู้ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วนั้น จะก้าวเข้าสู่การเป็นมนุษย์ผู้พร้อมที่จะร่วมเป็นหุ้นส่วนแห่งสังคมอารยะ ที่สามารถจะนำพาทั้งชีวิตของตน ของคนอื่น และของสังคมโดยรวมไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างเกื้อกูลกันในวงกว้างทั่วทั้งโลก สิกขาบททุกข้อล้วนมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตที่ดั่งงามล้ำเลิศทั้งสิ้น ผู้ใดปรารถนาที่จะวางรากฐานแห่งชีวิตของตนไว้บนวิถีทางแห่งความสุข ความเจริญ ก็ควรปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งสิกขาบททั้ง 5 ประการนี้ให้ครบถ้วนด้วยสมัครใจ

ความหมายของศีล

“ศีล” (Morality) ตามความหมายในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศ ดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวถึงศีลว่า “ศีล” หมายถึง การปฏิบัติของภิกษุที่มีความสำรวมในโอวาทปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษทั้งหลายแม้มีประมาณเล็กน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ความสำรวม ความระวัง ความไม่ก้าวล่วง ในสิกขาบททั้งหลาย ซึ่งหมายถึงการสำรวมกายวาจา ใจ (ขุ.ปา. (ไทย) 30/92/20) และในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ พระสารีบุตรก็ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “อริศีลสิกขา” ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยความสำรวมในปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทาน ศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ศีลชั้นทั้งหลาย ศีลชั้นใหญ่ ศีลเป็นที่ตั้ง เป็นเบื้องต้น เป็นเครื่องประพฤติ ความสำรวมเป็นความระวัง เป็นปากเป็นประธาน แห่งความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่า อริศีลสิกขา (ขุ.ม. (ไทย) 29/46/36)

“ศีล” (Morality) ตามความหมายใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง “ธรรมทั้งหลายมีเจตนาเป็นต้น ของบุคคลผู้เว้นจากโทษมีปณาดิบาทกัฏฐิ ของบุคคลผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติที่ดีเป็นศีล” (พระพุทธโฆษาจารย์, 2546)

“ศีล” (Morality) ตามความหมายใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ศีล” คือ ข้อปฏิบัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกาย วาจาทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล 5 ศีล 8 ความประพฤติที่ดี

“ศีล” (Morality) ตามความหมายใน พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (พระเทพเวที (ประยุตต์ ประยุตโต), 2531) หมายถึงความประพฤติดีทางกาย และวาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยให้ตั้งอยู่ในความดีงามรักษาปรกติตามระเบียบวินัยให้ปรกติ มีการทำงานที่สะอาดปราศจากโทษเป็นความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ

ศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกาย และวาจา โดยศีลเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปรกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายและวาจาให้ดีขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) ให้ความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล ได้แก่ ความเป็นปกติหรือความเป็นปกติภาวะตามธรรมดา การกระทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควร จะทำแต่อยู่ในภาวะปกติโดยไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสายไม่มีความสกปรกความเศร้าหมอง ไต ๆ เกิดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2539)

ศีล คือ การรักษาใจให้เรียบร้อยเป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2541) ได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า

สรุปได้ว่า ศีล คือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ด้วยการงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งทาง กายและวาจา โดยไม่ละเมิดผู้อื่นด้วยการกระทำทางกายและวาจา เป็นการรักษากายและวาจาของผู้ปฏิบัติ ตามเกิดความสุขความเรียบร้อยและความสงบสุขในสังคมช่วยระงับความเดือดร้อนใจทั้งตนเองและ ผู้อื่นและยังเป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัวยุคใหม่ ในสังคมไทย เพื่อควบคุม ความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม

ศึกษาบท 5 มีสาระสำคัญกับการจัดระเบียบทางสังคม

มนุษย์ทุกคนในโลกล้วนแต่ต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ คือ รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่การดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการนั้น คนทั้งหลายมีวิธีการดำเนินชีวิตไปตามแนวหรือวิถีทางที่ตน คิดเห็นว่าถูกต้อง บางคนดำเนินชีวิตด้วยการเบียดเบียนตน คือ การทำตนให้ลำบากเดือดร้อนด้วยการกระทำ ของตน เช่น การดื่มน้ำเมา และเสพสิ่งเสพติดให้โทษ เป็นต้น บางคนดำเนินชีวิตกับคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้เดือดร้อน ลำบาก เช่น ลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นเขาเลี้ยงชีพ เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ ประเสริฐ เพราะเป็นการกระทำตน และสังคมส่วนรวมให้เดือดร้อน ส่วนการดำเนินชีวิตด้วยการไม่เบียดเบียน ตนเอง และผู้อื่นโดยดำเนินชีวิตไปตามหลักศีลธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ถือว่าการดำเนินชีวิตที่ ประเสริฐเพราะเป็นไปเพื่อทำตนเอง และสังคมให้สงบสุข ผู้จึงได้นำหลักเบญจศีลมาบูรณาการเข้ากับการจัด ระเบียบสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา การพัฒนาสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มี ความประพฤติที่ดีงาม ถึงแม้สังคมนั้น ๆ จะสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรวัตถุนั้นสะดวกสบาย ถ้าขาดเสียซึ่งศีล ก็หา ความเจริญได้ไม่ เพราะสังคมนั้น ๆ ไม่สามารถจะพัฒนาสู่ความเป็นอารยชนหาซึ่งความเป็นชนบทรธรรมนิยม ประเพณีที่ดีงามได้ไม่ ย่อมเกิด ความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดเหตุแห่งความทุกข์อยู่ทั่วไป เพราะขาด ศีลธรรม เป็นเหตุแห่งความวิบัติความเสื่อมทรามให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะการละเมิดล่วงเกินแห่งกายวาจาใจ ความประพฤติชั่ว ที่ปรากฏที่สืบเนื่องมาจากจิตใจเป็นเครื่องกำหนด การสำรวมระวังเจตนางดเว้นบาปอกุศล ทั้งปวงถือว่าเป็นผู้มีศีล ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังที่กล่าวมา โดยประการต่าง ๆ ดังกล่าวว่า “ศีล นั้นเทียบเป็น ความดี เป็นความงาม ศีล จึงเป็นรากฐานค้ำจุนทางกายและวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบ ในงานและผลของงานที่ กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องกั้นความคะนองอันเป็นผู้ที่สังคมผู้ดีรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

“ศีล” (Morality) ความหมายในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนหรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูงหรือการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจในอธิจิตสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) และศีลยังหมายถึงระเบียบความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายาวาจาตลอดถึงทำมาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ ประจำวัน โดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม นั่นคือ การทำให้คนในสังคมหรือชุมชนมีระเบียบวินัย ขณะเดียวกันศีลก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วไปในตัวอีกโสดหนึ่งด้วย แล้วศีลยังช่วยส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ ด้วยกายวาจาที่ดีงามกับสภาพแวดล้อมในทางอุดมคติแล้วศีลนั้นต้องการให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกัน ช่วยเหลือกันตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) นอกจากนั้นศีลครอบคลุมไปถึงการไม่ละเมิดระเบียบวินัยหรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำ ศีลจึงหมายถึงความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน สาระของศีลอยู่ที่ความสำรวมหมายถึงการสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเอง สภาพจิตของผู้ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั้นแหละเป็นตัวศีล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

ศีลทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดี หมายถึง ศีลทำให้สังคมสงบเรียบร้อย สมาชิกต่างดำรงอยู่ด้วยดีและมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตนโดยสะดวก ศีลเป็นเรื่องราวของความสัมพันธ์ในสังคมในด้านการใช้ชีวิตและการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือการประพฤติตนอยู่ในระเบียบทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระเบียบหรือตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลเป็นเรื่องการพัฒนาค้นให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิตในสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ศีลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง หมายถึง การทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลงด้วยการควบคุมยับยั้งสังวร ปรักการแสดงออกทางกายวาจาให้เกื้อกูลแก่สภาพความเป็นอยู่และการอยู่ด้วยกันด้วยดี ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะเป็นที่ยอมรับกุศลธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นพื้นฐานของสมาธิหรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป (ที.ปา. (ไทย) 11/305/272)

สรุปได้ว่า เบญจศีล ถือว่า เป็นข้อห้าม ศีลจะบริสุทธิ์อยู่ได้ก็ต้องอาศัยเบญจธรรม คอยประคับประคองคอยกระตุ้นเตือนจิตใจเป็นสำคัญ เป็นธรรมที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันต้องเป็นไปร่วมกัน เพราะศีลธรรมเป็นของคู่กัน บุคคลจะถือศีลอยู่ได้ ก็ต้องอาศัยเบญจธรรม คือ ความมีเมตตากรุณา มีhiriโอดตปเป อยู่ในจิตใจเป็นเบื้องต้น ในทางตรงกันข้าม บุคคลจะมีเบญจธรรมอยู่ได้ ก็ต้องอาศัย เบญจศีล จึงจะสามารถรักษาศีลได้อย่างบริสุทธิ์ เพราะธรรมทั้งสองนี้เป็นไปร่วมกันไม่สามารถแยกจากกันได้ จึงจะสามารถรักษาความบริสุทธิ์ไว้ได้ การอยู่ร่วมกันในสังคมก็ต้องอาศัยเบญจศีล เบญจธรรม สังคมก็จะน่าอยู่และจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติสุข

โทษของการไม่รักษาศีล 5

การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความประพฤติที่ดีงามประเทศใดมีกำลังทหารอันเข้มแข็ง มีการพัฒนา มีการแพทย์ การคมนาคม และในด้านเครื่องจักรกลต่าง ๆ อันทันสมัย (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2538) ถึงแม้ประเทศนั้น ๆ จะสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรวัตถุดิบ สะดวกสบาย ถ้าขาดเสียซึ่งศีล ก็หาความเจริญได้ไม่ เพราะสังคมนั้น ๆ ไม่สามารถจะพัฒนาสู่ความเป็นอารยชนหาซึ่งความเป็นชนบทรรมเนียมประเพณีที่ดีงามได้ไม่ ย่อมเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดเหตุแห่งความทุกข์อยู่เรื่อยไป เพราะขาดศีลธรรม เป็นเหตุแห่งความวิบัติความเสื่อมทรามให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะการละเมิดล่วงเกินแห่งกายวาจาใจ ความประพฤติชั่ว ที่ปรากฏที่สืบเนื่องมาจากจิตใจเป็นเครื่องกำหนด การสำรวจระวางเจตนาจนวันบาปอกุศลทั้งปวงชื่อว่าเป็นผู้มีศีล ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังที่กล่าวมา โดยประการต่าง ๆ ดังกล่าวว่า “ศีล นั้นเทียวเป็นความดี เป็นความงาม ศีล จึงเป็นรั้วกันคนองทางกายและวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบ ในงานและผลของงานที่กายวาจาทำ ขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องกันความคนองอันเป็นผู้ที่สังคมผู้ติรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคม แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใด ๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวสังคมหรือวงงานนั้นจะต้องเป็นปึกแผ่นหนาแน่นไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายลงไป (สมศักดิ์ ศัลยการ, 2531)

ในทางปฏิบัติตรงกันข้ามกับความดี ก็คือความชั่วเป็นบาปอกุศลชักนำไปในทางที่ตกต่ำเสื่อมถอย เป็นลักษณะของผู้มีความประพฤติเสียหาย ยินดีในธรรมอันลามก ไม่มีความละอาย มีการงานอันปกปิด (พระอุบล กตปุญฺโญ, 2537) โทษของการไม่รักษาศีล 5 เป็นบ่อเกิดแห่งเวร” คำว่า “เวร” หมายถึง การประกอบอกุศลทั้งหลาย ที่เป็นไปในทางกายวาจาและใจ การละเมิดศีล 5 จึงเป็นบ่อเกิดแห่งภัยเวรโดยประการต่าง ๆ ผู้ก่อเวรบ่อยก็เป็นเหตุให้ไม่สำรวจระวาง ประมาทในชีวิตทำผิดศีลอยู่เนืองนิตย์ และตรงกันข้ามเจตนาจนวันที่จะกำจัดได้เรียกว่า “เวรมณี” โทษของการละเมิดศีล 5 นั้นมีมากมายในสังคมย่อมก่อภัยเบียดเบียนตนเอง บั่นทอนความก้าวหน้าในชีวิตประจำวันในปัจจุบัน และอนาคตตลอดติดตามถึงภพหน้า (พระอุบล กตปุญฺโญ, 2537) สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน เวรสูตรอังคุตตรนิกายปัญจกนิบาตว่า

“ดูก่อนคฤหบดี อุบาสกผู้ฆ่าสัตว์ ผู้ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเทจ ดื่มน้ำเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ย่อมประสบภัยเวรทั้งในปัจจุบันทั้งในสัมปรายภพย่อมเสวยทุกข์โศกอนันต์ แม้ทางจิตเพราะเหตุฆ่าสัตว์ ผู้ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเทจ ดื่มน้ำเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อุบาสกผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ผู้ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเทจ ดื่มน้ำเมา คือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ย่อมไม่ประสบภัยเวรนั้น ทั้งในปัจจุบันและสัมปรายภพ ย่อมไม่เสวยทุกข์โศกอนันต์ นั้นแม้ทางจิตภัยเวรของอุบาสกผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ย่อมสงบระงับด้วยประการฉะนี้” (อง. ฉก.ก. (ไทย) 22/134/208)

อนึ่งในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย (อง.ฉก.ก. (ไทย) 22/28/403) ซึ่งผู้วิจัยจะนำมาชี้ให้เห็นโทษของการไม่รักษาศีลโดยสังเขป ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงโทษของการไม่รักษาศีลไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ย่อมดำรงอยู่นรกเหมือนถูกนำตัวไปฝังไว้ ธรรม 5 ประการ อะไรบ้าง คือ (1) เป็นผู้มักฆ่าสัตว์ (2) เป็นผู้มักลักทรัพย์ (3) เป็นผู้มักประพฤติผิดในกาม (4) เป็นผู้

มักพูดปด (5) เป็นผู้เสพของมีนเมาเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท “ภิกษุทั้งหลาย” อุบาสกประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ย่อมดำรงอยู่ในนรก เหมือนถูกนำไปฝังไว้”

ในขุททกนิกาย ปาฏิสาธกสูตร (ขุ.อ. (ไทย) 25/36/332) พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “คฤหบดีทั้งหลายบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ มีโทษ 5 ประการนี้ โทษ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ (1) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัตินี้ย่อมถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นโทษประการที่ 1 ของบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ (2) กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีลย่อมกระฉ่อนไป นี่เป็นโทษประการที่ 2 ของบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ (3) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติจะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม สมณะบริษัทก็ตาม ย่อมไม่กลัวกลัว เก้อเขินเข้าไป นี่เป็นโทษประการที่ 3 ของบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ (4) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ย่อมหลงลืมสติตาย นี่เป็นโทษประการที่ 4 ของบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ (5) บุคคลผู้ทุศีล หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติวิบาต นรก นี่เป็นโทษประการที่ 4 ของบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติ คฤหบดีทั้งหลายบุคคลผู้ทุศีลเพราะศีลวิบัติมีโทษ 5 ประการนี้แล” ศีลเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ด้วยการงดเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งทางกายและวาจาโดยการไม่ละเมิดผู้อื่นด้วยการกระทำทางกายและวาจา เป็นการรักษากายและวาจาของผู้ปฏิบัติตามเกิดความเป็นปกติสุขศีลครอบคลุมไปถึงการไม่ละเมิดระเบียบวินัยหรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำ ศีลจึงหมายถึงความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน

สรุปได้ว่า โทษของการไม่รักษาศีล การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมจะได้รับความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลในสังคม กล่าวคือ ถ้าสังคมขาดศีล วินัย กฎเกณฑ์ หรือระเบียบบพบัญญัติในศีล ขาดความซื่อสัตย์ สุจริต การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมปราศจากความสงบสุขย่อมลวงละเมิดในชีวิต และทรัพย์สินของผู้อื่น เป็นเหตุให้ประมาทในการดำเนินชีวิตเป็นบ่อเกิดแห่งภัยแหวโดยประการต่าง ๆ เพราะภัยแหวย่อมมีความสัมพันธ์กับเรื่องกรรมโดยตรงจะต้องรับผิดชอบตามกฎหมายแห่งกรรม คือผลของกรรม ย่อมประสบทุกข์ทั้งในชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ บันทอนความก้าวหน้าความเจริญในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน และอนาคตในที่สุด

สรุป

การจัดระเบียบสังคม โดยทั่วไป หมายถึง การทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข องค์ประกอบการจัดระเบียบสังคมในทางสังคมวิทยาจะประกอบด้วยวัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม การขัดเกลาทางสังคม นิเวศวิทยา ครอบครัว ศาสนา เศรษฐกิจ และ การเมือง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอน และหลักปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและการขัดเกลาทางสังคมเป็นกระบวนการที่สามารถทำให้สังคมมีความสงบสุขและทำให้สังคมมีความยั่งยืนโดยเฉพาะหลักศีลเป็นกระบวนการ ทางสังคมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพตามแนวทางที่สังคมหวังจะให้ เป็น กล่าวโดยทั่วไปเมื่อนุชนเกิดมาจะต้องได้รับการเลี้ยงดูได้รับการอบรมพร่ำสอน เพราะมนุษย์ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มนุษย์ยังไม่รู้ว่าจะอะไรผิดอะไรถูก ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีที่สมบูรณ์ของสังคม การขัดเกลาทางสังคมจึงเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการขัดเกลาทางสังคมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่าสภาพธรรมชาติ ฉะนั้นแล้วมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องได้รับการขัดเกลาทางสังคมเพื่อให้มนุษย์มีศักยภาพ

บุคลิกภาพที่เหมาะสมและรู้จักระเบียบหรือวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคม ศิลปพื้นฐานหรือขั้นต้นที่สุด คือ ศิล 5 ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจศีล นั้น ชาวพุทธเราเอาแต่ท่องจำ ทว่าในทางปฏิบัติแล้วหาผู้ปฏิบัติได้ครบทุกข้อได้ค่อนข้างยาก นั่นอาจเป็นเพราะว่าเรามีทัศนคติในเชิงลบต่อศีล 5 ว่าเป็นข้อห้าม หรือเป็นกฎทางจริยธรรมที่พระมอบให้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนโดยตรง จึงไม่อยากรนำมาปฏิบัติ แต่แท้ที่จริงนั้น ศิล 5 ไม่ใช่ข้อห้าม หากแต่เป็น "ข้อฝึกปฏิบัติ" (สิกขาบท) ที่เราทุกคนโดยไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นชาวพุทธ ขอเพียงแค่เป็นมนุษย์เท่านั้น ก็ควรจะรับมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดพัฒนาชีวิตให้ดีงามล้ำเลิศในทุก ๆ ด้าน ศิล 5 นี้ ในอาจเรียกว่า "มนุษยธรรม" (ธรรมที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์) ก็ได้ เพราะผู้ปฏิบัติตามศีล 5 ได้ ย่อมเป็นคนคุณภาพที่สามารถยกชีวิตให้พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่งจากปุถุชนทั่วไป ที่ยังคงใช้ชีวิตโดยการชักจูงของสัญชาตญาณเป็นส่วนใหญ่ ส่วนผู้ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วนั้น จะก้าวเข้าสู่การเป็นมนุษย์ผู้พร้อมที่จะร่วมเป็นหุ้นส่วนแห่งสังคมอารยะ ที่สามารถจะนำพาทั้งชีวิตของตน ของคนอื่น และของสังคมโดยรวมไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างเกื้อกูลกันในวงกว้างทั่วทั้งโลก สิกขาบททุกข้อล้วนมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตที่ดีงามล้ำเลิศทั้งสิ้น ผู้ใดปรารถนาที่จะวางรากฐานแห่งชีวิตของตนไว้บนวิถีทางแห่งความสุข ความเจริญ ก็ควรปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งสิกขาบททั้ง 5 ประการนี้ให้ครบถ้วนด้วยสมัครใจ

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ เส็งประชา. (2541). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- ประเสริฐ แยมกลิ่นพุ่ม และคณะ. (2544). *สังคมและวัฒนธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราสาท หลักศิลา. (2514). *สังคมมนุษย์ในด้านพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2538). *การพัฒนาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สมาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยพระพุทธศาสนา.
- พระครูพิศาลธีรธรรม. (2553). *ประสิทธิภาพการบริหารจัดการวัดของเจ้าอาวาสในเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระชัยณรงค์ วิจิโต. (2555). *การประยุกต์หลักศีล 5 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในสังคม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2545). *ธรรมะกับการทำงาน*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *กายหายใช้ ใจหายทุกข์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *ธรรมานุญชีวิต*. กรุงเทพฯ: การศาสนาสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2538). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอุบล กตปุญญ์. (2537). *การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยุทธพงศ์ จันทรวรินทร์. (2550). *มนุษย์กับสังคม : ทฤษฎีและหลักประยุกต์*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2532). *พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- สมศักดิ์ ศัลยกำธร. (2531). *ส่องสว่างทางชีวิต*. กรุงเทพฯ: ป.สัมพันธ์พานิช.
- สุพิศวง ธรรมพันทา. (2543). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภูมิไทย.
-

โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา

Psychosis in Buddhism and the Buddhism Treatment Method

รัชชท อัตรัง¹ และ ตฤลา จำปาวลย์²

Thatchathon Attarung¹ and Tatila Jampawal²

^{1,2}นักวิชาการอิสระ

^{1,2}Independent scholar

Corresponding Author E-mail: ¹Thatchathon05@gmail.com

Retrieved: March 24, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 29, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการสังเคราะห์จากที่ได้เรียนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (สาขาพุทธจิตวิทยา) และหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยรายวิชาที่เรียนเป็นบูรณาการวิชาจิตวิทยาทางตะวันตกกับพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน จุดต่างที่สำคัญระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยา พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคน โดยมีได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้นหมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ปัญหาของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์นี้เป็นจุดสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น มองในแง่แล้ว พระพุทธศาสนาจึงสนใจปัญหาของคนธรรมดาสามัญที่อยู่ในสังคมทั่วไป แล้วขยายความสนใจดังกล่าวออกไปครอบคลุมถึงเรื่องราวหรือปัญหาทั้งหมดที่มีผลต่อชีวิตของบุคคลและสังคม สำหรับจิตวิทยานั้น ให้ความสำคัญกับวิธีการวิทยาศาสตร์เน้นไปทางด้านวัตถุ คือการที่จะต้องตรวจสอบทดลองให้ออกมาเป็นรูปธรรม ให้แสดงผลออกมาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมภายนอก การแสดงออกทางด้านการปรากฏในสังคม เป็นต้น

คำสำคัญ: โรคจิต; พระพุทธศาสนา; โรคจิตทางพระพุทธศาสนา

Abstract

This article mainly discusses Psychosis in Buddhism and the Buddhist treatment method by analysis and synthesis from the study in the Bachelor of Buddhist Program (Buddhist Psychology) and Master of Buddhist Program (Psychology Life and Death) Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Both are integrated programs between Psychology

and Buddhism. However, the difference between Buddhism and Psychology is that Buddhism considers a mental problem that is not only a mental illness patient or psychotic patient. Furthermore, it considers the problems of every person still suffering or impaired. In other words, Buddhism is interested in the suffering of every ordinary person who cannot end suffering. So this is the issue that Buddhism is interested in: the problem of every ordinary person in ordinary society and extends to all problems affecting every person's life and society. Psychology places importance on scientific methodology as objectivism or investigation by experimental as concrete objects and visible perception, for example, overt behaviors, behavior expressed in society, Etc.

Keywords: Psychosis; Buddhism; Psychosis in Buddhism

บทนำ

บทความนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนาโดยการสังเคราะห์จากที่ได้เรียนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (สาขาพุทธจิตวิทยา) และหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยรายวิชาที่เรียนเป็นบูรณาการวิชาจิตวิทยาทางตะวันตกกับพระพุทธศาสนารวมเข้าด้วยกัน นักจิตวิทยาในประเทศไทยเชื่อว่าจิตวิทยาเกิดขึ้นเมื่อราว 2,500 กว่าปีมาแล้ว นั่นคือจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นที่ประเทศอินเดีย โดยผู้ที่ศึกษาและได้ปฏิบัติทดลองด้วยตนเองก่อนแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม ชื่อว่า พระพุทธเจ้า ซึ่งมีมาก่อนการเริ่มศึกษาทฤษฎีแนวคิดทางตะวันตกที่มีการศึกษาด้านจิตวิทยาเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 13 อยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1201 ถึง ค.ศ. 1300

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2539) กล่าวว่า จิตวิทยาทางตะวันตกพัฒนาขึ้นมาโดยเน้นแก้ปัญหาผู้ป่วยทางจิตโดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติ คนวิปริตทางจิตแบบต่าง ๆ ขณะที่พระพุทธศาสนาไม่เน้นเรื่องคนไข้โรคจิตแต่ให้ความสำคัญกับปัญหาทั่วไปที่มีผลต่อชีวิตและสังคมมนุษย์แบบองค์รวม คือมองทั้งเรื่องจิตและปัญหาทางจิตโดยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตทุกด้านทุกมิติ เป็นการนำองค์ประกอบทุกส่วนทุกระดับทุกชั้นตอนมาโยงสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน สอดคล้องกัน พระพุทธศาสนาจึงเป็นระบบจิตวิทยาที่สมบูรณ์ในแง่ของการแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ที่ทุกปัจจัยสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน มีผลกระทบต่อกัน

จุดต่างที่สำคัญระหว่างจิตวิทยากับพระพุทธศาสนาที่นี้มองในฝ่ายพุทธ พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคน โดยมีได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ปัญหาของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์นี้เป็นจุดสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น มองในแง่แล้ว พระพุทธศาสนาจึงสนใจปัญหาของคนธรรมดาสามัญที่อยู่

ในสังคมทั่วไป แล้วขยายความสนใจดังกล่าวออกไปครอบคลุมถึงเรื่องราวหรือปัญหาทั้งหมดที่มีผลต่อชีวิตของบุคคล และสังคม

จิตวิทยาตะวันตกนั้น ให้ความสำคัญกับวิธีการวิทยาศาสตร์เน้นไปทางด้านวัตถุ คือการที่จะต้องตรวจสอบทดลองให้ออกมาเป็นรูปธรรม ให้แสดงผลออกมาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมภายนอก การแสดงออกทางด้านที่ปรากฏในสังคม เป็นต้น

สำหรับพระพุทธศาสนา คำว่าประสบการณ์ที่เราจะมองนี้ หมายถึงประสบการณ์ของจิตใจ ประสบการณ์ที่เราได้รับ ที่รู้ ประจักษ์ในจิตใจของตนเอง ซึ่งเทียบกับทางตะวันตกก็คือ การมองดูจิตใจของตนเอง (Introspection) แต่เมื่อศึกษาโดยละเอียดจะเห็นว่ามันก็ไม่เหมือนกันทีเดียว ประสบการณ์ทางจิตใจโดยตรงนี้ เป็นเรื่องที่สำคัญ คือคนเรานี้จะรู้ความรัก ความโกรธ ความหลง และความรู้สึกต่าง ๆ ทำนองนี้ ก็รู้ในจิตใจของตนเองโดยตรง เป็นประสบการณ์ที่ชัดเจนแน่นอน แต่ก็เป็นเรื่องเฉพาะตัว บทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีความทุกข์ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางในการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา หรือเพื่อให้บุคคลและครอบครัวพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว

โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา

ครั้งพระพุทธเจ้าประทับ ณ กรุงสาวัตถี ทรงยกตัวอย่างเรื่องพระภิกษุที่กระสัน (อยาก) สึกให้บรรดาพระภิกษุทั้งหลายในพระเชตวันมหาวิหารฟัง โดยเรื่องมีอยู่ว่า มีบุตรเศรษฐีคนหนึ่งแะมาเยี่ยมญาติที่บวชเป็นพระภิกษุอยู่ บุตรเศรษฐีถามพระภิกษุผู้เป็นญาติว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านช่วยแนะนำวิธีพ้นทุกข์ให้กระผมเสียหน่อยเถิดขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เธอจงถวายสลากภัต ปิกขิกภัต วัสสาวาสิกภัต ถวายปัจจัยต่าง ๆ อันมีจิวร เป็นต้น แล้วแบ่งทรัพย์สินที่หามาได้ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ทรัพย์ที่ใช้ในการทำภาระงาน ทรัพย์สำหรับเลี้ยงดูบุตรและภรรยา และทรัพย์สำหรับบริจาคไว้ในพระศาสนา” บุตรเศรษฐียินดีปรีดาในคำชี้แนะนำของพระภิกษุ และน้อมรับคำสอนมาปฏิบัติ หลายวันต่อมา บุตรเศรษฐีแะมาเยี่ยมพระภิกษุผู้เป็นญาติอีกครั้ง คราวนี้ได้ถามพระภิกษุท่านว่า “พระคุณเจ้าช่วยแนะนำกระผมหน่อยขอรับว่า กระผมควรทำบุญใดที่ได้บุญยิ่งกว่าครั้งก่อนขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เธอจงอาราธนาและถือศีล 10 เถิด” บุตรเศรษฐีน้อมรับทันทีแล้วจากไป บุตรเศรษฐีห่างหายไปหลายวัน ก็หวนกลับมาอีกครั้ง และถามพระภิกษุผู้เป็นญาติว่า “บุญที่ยิ่งกว่าบุญครั้งก่อนมีอีกหรือไม่ขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เช่นนั้นเธอจงบวชเถิด” บุตรเศรษฐีน้อมรับและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา เมื่อบุตรเศรษฐีบวชแล้ว กลับมีอาการชุลบวม บุตรเศรษฐีถึงกับเอ่ยว่า “เราตั้งใจบวชเพื่อให้พ้นทุกข์ แต่กลับไม่เป็นอย่างที่คิดเสียแล้ว เราพบว่าแบบนี้ทำตอนเป็นฆราวาสก็ได้ ไม่จำเป็นต้องบวช” พระภิกษุและสามเณรเมื่อเห็นอาการของบุตรเศรษฐีแล้วก็เข้าไปถามไถ่ด้วยความเป็นห่วง บุตรเศรษฐีตอบว่า “กระผมอยากสึกขอรับ” บรรดาพระภิกษุและสามเณรจึงพาบุตรเศรษฐีไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็นดังนั้นจึงตรัสถามบุตรเศรษฐีว่า “ทำไมเธอจึงอยากสึกเล่า” บุตรเศรษฐีตอบทันทีว่า “ตอนแรกกระผมตั้งใจบวชเพื่อหวังพ้นจากความทุกข์ เมื่อได้สัมผัสกับการเป็นภิกษุแล้วจึงคิดว่าเป็นฆราวาสก็น่าทำแบบนี้ได้เช่นกัน” พระบรมศาสดาตรัสว่า “แล้วเธอสามารถรักษาคใจได้หรือไม่” บุตรเศรษฐีตอบทันทีว่า

“ได้ชอบรับ” “เช่นนั้นเธอจงรักษาจิตอย่างเดียว เพราะจิตที่ควบคุมดีแล้วย่อมมีสุข และพาไปสู่มรรคผลและนิพพานได้” (ขุ.ข. (ไทย) 25/366-394/17-18. แสดงว่า หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ การรักษาจิต

Tupluang (2008) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กิเลส หรือตัวประกอบทางจิตต่างๆ ที่ทำให้จิตเสียคุณภาพและเสียสุขภาพ ทำให้ให้เศร้าหมอง บางครั้งก็เรียกว่า อาสวะ แปลว่า สิ่งที่มีหมักหมมทับถมอยู่ในใจ บางครั้งก็เรียก อนุสัย แปลว่า สิ่งทีเกาะจับจิตใจ ซึ่งโรคจิตตัวที่ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา คือ ความโง่ ความไม่รู้ความจริง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค

จำลอง ดิษยวณิช (2551) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กิเลสและเจตสิก สิ่งประกอบกับจิตฝ่ายอกุศล เป็นสาเหตุสำคัญของความผิดปกติทางจิต ซึ่งบางครั้งเรียกว่า โรคทางใจหรือความแปรปรวนทางจิตใจตามทฤษฎีของพุทธศาสนามีสาเหตุของความผิดปกติทางจิต ซึ่งในรายที่มีอาการรุนแรง อาจทำให้เกิดความบ้า อาการวิกลจริต หรือโรคจิต

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2552) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ละอายใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง เป็นต้น ความทุกข์นี้เกิดจากการปรับตัวไม่ได้ หรือเสียสมดุล โดยอาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความแปรปรวนในความคิดหรือภาวะอารมณ์ของเราเอง และหรือปัจจัยภายนอกมาทำให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การประสบความผิดหวัง การเผชิญภาวะวิกฤติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน อาชีพ การทำงาน ครอบครัว ความยุ่งยากเหล่านี้อาจเป็นภาวะชั่วคราวของการปรับตัว หรือกระทั่งกลายเป็นความผิดปกติทางจิตใจ

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จำแนกโรคจิตไว้อย่างละเอียดถึง 1,608 ชนิด เช่น ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดถือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง เป็นต้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงคำสอนให้เห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีทั้งดีและชั่วติดตัวมาแต่ชาติก่อน กล่าวคือ พระพุทธศาสนายอมรับเรื่องชาติก่อน เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ช่วงเวียนว่ายตายเกิดก็ได้สั่งสมทั้งดีทั้งชั่ว ดี-ชั่ว เหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน ยังคงอยู่ในจิตของเขา เขาเกิดมาพร้อมทั้งดีและชั่วอยู่แล้ว จะดีมากขึ้นถ้าได้มาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับการฝึกฝนอบรมดี และอาจจะชั่วได้ ถ้าได้รับการกระตุ้นให้ชั่ว หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี (วคิน อินทสระ, 2541)

ประเภทของคน ตามโรคจิตทางพระพุทธศาสนา

การแบ่งประเภทของคนตามโรคจิตทางพระพุทธศาสนา จัดประเภทตามขนาดโรคจิตเป็นชั้น ๆ โดยวิเคราะห์จากแบ่งตามคุณธรรมจริยธรรมที่มีอยู่ในจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตน 4 ชั้น (บุญมี ปาละวงศ์, 2537) และการจำแนกอริยะบุคคลที่ละโรคจิตได้เด็ดขาด 4 ชั้น รวมกันเป็น 8 ชั้น คือ

1. อันทพาลชน คือ คนที่มีปริมาณของโรคที่เข้มข้นมาก มีพฤติกรรมเป็นอันตรายต่อสังคมคนชั่วร้าย โง่เขลาเบาปัญญา ขอบรังแกผู้อื่นทั้งต่อหน้าและหลังลับหลัง รวมกลุ่มกันเป็นแก๊งค์ ชอบก่อความสร้างปัญหาให้สังคม

2. พาลชน คือ คนที่มีปริมาณของโรคเข้มข้นปานกลาง คนชั่วร้าย คนเกเร คนไร้สติปัญญาไม่มีเหตุผล ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว ไม่รู้ถูกรู้ผิด ชอบเกะกะระรานรังแกผู้อื่น

3. ปุณฺณ คือ พวกที่มีทั้งคุณและโทษต่อสังคม บุคคลผู้หนาด้วยกิเลสตัณหา ติดอยู่ในความอยากความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส ยังมีอวิชชาครอบงำ ยึดมั่นในตัวตน ยึดถือเรา ถือเขา มีทิฐิมีมานะ

4. กัลยาณชน คือ พวกที่มีคุณมากกว่าโทษ บุคคลธรรมดา เป็นผู้มากด้วยกิเลสตัณหา แต่ยังรู้ตัวรู้ชั่ว รู้บาปบุญคุณโทษอยู่ เห็นคุณค่าทางวัตถุและจิตใจเท่าๆ กัน มีความสำนึกและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

5. อริยชน ชั้นโสดาบัน คือ บุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 25 ละสิ่งดังต่อไปนี้ 1) สักกายทิฐิ คือ ความเห็นว่าร่างกายเป็นของตน 2) วิจิกิจฉา คือความสงสัยว่าพระรัตนตรัยดีจริงหรือ 3) สีลัพตปรามาส คือการเชื่อพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ เมื่อบรรลุปะเป็นพระโสดาบัน ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ แล้วจะบรรลุนิพพาน คือพระอรหันต์

6. อริยชน ชั้นสกิทาคามี คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 50 ละชั้นพระโสดาบัน แต่จิตคลายจากราคะ โทสะ และโมหะมากขึ้น เมื่อบรรลุปะเป็นพระสกิทาคามี จะเกิดอีกครั้งเดียว

7. อริยชน ชั้นอนาคามี คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 75 ละชั้นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และรวมอีก 2 สิ่ง คือ 4) กามราคะ คือความติดใจในกามารมณ์ 5) ปฏิฆะ คือความขัดเคืองใจ เมื่อบรรลุปะเป็นพระอนาคามี จะเลิกครองเรือน ประพฤติพรหมจรรย์ ตายแล้วจะไปเกิดในพรหมโลก

8. อริยชน ชั้นอรหันต์ คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้เด็ดขาด ละขาดได้เต็มร้อย คือ ไม่มีโรครจิตเหลืออยู่อีกเลยการแยกโรครจิต ตามระดับความละเอียด แบ่งได้ดังนี้

1. ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้ความจริง ความโง่ ความมีตัวมัวของจิตที่ไม่รู้ ในอริยสัจ 4 คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ส่วนความจริงที่รู้นั้นมีหลายประเภท คือ สมมติสัจจะ สภาวสัจจะ ปรมัตถสัจจะ และอริยสัจจะ ทางพระพุทธศาสนา ต้องรู้หรือสัจจะ จึงจะกำจัดอวิชชาได้ และเป็นพระอริยเจ้า

2. ละเอียดขนาดกลาง มี 2 ประเภท คือ ตัณหา และ อุปาทาน ประเภทแรก ตัณหา แปลว่า ความอยากได้ มี 2 อย่าง ได้แก่ ภวตัณหา คือได้มาแล้วอยากให้มีอยู่ กับวิภวตัณหา คือมีแล้วเบื่อ อยากให้พ้นประเภทที่สอง อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือติดอยู่ในสมบัติสัจจะ สภาวสัจจะ และปรมัตถสัจจะ ติดอยู่ในเรา ในเขา และ ของเรา ของเขา

3. หยาบขนาดกลาง ได้แก่ โรครจิต 3 ประการ ที่เรียกว่า อกุศลมูล คือเหตุแห่งความชั่ว มี 1) โลภะ ความโลภอยากได้ 2) โทสะ ความโกรธเคือง ชื่นแค้น และ 3) โมหะ ความหลงใหลมัวเมา

4. หยาบที่สุด มี 3 ประเภท ได้แก่ อภิชฌา ความพยาบาท และมิจฉาทิฎฐิ โดยอภิชฌา คือความเพ่งเล็งอยากได้ จนจิตใจมีตัวมัว ไม่มีเหตุผลใดๆ เหลืออยู่ ความพยาบาท คือความคิดมุ่งร้ายต่อผู้อื่น และมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิด เช่น เห็นถูกเป็นผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นจริงเป็นเท็จ เป็นต้น เป็นพฤติกรรมทางจิตเมื่อใจถูกโรครจิตเหล่านี้บ่อนทำลายแล้ว จิตก็เสียสุขภาพ เศร้าหมอง เตื่อตร้อน วุ่นวาย กระสับกระส่าย เมื่อจิตเช่นนี้ แสดงพฤติกรรมออกมาทางวาจา คำพูดก็จะเป็นไปเพื่อทำลาย เช่น พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดกระแทกแตกดัน เมื่อแสดงออกมาทางกายก็จะเป็นการฆ่า ทรมาณ เบียดเบียน ลัก ปล้น จี้ โกง ประพฤติผิดกามประเวณี ดื่มยาของเมา (วคิน อินทสระ, 2541)

การรักษา ควบคุม และแก้ไข โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพจิตเป็นปกติ ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงวิธีจัดการกับโรคจิตไว้หลายวิธีตามระยะต่าง ๆ ของโรค รายละเอียดดังนี้

1. วิธีระงับผลทุกข์ โดยใช้กฎทางพระพุทธศาสนา 2 อย่าง ได้แก่ กฎแห่งกรรม และกฎไตรลักษณ์ วิธีนี้ใช้เมื่อคนตกเป็นทาสของจิตจนกระทำความชั่ว และได้รับผล คือความทุกข์แล้ว เช่น นักโทษที่ถูกขังอยู่ในเรือนจำ คนอกหัก ผู้ที่ประสบภัยต่าง ๆ ซึ่งในขั้นนี้ ต้องใช้วิธีระงับทุกข์ เสมือนกินยาแก้ปวดบรรเทาไว้ก่อน แล้วค่อยแก้สมุฏฐานที่แท้จริงกฎแห่งกรรม กฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใด ๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ ใครกระทำความกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม บุคคลผู้กระทำนั้นจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ เสมอ มิได้เกิดจากการดลบันดาลจากอำนาจของพระเจ้าองค์ใด และไม่มีใครมารับผลของกรรมแทนบุคคลอื่นได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องความแตกต่างเพราะกรรมไว้ในจุฬกัมมวิงคสุต (ม.อ. (ไทย)14/7623-7798/323-329) ซึ่งสามารถสรุปผลของกรรมต่าง ๆ ได้ 7 ประการ ทั้ง 7 ข้อนี้ไม่ได้เป็นความแตกต่างกันทั้งหมดของมนุษย์ เป็นเพียงตัวอย่างสำคัญ ๆ ที่พบเห็นได้ทั่วไปเท่านั้น

ลำดับ	อกุศลกรรม		กุศลกรรม	
	เหตุ	ผล	เหตุ	ผล
1	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น	ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน
2	เบียดเบียนสัตว์	มีโรครมาก	เบียดเบียนสัตว์	มีโรคน้อย
3	มักโกรธ	ผิวพรรณเศร้าหมอง	ไม่มักโกรธ	ผิวพรรณผ่องใส
4	ริษยา	มีอำนาจน้อย	ริษยา	มีอำนาจมาก
5	ไม่ให้ทาน	มีโภคะน้อย	ให้ทาน	มีโภคะมาก
6	กระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลต่ำ	ไม่กระด้าง อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง
7	ไม่เข้าไปหา สมณพราหมณ์ ไม่สอบถามธรรมะ	มีปัญญาทราม	เข้าไปหา สมณพราหมณ์ สอบถามธรรมะ	มีปัญญามาก

ตารางที่ 1 ตารางสรุปผลของกรรมต่าง ๆ 7 ประการ

กฎไตรลักษณ์ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ 3 อย่าง ได้แก่ อนิจจตา (อนิจจัง) คือความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ทุกขตา (ทุกขัง) คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว และอนัตตตา (อนัตตา) คือความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ใน

อำนาจควบคุมของใคร ลักษณะ 3 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิกาย คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

วิธีระงับทุกข์ทางพุทธศาสนา เป็นการแนะนำชี้แจงให้ผู้ทุกข์เกิดปัญญาจริงเห็นแจ้งในหลักธรรมดา เช่น นักโทษที่กำลังทนทุกข์ในเรือนจำ เขาก็แนะนำว่า เขาได้ทำกรรมชั่วมาแล้ว ขณะนี้กำลังใช้กรรมชั่ว ใช้ไปทุกวันไม่ช้าก็หมดกรรม กลับเป็นอิสระได้อีก ขณะที่กำลังใช้หนี้ อาจจะเป็นอย่างนั้น แต่ที่ดีกว่าจะต้องเป็นหนี้ตลอดไป เขาก็จะยอมรับโทษด้วยใจขึ้นบาน ส่วนคนอกหัก เขาก็สอนให้เขาเข้าใจหลักอนิจจัง ว่า โลกนี้ไม่มีอะไรแท้เที่ยง ล้วนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา อย่าไปหลงจริงจังในสิ่งต่างๆ แม้ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่นี้ก็เป็นอนิจจัง ไม่นานก็จะลดลงและหายไปในที่สุด จงมีขันติความอดทน เขาจะได้ไม่คิดสั้นเพราะมีความหวังว่าความทุกข์จะต้องคลี่คลายหมดไปในที่สุดนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ถูกความทุกข์ครอบงำแล้ว ยากที่จะเกิดปัญญาจริงเห็นแจ้ง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงนิยมใช้วิธีป้องกัน มากกว่าวิธีแก้ (วีระ ถาวโรมหาเถร, 2541)

2. วิธีป้องกัน ในการป้องกันโรคทางกาย เราจะเลือกอยู่ในที่ถูกสุขลักษณะ เลือกคบคนที่ไม่มียโรคติดต่อ เว้นอาหารที่มีโทษ กินเฉพาะที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเพิ่มภูมิต้านทานโรค เป็นต้น

ส่วนการป้องกันโรคทางใจ พระพุทธเจ้าสอนให้เลือกอยู่ในปฏิรูปเทศ ที่ซึ่งมีเหตุปัจจัยส่งเสริมให้เจริญในธรรม เว้นจากการคบคนพาลให้คบบัณฑิต จงดเว้นจากการประพฤติชั่วทุกทางด้วยการรักษาศีล จะได้ไม่ต้องหวาดสะดุ้ง ทำให้เสียสุขภาพจิต

3. วิธีบำรุง ส่งเสริมสุขภาพจิต อาหารบำรุงใจ คือ การทำความดี เช่น การให้ทาน การบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น เรียกว่า อตถจริยา การพูดดีต่อผู้อื่น เรียกว่า ปิยวาจา การเจริญเมตตา แม้ไมตรีจิตและความปรารถนาดีไปยังผู้อื่น เมื่อกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ แล้ว ผลที่ได้รับ คือ ความอิ่มเอิบใจ สงบสุข ร่าเริง เบิกบานแจ่มใส มีเสน่ห์ พลอดโปร่งใจเป็นอิสระ เป็นที่รักของคนทั่วไป ฉะนั้น การทำความดีจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยตรง ในการบำรุงส่งเสริมสุขภาพจิต ตรงกับหลักธรรมสังคหวัตถุ

4. การบริหารจัดการ ในการออกกำลังกายต้องเคลื่อนไหว ตรงข้ามกับ การบริหารจัดการ ซึ่งต้องพยายามควบคุมให้อยู่นิ่ง เพราะตามธรรมดาจิตจะวิ่งวุ่นปรุ่งแต่ง การทำให้จิตนิ่ง ทางพุทธศาสนา เรียก สมถะ หรือสมาธิภาวนา ซึ่งมีหลายวิธี เช่น เอาใจไปจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก เรียก อานาปานสติ การปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน (จะกำหนดรู้ในอิริยาบถใดก็ได้หรือทุกอิริยาบถก็ได้) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นก็รู้ว่าหายใจยาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ว่าหายใจยาวหรือสั้น แต่การหายใจต้องเป็นไปตามสภาพร่างกายไม่ใช่บังคับให้หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ส่วนผู้ป่วยจะใช้การภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมด้วยหรือไม่ ก็แล้วแต่ความถนัดหรือความชอบของแต่ละคน ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เช่น หายใจเข้าก็ภาวนานึกอยู่ในใจว่า “พุทธ” หายใจออกก็ภาวนานึกอยู่ในใจว่า “โธ” หรือจะใช้การออกเสียงออกมาเบา ๆ ก็ได้ จะใช้เวลานานแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคล แต่ถ้าฟังชานหรือปวดเมื่อยก็พักก่อน ต่อเมื่อจิตสงบหรือหายปวดเมื่อยจึงเริ่มใหม่ มิฉะนั้นจะเป็นการทรมานตนที่เรียกว่า อัตตกลิมาณญโยค ซึ่งเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้หลีกเลี่ยงหรือขณะที่ปฏิบัติยานิกรอย่ากรู้อยากรู้ยากเห็นอะไร อยากได้อะไร เพราะจะเป็น

กามสุขัลลิกานุโยคซึ่งเป็นส่วนสุดโต่ง อีกเรื่องที่พระพุทธศาสนาแนะนำให้หลีกเลี่ยง หลักสำคัญอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ รู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ อานาปานสติเป็นวิธีบำบัดขั้นพื้นฐานที่ทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายจะได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้สดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร) หรือหลวงพ่อกุญชีลิงดำ อดีตเจ้าอาวาสวัดจันทารามหรือวัดท่าซุง ผู้มีชื่อเสียงในด้านการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานและวิธีมนโณยิทธิหรือฤทธิ์ทางใจ กล่าวว่า อานาปานสติหรือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นกรรมฐานคลายอารมณ์เครียดทางจิตใจ และคลายอาการเครียดทางร่างกายที่มีทุกขเวทนา เป็นต้น (วีระ ถาวโรมหาเถร, 2541)

หรือการใช้คำบริกรรมให้จิตสงบ การพิจารณากายเคลื่อนไหว หรือพิจารณาความรู้สึกทางจิตและคุณภาพของใจ หรือการเอาจิตไปจดจ่อกับสภาพใดสภาพหนึ่งที่เรียกว่า กสิณ เป็นต้น ซึ่งแต่ละวิธีมีผลทำให้จิตนิ่งได้ เป็น ขณิกสมาธิหรืออาจพัฒนานิ่งนานขึ้น เป็น อุปจาระสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ตามลำดับ ถ้าสามารถสงบจิตได้นานตามต้องการ และมีประสบการณ์ทางจิตต่างๆ เกิดขึ้นเป็นระยะๆตามที่ท่านกล่าวไว้เรียกว่า ฌาน

การข่มจิตให้สงบนิ่งนาน ๆ มีประโยชน์ คือ ถ้าจิตเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว สนิมใจบางอย่างจะหายไป ได้แก่ กามฉันทะ คือความยินดีพอใจ พยาบาท คือความแค้นเคืองใจ ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาซึมเซา อุทธัจจะ กุกกัจะ คือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา คือความสงสัยลังเล เมื่อสนิมใจทั้ง 5 ประการนี้ดับไป ก็เหลือแต่ใจที่สะอาด บริสุทธิ์ สงบนิ่ง มีคุณธรรม มีปัญญารู้แจ้งแจ่มชัด เปรียบเหมือนน้ำนิ่งใสเป็นกระจกสะท้อนเห็นเงาหน้าได้ หรือเปรียบเหมือนคนหยุดอยู่กับที่ ย่อมเห็นอะไรได้ชัดเจนกว่าคนที่กำลังวิ่ง หรือแสงแดดเมื่อกระจายอยู่ย่อมมีพลังอ่อน แต่ถ้าใช้กระจกรวมแสงให้อยู่จุดเดียว ย่อมมีแสงสว่างมาก มีความร้อนมาก จิตใจก็เช่นกัน เมื่อรวมนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมทำงานได้ดีเป็นพิเศษ ซึ่งสามารถนำไปใช้งานในขั้นที่ 5 ต่อไป

5. การใช้พลังจิตทำลายเชื้อโรคทางจิต คือ เมื่อจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ มีพลังนำไปใช้ในการพิจารณาความจริงของชีวิต จนเห็นแจ้งชัดใน อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง ความทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง เห็นชัดใน อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อเห็นชัดด้วยปัญญาอันยอดเยี่ยม ก็จะเกิดอสาวิักขยญาณ ทำลายอาสวะ กิเลสละเอียด คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ ต่อจากนั้นใจก็จะบริสุทธิ์สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี พ้นทุกข์ได้ นี่คือจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา

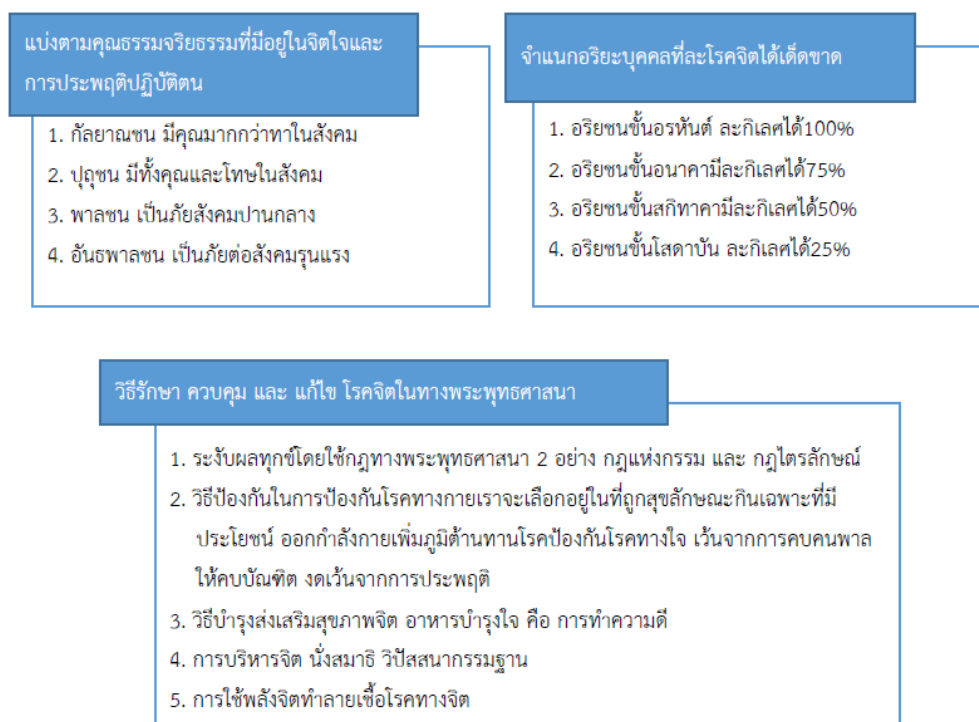
พระพุทธศาสนากล่าวว่า คนทุกคนมีโรคจิต คือ กิเลสต่างๆ เจืออยู่ในจิต ทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และสังคมมากน้อยต่างกันตามภูมิคุ้มกัน คือ อำนาจใจที่ตนมี คนที่มีกำลังใจเข้มแข็งสามารถจำกัดขอบเขตของโรคกิเลสไว้ได้ ไม่แสดงกรรมชั่ว ทางกาย วาจา ใจ ก็จะทุกข์กับชีวิตน้อย

ในสังคมด้อยพัฒนา คนเป็นโรคทางกายมาก แต่เป็นโรคทางจิตน้อย ส่วนผู้ที่อยู่ในสังคมพัฒนาทางวัตถุมาก จะประสบปัญหาทางจิตสูง ต้องการการเยียวยาแก้ไขพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถือปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะเห็นผลดีมีสุขในชีวิตด้วยตนเองได้ จงหันมาเป็นจิตแพทย์เยียวยารักษาโรคจิตในตนและคนข้างเคียงกันเถิด ด้วยการใช้ธรรมะเป็นโอสถของชีวิต

สรุป

โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง บุคคลผู้ที่ยังมิได้สำเร็จมรรคผล คนธรรมดาสามัญที่ยังมีกิเลส และเจตสิก สิ่งประกอบกับจิตฝ่ายอกุศล หรือ ตัวประกอบทางจิตต่างๆ ที่ทำให้จิตเสียคุณภาพ และเสียสุขภาพ ทำให้ให้เศร้าหมอง บางทีก็เรียกว่า อาสวะ แปลว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวติดอยู่ภายในใจ บางครั้งก็เรียก อนุสัย แปลว่า สิ่งที่ยึดจับจิตใจ โรคจิตตัวที่ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา คือ ความโง่ ความไม่รู้ความจริง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จำแนกโรคจิตไว้อย่างละเอียดถึง 1,608 ชนิด เช่น ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดถือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง เป็นต้น จัดประเภทตามขนาดโรคจิตเป็นชั้นๆ โดยวิเคราะห์จากแบ่งตามคุณธรรมจริยธรรมที่มีอยู่ในจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตน 4 ชั้น และการจำแนกอริยะบุคคลที่ละโรคจิตได้เด็ดขาด 4 ชั้น รวมกันเป็น 8 ชั้น คือ 1. อันธพาลชน เป็นภัยต่อสังคมรุนแรง 2. พาลชน เป็นภัยสังคมปานกลาง 3. ปุณฺณชน มีทั้งคุณและโทษในสังคม 4. กัลยาณชน มีคุณมากกว่าโทษในสังคม 5. อริยชนชั้นโสดาบัน ละกิเลสได้ร้อยละ 25 6. อริยชนชั้นสกิทาคามี ละกิเลสได้ร้อยละ 50 7. อริยชนชั้นอนาคามี ละกิเลสได้ร้อยละ 75 และ 8. อริยชนชั้นอรหันต์ ละกิเลสได้ร้อยละ 100 โดยในสังคมด้อยพัฒนา คนเป็นโรคทางกายมาก แต่เป็นโรคทางจิตน้อย ส่วนผู้ที่อยู่ในสังคมพัฒนาทางวัตถุมาก จะประสบปัญหาทางจิตสูง ต้องการการเยียวยาแก้ไข พระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถือปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะเห็นผลดีมีสุขในชีวิตด้วยตนเองได้ จงหันมาเป็นจิตแพทย์เยียวยารักษาโรคจิตในตนและคนข้างเคียงกันเถิด ด้วยการใช้ธรรมะเป็นโอสภของชีวิต

โรคจิตทางพระพุทธศาสนา



ตารางที่ 2 มโนทัศน์โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา คาสวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. (2521). จิตวิทยาเบื้องต้น. พระนคร: การเวก.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2551). ความเข้าใจแนวพุทธเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตใจ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 243-255.
- นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์(2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566, จาก <http://medinfo2.psu.ac.th>
- บุญมี ปาละวงศ์ (2537). *ธรรมชาติของมนุษย์ทางด้านคุณธรรมจริยธรรม*. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566, จาก https://www.baanjomut.com/library_3/extension-2/ethics/04.html
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร). (2541). *คู่มือปฏิบัติคู่วัดท่าซุง เล่ม 1*. ม.ป.ท.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2550). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วสิน อินทสระ. (2541). *แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทย*. กรุงเทพฯ: ไทยพัฒนาพานิช.
- วิรัตน์ กางทอง. (2561). ทฤษฎีความรู้ทางจิตวิทยาศาสนา The Theory of Knowledge in Psychology of Religion. *วารสารวิจัยธรรมสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, 1(1), 21-35.
- TupLuang. (2008), รอยธรรม รวมพระธรรมเทศนา 21 กัณฑ์. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566, จาก <https://palungjit.org/>

พระพุทธศาสนากับการอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว

Buddhism and Socialization in The Family

เลิศสุรัชย์ หนูสวัสดิ์

Letrsurachai Noosawat

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹Thatchathon05@gmail.com

Retrieved: July 5, 2023; Revised: August 27, 2023; Accepted: August 28, 2023

บทคัดย่อ

กระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมในระดับบุคคลก่อให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพขึ้น เด็กและผู้ใหญ่พัฒนาบุคลิกภาพขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม เด็กได้กลายเป็นสมาชิกของสังคมด้วยอิทธิพลของบิดามารดา การที่ทารกซึ่งช่วยเหลือตนเองไม่ได้และต้องพึ่งพาผู้อื่นเปลี่ยนแปลงมาเป็นมนุษย์ในสังคมได้ โดยกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคม สิ่งที่สำคัญคือความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอันเป็นผลจากการเรียนรู้การกระทำต่อกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคม ด้วยเหตุนี้ปัจจัยที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกครอบครัวในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัวให้มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา การอบรมขัดเกลานำมาซึ่งความสุขความสงบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ที่บุคคลได้รับจากการอบรมขัดเกลาเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง จากนั้นก็ส่งผลไปถึงแก่บุคคลอื่น ๆ ด้วย พระพุทธศาสนากล่าวยกย่องบุคคลผู้ที่ได้อบรมขัดเกลาตนเองมาดีว่าเป็นผู้ประเสริฐ เพราะกาย วาจา และใจที่ฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว ย่อมจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความดีงาม ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

คำสำคัญ: การอบรมขัดเกลาทางสังคม; ครอบครัว; พระพุทธศาสนา

Abstract

The socialization process at the personal level leads to personality development. Children and adults develop their personalities by interacting with others in society. Children become members of society under the influence of their parents. An infant who is helpless and dependent can be transformed into a human being in society through socialization. What is important is the family relationship that arises from the interaction between family members

as a result of learning to act against each other to build relationships with others through the process of socialization for this reason, factors that help to understand the behavior of family members depend on the interactions between family members in the process of communication, which affects the lifestyle of the family to be modified all the time Cultivation brings happiness and peace to oneself and others. The benefits that a person receives from cultivating training come directly to themselves. Then, it affects other people as well. Buddhism praises those who have cultivated themselves well as noble because of their well-trained body, speech, and mind. Inevitably, behavior with goodness causes both one's benefit and the benefit of others.

Keywords: Socialization; Family; Buddhism

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติจากปัญหาสังคมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำ ในสังคม ปัญหายาเสพติด อบายมุข และอาชญากรรม ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน การตัดไม้ทำลายป่า สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม ปัญหายับยั้งวิถีทางธรรมชาติปัญหาผู้ด้อยโอกาสในสังคมถูกทอดทิ้ง หรือแม้แต่ปัญหาความแตกแยกของคนในสังคม ฯลฯซึ่งได้สะท้อนปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการประเทศที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งยังมีความเสี่ยงในมิติที่อาจทำให้ปัญหาต่าง ๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2565)

มนุษย์นั้นถือว่าเป็นสัตว์สังคมที่มีวัฒนธรรม แต่การเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์นั้นไม่ได้มีมาแต่กำเนิด ต้องอาศัยการเปลี่ยนสภาพทางชีวภาพ (Biological Being) ไปสู่สิ่งมีชีวิตทางสังคม (Social Being) จึงสามารถมีชีวิต ปรับตัวและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างราบรื่น การได้เป็นสมาชิกของสังคมนั้นมนุษย์จะได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมและเรียนรู้กฎระเบียบ และบรรทัดฐานของสังคมที่ตนเองสังกัดอยู่เพื่อหล่อหลอมมนุษย์ให้มีบุคลิกภาพตามแนวที่สังคมนั้นคาดหวัง วัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นกำหนดขึ้นและถูกถ่ายทอดกันมาอย่างยาวนานเพื่อสนองความต้องการและความสะดวกในการดำรงชีวิตอยู่ อาทิ ความเชื่อภาษา ความคิด จริยธรรม ศีลธรรม ประเพณี กฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผน และวิธีการดำรงชีวิตนั้นถือว่าเป็นมรดกทางสังคมอย่างหนึ่งซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของมนุษย์ทั้งแบบตั้งใจและไม่ตั้งใจ ทั้งนี้เมื่อมองลึกลงไป การพัฒนาสำนึกของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ จนแสดงออกมาเป็นลักษณะพฤติกรรมของแต่ละคนนั้นตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ จะต้องมีการเริ่มปลูกฝังหรือพัฒนาเรื่อยมาเป็นลำดับตั้งแต่วัยเด็กต่อเนื่องจนถึงวัยรุ่นจนพัฒนาเป็นอุปนิสัยใจคอในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ที่จะมีบทบาทในการปลูกฝังสำนึกให้คนในช่วงเวลาดังกล่าวคือ สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา (ชาย โพธิ์สิตาและคณะ 2543) โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ ทั้งการเลี้ยงดู

ให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกันรวมถึงปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกเพื่อให้บุคคลเป็นคนดีมีคุณภาพ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ครอบครัวจึงเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาคน พัฒนาสังคม และพัฒนาประเทศ ให้เจริญงอกงามอย่างมั่นคงและยั่งยืน (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว 2552)

การอบรมขัดเกลานำมาซึ่งความสุขความสงบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ที่บุคคลได้รับจากการอบรมขัดเกลาเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง จากนั้นก็ส่งผลไปถึงแก่บุคคลอื่น ๆ ด้วย พระพุทธศาสนากล่าวถึงย่องบุคคลผู้ที่ได้อบรมขัดเกลากลับมาดีว่าเป็นผู้ประเสริฐ เพราะกาย วาจา และใจที่ฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว ย่อมจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความดีงาม ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น (จำนงค์ อติวิวัฒน์สิทธิ์, 2562) การขัดเกลากายทางสังคมเป็นกระบวนการที่สำคัญในการ ปรับพฤติกรรม ความคิด ความรู้ ความเชื่อของบุคคลให้มีความเหมาะสม กระบวนการขัดเกลากายทางสังคมจะประกอบไปด้วย องค์ประกอบของการขัดเกลากายทางสังคมเป็นการปฏิบัติเพื่อการขัดเกลาทั้งกาย ทางวาจาและทางจิตใจ การขัดเกลากายทางสังคมจะต้องถ่ายทอดไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ ด้านแรกเป็นองค์ประกอบด้านพฤติกรรมเป็นเรื่องของกระบวนการถ่ายทอดการฝึกฝนของระเบียบวินัย กฎ กติกา ด้านที่สององค์ประกอบด้านสมาธิ หรือจิตใจ เป็นการถ่ายทอดคุณค่าของการปลูกฝังคุณธรรมซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้สมควรแก่การงาน และด้านที่สามองค์ประกอบด้านปัญญา เป็นการถ่ายทอดด้านวิชาความรู้หรือทักษะต่าง ๆ องค์ประกอบของการขัดเกลากายทางสังคมทั้งสามด้านนี้มุ่งหวังให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545)

ดังนั้นจึงเห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเหมาะสมกับการอบรมขัดเกลากายทางสังคมในครอบครัวเป็นอย่างดี ทำให้คนในครอบครัวดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรมหรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม การอบรมขัดเกลากายทางสังคมในครอบครัวที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืนนั้น จะต้องมีการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการอบรมขัดเกลากายตามแบบแผน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาผสมเต็มเต็มและเป็นแนวทางการอบรมขัดเกลากาย อันเป็นการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ เพราะบุคคลที่อบรมขัดเกลากายตนเองดีแล้วย่อมแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา การอบรมขัดเกลากายนำซึ่งความสุขความสงบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น และสร้างแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

การขัดเกลากายทางสังคม

การขัดเกลากายทางสังคม สังคมกรรม สังคมประกิต การเรียนรู้ทางสังคม หรือ การเรียนรู้วัฒนธรรม การหล่อหลอมทางสังคม การถ่ายทอดทางสังคม การอบรมให้รู้ระเบียบทางสังคมและ การอบรมทางสังคม ชื่อเรียกในภาษาไทยที่แตกต่างกันเหล่านี้ล้วนได้รับความสนใจจากผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ หรือผู้รู้ทั่วไปในสังคมทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศซึ่งจำนวนมากรู้จักและเข้าใจร่วมกันในคำว่า Socialization หรือในสาขาวิชามานุษยวิทยาวัฒนธรรมจะใช้คำว่า Enculturation ซึ่งมีความหมายว่าการรับวัฒนธรรมเข้ามาไว้ในตัวเราหรือการเรียนรู้วัฒนธรรมนั่นเอง อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้รวบรวมการให้ความหมายของการขัดเกลากายทางสังคมที่นักการศึกษาไทยและต่างประเทศได้ให้คำนิยามไว้แตกต่างกันไปตามลำดับ ดังนี้

การขัดเกลาทางสังคม (socialization) มีความหมาย 2 นัยด้วยกันคือ นัยแรก การขัดเกลาทางสังคม หมายถึง การถ่ายทอดวัฒนธรรม ทำให้มนุษย์เรียนรู้วัฒนธรรมดังกล่าว และสามารถปฏิบัติตัวให้เข้ากับสังคมได้ถูกต้อง และนัยที่สองการขัดเกลาทางสังคม หมายถึง การพัฒนาบุคลิกภาพ สังคมของแต่ละแห่งมีวัฒนธรรมไม่เหมือนกัน มนุษย์ในแต่ละสังคมจึงมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2552)

การขัดเกลาเป็นกระบวนการศึกษาเรียนรู้สังคมและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ให้อำนาจเข้าใจความจริงมีเหตุผลถูกต้อง ยอมรับยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิตทางสังคม ผูกพันอบรมพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องให้เกิดความเคยชินมีระเบียบวินัย เป็นการจัดระเบียบชีวิตทางสังคม ให้เกิดทักษะความชำนาญ เกิดคุณภาพชีวิตและจิตใจ ก่อเกิดลักษณะหรือความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ เกิดการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามที่สังคมคาดหวังกำหนดยอมรับและต้องการ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขราบรื่นไร้ปัญหา เกิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามประเสริฐ เป็นคนดีหรือสมาชิกที่ดีของสังคม ตลอดถึงเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมสืบต่อไป (สุเทพ สุวีรางกูร, 2556)

การขัดเกลาทางสังคมจึงเป็นกระบวนการทั้งทางตรงและทางอ้อมที่มนุษย์ในสังคมหนึ่ง ๆ ได้เรียนรู้คุณค่า กฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนของกลุ่มหนึ่ง ๆ กำหนดหรือวางไว้เพื่อเป็นแบบแผนของการปฏิบัติต่อกัน และให้บุคคลได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง (สุพัตรา สุภาพ, 2545) กล่าวว่า

การขัดเกลาทางสังคม คือ กระบวนการ (Process) ที่สังคม หรือกลุ่ม สอนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้ผู้ที่จะเป็นสมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ และรับเอาระเบียบ วิธี กฎเกณฑ์ ความประพฤติและค่านิยมต่าง ๆ ที่กลุ่มหรือสังคมได้กำหนดไว้เป็นระเบียบของความ ประพฤติและความสัมพันธ์ของสมาชิกของกลุ่มหรือสังคมนั้น (ปภาณี ฐิตวัฒนา, 2541)

การขัดเกลาทางสังคมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีการเรียนรู้และรับเอาวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บรรทัดฐานทางสังคม อุปนิสัย และคุณค่าของระบบสังคมที่อยู่ไว้เป็นของตน และยอมทำตามกฎเกณฑ์ของสังคมในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นนิสัย (Mercer and Merton, 1958)

กระบวนการขัดเกลาทางสังคมไว้สองความหมาย คือ ในแง่ของสังคม กระบวนการขัดเกลาทางสังคม หมายถึง การถ่ายทอดวัฒนธรรมและการทำให้บุคคลมีวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบ และในแง่ของแต่ละบุคคล กระบวนการขัดเกลาทางสังคม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนจากชีวอินทรีย์เป็นมนุษย์ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และปฏิบัติตามค่านิยม อุดมคติ และระดับความทะเยอทะยาน (Broom and Selznick, 1973)

การขัดเกลาทางสังคมคือกระบวนการปรับมาตรฐาน ทักษะ แรงจูงใจ เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับบทบาทที่เหมาะสมและพึงปรารถนาของสังคมปัจจุบันและอนาคต (Hetherington and Parke, 1978)

สรุปได้ว่า การขัดเกลาทางสังคมเป็นกระบวนการฝึกฝน อบรม สอน ปลูกฝัง มนุษย์ทุกคนจะต้องได้รับการขัดเกลาทางสังคมตั้งแต่เกิดจนตายอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มนุษย์เรียนรู้และเข้าใจอย่างถูกต้องของกฎ ระเบียบ แบบแผน ค่านิยม วัฒนธรรม ผ่านตัวแทนการขัดเกลาทางสังคม ครอบครัว ศาสนา กลุ่มเพื่อน

โรงเรียน และสื่อสารมวลชน วิธีการขัดเกลาทั้งโดยตรง และโดยอ้อม มุ่งหมายให้มนุษย์ได้เรียนรู้และซึมซับรับเอาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นทักษะความชำนาญของชีวิตแล้วนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีงามของกาย และจิตใจก่อให้เกิดความประพฤติที่ถูกต้องเหมาะสมตามที่สังคมได้กำหนดไว้

การอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว

ครอบครัว เป็นตัวแทนแรกในการทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคมให้กับมนุษย์ ซึ่งครอบครัวจะเป็นผู้เลี้ยงดูลูกตั้งแต่เป็นทารก ครอบครัวจะต้องเลี้ยงดูเรื่องความเจริญเติบโตด้านร่างกายของทารก ในขณะเดียวกันครอบครัวต้องคอย ๆ ให้การขัดเกลาทางสังคมเท่าที่ทารกจะสามารถเรียนรู้ได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การสอนให้เรียกชื่อพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว สอนให้รู้จักการขับถ่ายอย่างเป็นเวลาและถูกที่ การขัดเกลาทางสังคมที่บุคคลได้รับในช่วงวัยเด็กเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ การขัดเกลาทางสังคมที่บุคคลได้รับจากครอบครัวนั้นไม่ว่าจะกำหนดระยะเวลาสิ้นสุดได้ การขัดเกลาทางสังคมที่บุคคลจะรับจากครอบครัวนั้นแตกต่างกันไปตามทัศนคติของแต่ละครอบครัวที่มีต่อการอบรมบุตร

พ่อแม่หรือครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมเบื้องต้นที่มีความผูกพันสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง และเป็นตัวแทนที่สำคัญต่อลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์มีบทบาทภาระหน้าที่ในการรับผิดชอบต่อการขัดเกลาทางสังคมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ฉะนั้นพ่อแม่หรือครอบครัวจึงต้องมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการขัดเกลาต้องมีเวลาในการอบรมพรา้สอนลูกโดยตรง ต้องสอนในสิ่งที่ชอบที่ควร ชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งไหนที่ลูกทำไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม พ่อแม่ต้องพูดต้องอธิบายให้ลูกฟังด้วยเหตุและผล ไม่ควรใช้ความรุนแรงทางกายและวาจาที่ไม่เหมาะสมในการอบรมพรา้สอนลูก โดยอ้อมพ่อแม่เองก็จะต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้กับลูก ๆ เพื่อให้ลูกได้ยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต พ่อแม่ไม่ควรทำพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่เหมาะสมให้ลูกเห็นเพราะลูกจะเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว ฉะนั้นการขัดเกลาของพ่อแม่จึงมีความสำคัญยิ่ง (สุเทพ สุวีรางกูร, 2556)

ครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดและเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม มีภาระบทบาทหน้าที่ของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับสมาชิกในครอบครัวของมนุษย์ เพื่อให้เกิดพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบเกิดความสมดุลตลอดช่วงระยะเวลาของชีวิตตั้งแต่มนุษย์เกิดจนถึงตายจากโลกนี้ไป ถ้าสมาชิกของครอบครัวได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้องให้สอดคล้องกับบทบาทต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งแต่สถาบันเล็ก ๆ อย่างครอบครัว ขยายถึงชุมชนและในสังคม ด้วยการพัฒนาสังคมที่มีจุดเริ่มต้นมาจากรากฐานที่ดีจากสถาบันครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมจะเป็นองคาวพพที่มีความสำคัญยิ่ง (พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

ในบรรดาสถาบันต่าง ๆ ทางสังคมทั้งหลาย ครอบครัวนับว่าเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุดเนื่องจากเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคมเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน และบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ ดังนั้นครอบครัวจึงเปรียบเสมือนจิ๊กกลชิ้นแรกที่ทา หน้าที่หล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ ซึ่งนำไปสู่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ 2549)

ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดและสำคัญที่สุดของสังคมมนุษย์ หน่วยของสังคมที่เรียกว่าครอบครัวนี้มีความสัมพันธ์และความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด หน้าที่พื้นฐานทางชีววิทยาของครอบครัว คือ การให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตร และมีหน้าที่สำคัญทางสังคม วัฒนธรรม การศึกษา เศรษฐกิจ ในการถ่ายทอดคุณค่า วิถีปฏิบัติ และมาตรฐานความประพฤติต่าง ๆ ทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ของสังคม นอกจากนี้ยังจัดเป็นหน่วยสังคมแห่งแรกที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงความผูกพันของสังคมและหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนในครอบครัวให้เป็นไปตามลักษณะที่สังคมวัฒนธรรมกำหนดไว้ ซึ่งเป็นผลให้มนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมสามารถดำรงชีวิตทางสังคมสอดคล้องกับผู้อื่นภายในสังคมเดียวกันได้อย่างราบรื่น ทั้งนี้เนื่องด้วยแต่ละคนได้ผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมที่ตนได้เรียนรู้วิถีปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ มาแล้วจากครอบครัวของตน (จรรยาสุวรรณหัตถ์ 2547)

ซึ่งครอบครัวมีหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัว (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2547) ดังนี้

1) หน้าที่ด้านความรักความเอาใจใส่ (affective function) หมายถึง หน้าที่ในการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจของสมาชิก แสดงออกโดยการให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพมั่นคง

2) หน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดู (socialization function) หมายถึง หน้าที่ในการพัฒนาแบบแผนพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดชีวิตของสมาชิก เพื่อเป็นการปลูกฝังส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีงาม การวางตนตามบทบาทที่เหมาะสม การเรียนรู้ระเบียบทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เด็กพร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต ถือได้ว่าเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องที่ทำให้บุคคลตอบสนองสถานการณ์ในสังคมตามต้องการ อันเป็นผลจากการเรียนรู้บทบาทในสังคม และการที่สมาชิกได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กระบวนการทางสังคมนี้ได้หมายถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็กเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่เกิดกับคนทุกวัยตั้งแต่เกิดจนถึงวัยผู้สูงอายุ ในการปรับบรรทัดฐาน ความเชื่อ ค่านิยมของตนอย่างต่อเนื่อง

3) หน้าที่ในการผลิตสมาชิกใหม่ (reproductive function) หมายถึง หน้าที่ในการสร้างหรือผลิตสมาชิกใหม่ให้กับครอบครัวทำให้สังคมมีจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น เป็นหน้าที่ในการสืบเผ่าพันธุ์เชื้อสายของมนุษยชาติ สำหรับครอบครัวแล้ว หน้าที่นี้เป็นการสืบสกุลให้ครอบครัวดำรงต่อไป

4) หน้าที่ในการเผชิญปัญหาของครอบครัว (family coping function) หมายถึง หน้าที่ในการจัดการและคลี่คลายวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัวในทางสร้างสรรค์ เพื่อคงไว้ซึ่งสมดุลภายในครอบครัว ทั้งนี้เนื่องจากตลอดการดำเนินชีวิตครอบครัว ครอบครัวจะถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกครอบครัวที่ทำให้เกิดภาวะเครียดในครอบครัวได้ ครอบครัวจึงทำหน้าที่ในการเผชิญปัญหา เพื่อให้ครอบครัวสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างต่อเนื่องตามพัฒนาการของครอบครัว

5) หน้าที่ในการจัดการทรัพยากรทางเศรษฐกิจ (economic function) หมายถึง หน้าที่ในการแสวงหารายได้ที่จะนำมาเป็นค่าใช้จ่าย เพื่อจัดหาสิ่งจำเป็นทางกายภาพให้กับครอบครัวรวมถึงการจัดสรรรายได้ที่ได้มา เพื่อนำมาใช้จ่ายอย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ

6) หน้าที่ในการจัดหาสิ่งจำเป็นพื้นฐานทางกายภาพสำหรับสมาชิก (provision of physical necessities) หมายถึง หน้าที่ในการจัดหาสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับสมาชิกในครอบครัวได้แก่ ปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย) และบริการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยนันทนาการ และงานอดิเรก

จะเห็นได้ว่า แม้ครอบครัวจะเป็นสถาบันทางสังคมที่มีขนาดเล็กที่สุด แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นแหล่งบ่มเพาะและหล่อหลอมสมาชิกทุกคนในครอบครัว เพื่อทำหน้าที่ร่วมกันในการพัฒนาสังคม สมาชิกที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ได้รับการอบรมสั่งสอนให้รับบทบาทหน้าที่ในสังคมให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถพัฒนาศักยภาพในการประกอบอาชีพโดยสุจริต ผู้นั้นย่อมเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมและชุมชน เป็นผู้ที่พร้อมจะรับภาระหน้าที่ในการพัฒนาสังคม แทนคนรุ่นก่อนต่อไปได้ (อุสา สุทธิสาคร, 2552)

ครอบครัวจะต้องทำหน้าที่ในการอบรมขัดเกลาเด็กเพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะมีชีวิตในสังคมได้ ทั้งด้านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตลอดจนการปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคมการอบรมขัดเกลาทางสังคมจึงมีเป้าหมาย 2 ประการ คือ เป้าหมายส่วนบุคคล และเป้าหมายของสังคม (นพวรรณ โชติบัณฑ์ 2547) ดังนี้

1) เพื่อปลูกฝังวินัยในตนเอง (disciplines) การอบรมขัดเกลาทางสังคมสอนระเบียบวินัยพื้นฐานตั้งแต่เรื่องการขับถ่ายไปจนถึงวิธีการทางวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมมนุษย์มีทั้งที่เป็นระเบียบและไม่เป็นระเบียบ พฤติกรรมที่ไม่มีระเบียบนั้นปราศจากการควบคุมอาจจะเกิดขึ้นจากความคิด ความต้องการ หรือแรงกระตุ้นชั่ววูบ (impulse) เป็นการตอบสนองความต้องการเฉพาะหน้า โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต พฤติกรรมที่มีระเบียบนั้นจำกัดความพอใจเฉพาะหน้าหรือความพอใจในปัจจุบัน โดยการเลื่อนหรือขัดเกลาความพอใจนั้นเพื่อผลประโยชน์ในวันข้างหน้า หรือมีละตินก็เพื่อให้สอดคล้องกับการยอมรับของสังคม ระเบียบวินัยนี้แต่ละคนมีไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การซึมซับรับเอามาปฏิบัติ (internalization)

2) เพื่อปลูกฝังความมุ่งหวังของชีวิต (aspirations) การขัดเกลาทางสังคมสอนให้คนมีความมุ่งหวังของชีวิต ตลอดจนระเบียบวินัย เนื่องจากระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่ยากจะกระทำ แต่ความมุ่งหวังของชีวิตจะช่วยให้ระเบียบวินัยมีคุณค่าและง่ายต่อการปฏิบัติมากขึ้นโดยการขัดความพอใจเฉพาะหน้า เพื่อความมุ่งหวังที่มีในภายหน้า ความมุ่งหวังต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยความเสียสละหรือการปฏิเสธตัวเอง (self-denial) ซึ่งในการอบรมขัดเกลาเด็กนั้นควรปลูกฝังความมุ่งหวังต่าง ๆ อันเป็นอุดมคติที่ควรยึดถือและปฏิบัติเพื่อความดีงามของส่วนรวมมากกว่าเพื่อหวังผลประโยชน์ใด ๆ

3) เพื่อให้อัตลักษณ์แห่งตน (identity) การอบรมขัดเกลาทางสังคมให้อัตลักษณ์แก่บุคคล โดยผ่านความมุ่งหวังของชีวิต ซึ่งการอบรมขัดเกลาทางสังคมได้ช่วยกระตุ้นสนับสนุน ให้กำลังใจ หรือทำให้ท้อแท้สิ้นกำลังใจ อัตลักษณ์นี้เป็นมโนภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นในชีวิต อัตลักษณ์ประกอบไปด้วยนิยามเกี่ยวกับตนเองที่คนอื่นให้มาผสมกับนิยามส่วนตัวที่ตนได้ให้แก่ตนเอง

4) เพื่อสอนให้คนรู้จักบทบาททางสังคม (roles) การอบรมขัดเกลาทางสังคมให้คนรู้จักบทบาททางสังคม สิทธิและหน้าที่ของสถานภาพทางสังคมอันใดอันหนึ่ง บุคคลแต่ละบุคคลต้องเรียนรู้ว่าตนสมควรแสดงบทบาทที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นตามกาลเทศะและโอกาสต่าง ๆ บทบาทหนึ่งก็มักมีบทบังคับ

ว่าความรู้สึกหรือเจตคติหรือลักษณะบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับบทบาทนั้น ๆ เป็นอย่างไร เด็กหญิงที่เล่นตุ๊กตาจะเริ่มเรียนรู้เนื้อหาของบทบาทแม่ การฝึกงานก็จะช่วยขัดเกลาทางสังคมให้กับคนทำงานใหม่ในเรื่องบทบาททางอาชีพตลอดจนสอนทักษะความชำนาญที่จำเป็นในงานนั้น ๆ บทบาทที่สำคัญที่สุดของบุคคลมักจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ของบุคคล ดังนั้น บทบาทในครอบครัวและบทบาทในอาชีพมักเป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์ของคน

กล่าวโดยสรุปคือ เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของการอบรมขัดเกลาทางสังคมคือ เพื่อปลูกฝังระเบียบวินัย เพื่อปลูกฝังความมุ่งหวังของชีวิต เพื่อให้อัตลักษณ์แห่งตน เพื่อสอนให้รู้จักบทบาททางสังคม และเพื่อให้เกิดความชำนาญหรือทักษะที่จะมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมกับคนอื่น ๆ

กระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคม มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการมีสถาบันหรือตัวแทนที่ทำหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนสมาชิกของสังคม เพื่อให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับสังคมและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น โดยเฉพาะ “ครอบครัว” ซึ่งนับว่าเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำหน้าที่อบรมขัดเกลาทางสังคม ครอบครัวจึงเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่มีหน้าที่ถ่ายทอดให้การเรียนรู้วัฒนธรรมและค่านิยมแก่สมาชิกของครอบครัว รวมทั้งกล่อมเกลาพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพให้เป็นไปตามบทบาทและความคาดหวังของสังคมโดยผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคม หรือกล่าวได้ว่า บ้านเป็นศูนย์กลางของการอบรมขัดเกลาทางสังคม โดยมีบิดามารดาเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ (ปหาณี จิตวิวัฒนา, 2553) กระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) การขัดเกลาทางสังคมโดยตรง (Direct Socialization) เพื่อมุ่งหวังให้ผู้ถูกขัดเกลาได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามระเบียบแบบแผนและมารยาทที่สังคมกำหนดไว้ เป็นการอบรมสั่งสอนกันโดยตรง อย่างจริงจังหรือเจตนา เป็นการอบรมสั่งสอนกันอย่างชัดเจนว่าการกระทำอะไรควรทำ การกระทำอะไรไม่ควรทำในรูปแบบของการอบรมสั่งสอน ชมเชย ดุด่า ว่ากล่าว ตักเตือน เช่น พ่อแม่สอนให้ลูกฝึกพูด สอนให้ลูกฝึกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ฝึกให้ขับถ่ายเป็นเวลา หรือในกรณีนี้หากเกิดขึ้นที่โรงเรียนจะมีวิธีการอบรมและลงโทษที่เป็นทางการกว่าในครอบครัว เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่สอนบุคคลจำนวนมาก เช่น การกำหนดตารางเรียน ตารางสอนที่แน่นอนชัดเจน เป็นต้น ดังนั้นการขัดเกลาสังคมโดยตรงนี้มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ถูกขัดเกลามาก เพราะความเจตนาและความตั้งใจในการชี้แนะอบรมสั่งสอนกันโดยตรงเพื่อให้ผู้ถูกขัดเกลาวางตัวได้เหมาะสมตามกาลเทศะและสถานการณ์

2) การขัดเกลาทางสังคมโดยอ้อม (Indirect Socialization) การขัดเกลาโดยทางอ้อมนี้เป็นการขัดเกลาที่ไม่ได้บอกกล่าวกันโดยตรง แต่จะเป็นการเรียนรู้และรับประสบการณ์จากการสังเกตการกระทำของผู้อื่น เช่น การเรียนแบบพฤติกรรมของพ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน จากการฟัง พูด อ่าน เขียน หรือกิจกรรมสนทนาการ บุคคลจะเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว ทั้งนี้สิ่งที่บุคคลเรียนรู้จะค่อย ๆ ซึมซับเข้าไปในจิตใต้สำนึก การขัดเกลาโดยทางอ้อมนี้จะครอบคลุมไปถึงการเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน เพื่อนร่วมงาน ซึ่งจะช่วยให้คนปรับตัวและพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่กลุ่มวางไว้

พระพุทธศาสนากับการอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัว

กระบวนการศึกษา อบรม ฝึกฝน หรือพัฒนาคน 3 ด้าน หรือที่เรียกแบบง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปลงมาได้ ดังนี้

ประการแรก ศีล เป็นการฝึกอบรมด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย

ประการที่สอง สมาธิ เป็นการฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ

ประการที่สาม ปัญญา เป็นการฝึกอบรมทางปัญญาเพื่อทำให้เกิดการรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2545,) สอดคล้องกับ ศศิธร อภิสิทธิ์นิรันดร์ (2541) กล่าวว่า องค์ประกอบของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมนั้นเป็นกระบวนการของการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่า วัฒนธรรม มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ การขัดเกลาทางด้านจิตใจ การขัดเกลาทางด้านสติปัญญา และการขัดเกลาทางด้านพฤติกรรม รายละเอียดดังนี้

1) การขัดเกลาทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการถ่ายทอดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางสังคม (Social Value) เป็นการถ่ายทอดทางด้านนามธรรมซึ่งมีคุณค่าทางด้านจิตใจ เช่น การรักษานามธรรมนิยม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมที่ต่างต่าง ๆ แล้วถ่ายทอดให้กับชนรุ่นหลังในสังคมเพื่อให้คงอยู่ต่อไป

2) การขัดเกลาทางด้านสติปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการถ่ายทอดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้ต่าง ๆ (Social Knowledge) และทักษะความชำนาญ (Social Skill) ที่มีความจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ เช่น วิชาความรู้ การถ่ายทอดเรื่องของการใช้ภาษา การถ่ายทอดในเรื่องของสาขาวิชาชีพ เป็นต้น

3) การขัดเกลาทางด้านพฤติกรรม เป็นการถ่ายทอดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบรรทัดฐานทางสังคม (Social Norm) เช่น กฎ ระเบียบ แบบแผน ของการอยู่ร่วมกันในสังคมซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อมีการกระทำระหว่างกัน บทบาททางสังคม (Social Role) ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลทำให้ทราบถึงการปฏิบัติตนตามกาลเทศะ และการทำหน้าที่ในสังคมของบุคคล นอกจากนี้การถ่ายทอดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางด้านสังคม (Social Behavior) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกที่สังคมเห็นว่ามี ความถูกต้อง และเหมาะสมตามที่สังคมมุ่งหวังให้บุคคลแสดงออก

หลักธรรมในการขัดเกลาทางสังคมนั้นเป็นหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นประกอบไปด้วยแนวทางการขัดเกลาทางสังคมตามหลักธรรม ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล เพื่อขัดเกลาด้านพฤติกรรม คือ การขัดเกลาให้มีวินัย มีระเบียบมีการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา สมาธิ คือ การขัดเกลาทางสังคมด้านสมาธิหรือจิตใจ คือ ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสัน ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต ปัญญา คือ การขัดเกลาทางสังคมด้านการรู้ความจริงความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตรตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา

ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (เลิศสุรัชย์ หนูสวัสดิ์, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545) กล่าวว่าสาระสำคัญของไตรสิกขาแสดงออกมาไม่เฉพาะที่การปฏิบัติของบุคคลเท่านั้น แต่ส่องถึงภารกิจที่มนุษย์จะต้องจัดทำในระดับชุมชนและสังคมด้วย กล่าวคือ การจัดวางระบบแบบแผน จัดตั้งสถาบันและกิจการต่าง ๆ และวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้สาระของไตรสิกขาเป็นไปในหมู่มนุษย์ หรือให้หมู่มนุษย์ดำรงอยู่ในสาระสำคัญของไตรสิกขาแต่ละข้อดังนี้

1) ศีล เป็นการดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์ รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

2) สมาธิ เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

3) ปัญญา เป็นการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน

การขัดเกลาทางสังคม เป็นกระบวนการ ทางสังคมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพตามแนวทางที่สังคมหวังจะให้ เป็น กล่าวโดยทั่วไปเมื่อมนุษย์เกิดมาจะต้องได้รับการเลี้ยงดูได้รับการอบรมพร่ำสอน เพราะมนุษย์ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มนุษย์ยังไม่ว่าอะไรผิดอะไรถูก ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีที่สมบูรณ์ของสังคม การขัดเกลาทางสังคมจึงเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการขัดเกลาทางสังคมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่าสภาพธรรมชาติ ฉะนั้นแล้วมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องได้รับการขัดเกลาทางสังคมเพื่อให้มนุษย์มีศักยภาพบุคลิกภาพที่เหมาะสมและรู้จักระเบียบหรือวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคม การขัดเกลาทางสังคมสามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างควมมีระเบียบวินัยขั้นพื้นฐาน สร้างแรงบันดาลใจ ให้รู้จักบทบาททางสังคมและทำให้เกิดความชำนาญและทักษะในด้านต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ต้องผ่านตัวแทนหรือองค์กรที่ทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคม ครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน กลุ่มอาชีพ สถาบันทางศาสนา และสื่อมวลชน ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นชี้ให้เห็นว่าสังคมต้องการคนดีซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม ตามกระบวนการต่าง ๆ บูรณาการกับการขัดเกลาทางสังคมตามแนวพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันโดยไม่ต้องสงสัย ซึ่งก็จะทำให้ได้ผลบูรณาการการขัดเกลาทางสังคมย่อมสมควรฝึกอบรมให้ครบทั้ง 3 ระดับ คือ ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา มิใช่มุ่งแต่การฝึกอบรมบุคลิกภาพอย่างเดียว เพราะฉะนั้นการขัดเกลาทางสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาจึงสามารถบูรณาการกันได้อย่างเหมาะสม

ศีล : ความประพฤติทางกาย วาจา คือการมุ่งเน้นให้มีการสำรวมทาง กาย วาจา ซึ่งการที่การที่บุคคลได้รับการขัดเกลาทางสังคมในความประพฤติทางกาย วาจา แล้วนั้นจะทำให้อุปนิสัย ใจคอ พฤติกรรมที่มีการแสดงออกทางกาย วาจา มีการเคารพตนเองต่อผู้อื่น และไม่ขัดต่อกฎหมายบ้านเมือง โดยการขัดเกลาความประพฤติทางกาย วาจา นั้นจะต้องมีตัวแทนในการขัดเกลาได้แก่ พ่อแม่ ครอบครัว สถานศึกษา โดยใช้การขัดเกลาที่เป็นทางตรง ส่วนสถาบันทางสังคม จะเป็นตัวแทนในการขัดเกลาที่เป็นทางอ้อม

สมาธิ: การพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้มีคุณธรรม คือการมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาตนเองในด้านความคิด การมีจิตสำนึกที่ดีในการใช้ชีวิต โดยการมีความขยัน มีวิริยะ มีอุตสาหะหรือการอยู่ร่วมกันด้วยความอดทน และการฝึกจิตใจให้มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา การให้ การเสียสละ จะต้องมิตัวแทนในการขัดเกลาได้แก่ พ่อ แม่ ครอบครัว สถานศึกษา โดยใช้การขัดเกลาที่เป็นทางตรง ส่วนสถาบันทางสังคม จะเป็นตัวแทนในการขัดเกลาที่เป็นทางอ้อม

ปัญญา: ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ การรู้ด้วยความคิดที่อยู่บนฐานของเหตุและผลที่สามารถ พิสูจน์ได้แน่ชัด เกิดจากการไตร่ตรองด้วยสติ มีความเข้าใจชัดเจนด้วยความเป็นกลางไม่ตัดสินด้วยอารมณ์ ผล ที่ได้จะเป็นประโยชน์กับคนส่วนใหญ่ ความเข้าใจที่สามารถนำไปสู่เหตุและผลได้อย่างเสมอ จะต้องมิตัวแทนในการขัดเกลาได้แก่ พ่อแม่ ครอบครัว สถานศึกษา และองค์กรสงฆ์ที่เป็นตัวแทนการขัดเกลาเพื่อให้เกิดปัญญา อย่างแท้จริง (เลิศสุรัชย์ หนูสวัสดิ์, 2565)

ผลที่ได้รับจากการขัดเกลา

บุคคลที่อบรมขัดเกลาตนเองดีแล้วย่อมแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา การอบรมขัดเกล่านำมาซึ่งความสุขความสงบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ที่บุคคลได้รับจากการอบรมขัดเกลาเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง จากนั้นก็ส่งผลไปถึงแก่บุคคลอื่น ๆ ด้วย พระพุทธศาสนากล่าวยกย่องบุคคลผู้ที่ได้อบรมขัดเกลาตนเองมาดีว่าเป็นผู้ประเสริฐ เพราะกาย วาจา และใจที่ฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว ย่อมจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความดีงาม ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น แม้การจะบรรลุถึงเป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือการหลุดพ้นจากอสังขกิเลสคือพระนิพพาน ก็ต้องผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาตนเองตามขั้นตอน ดังหลักฐานยืนยัน ว่า “มัลลิสฺส มัลลิสฺสอพฺปชาไนย ช้างใหญ่ผูกขี้เหล็ก เป็นสัตว์ประเสริฐ บุคคลผู้ฝึกตนแล้ว ประเสริฐกว่าสัตว์เหล่านั้น ใคร ๆ ไม่พึงไปถึงนิพพานอันเป็นทิศที่ไม่เคยไป ด้วยยานเหล่านั้น เหมือนบุคคลผู้ฝึกแล้ว มีตนอันฝึกดีแล้ว ย่อมไปถึงได้”

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการอบรมขัดเกลาเพื่อฝึกฝนตนเองว่าเป็นคุณสมบัติของบัณฑิตที่จะต้องฝึกตน (อตตานิ ทมยนิ ฌณิตตา) และกล่าวตำหนิบุคคลที่ไม่อบรมขัดเกลากายวาจา และใจของตนเองว่าเป็นพาล เพราะมีแต่จะสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ลักษณะของผู้ที่ขาดการอบรมขัดเกลาอีกอย่างหนึ่งคือ พึ่งพาตัวเองไม่ได้ เป็นคนอ่อนแอ จึงต้องตกเป็นภาระให้ผู้อื่นดูแล

การอบรมขัดเกลาจึงมีความสำคัญต่อบุคคลในฐานะที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความสุขความเจริญ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อบุคคลได้มีการอบรมขัดเกลาดีแล้ว ก็ย่อมบรรลุประโยชน์ที่พึงมีพึงได้อย่างเหมาะสม ผลจากการขัดเกลาสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิตให้เกิดมีคุณสมบัติครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ (พระสุรสีห์ รักประเทศ, 2554)

1) ภาวิตกาย การมีกายที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การพัฒนาในส่วนกายของตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะอาศัยปัจจัย 4 เป็นเครื่องเลี้ยงชีพพอเพียงและการปฏิบัติต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยกายอย่างถูกต้อง ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกกายคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เช่น การรู้จักใช้สอยปัจจัย 4 อย่างถูกต้อง ได้แก่อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่

อาศัย อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่กายโดยรู้จักใช้สอยปัจจัย 4 เพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของกาย

2) ภาวีสล การมีศีลที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การมีพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาอันไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนทั้งหลาย พระพุทธศาสนาสอนให้เห็นความสำคัญของข้อปฏิบัติพื้นฐานของมนุษย์คือ ศีล 5 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามศีล 5 ย่อมก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมไม่อาจอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี แม้ตายไปก็ต้องประสบกับทุกข์ ดังนั้น คุณสมบัติพื้นฐานของมนุษย์ต้องมีศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3) ภาวิจิต การมีจิตที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยันอดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ เป็นต้น จนสามารถมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมต่าง ๆ เพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาดี ย่อมมีแต่ความสุข

4) ภาวิตปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น มีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา

สรุป

กระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมในระดับบุคคลก่อให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพขึ้น เด็กและผู้ใหญ่พัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมาจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม เด็กได้กลายเป็นสมาชิกของสังคมด้วยอิทธิพลของบิดามารดา ครู และเพื่อนฝูง โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ เช่นลักษณะทางกาย สภาพแวดล้อม ประสบการณ์ส่วนบุคคล วัฒนธรรม มาปฏิสัมพันธ์กันจนเกิดเป็นบุคลิกภาพของแต่ละคนขึ้น การที่ทารกซึ่งช่วยเหลือตนเองไม่ได้และต้องพึ่งพาผู้อื่นเปลี่ยนแปลงมาเป็นมนุษย์ในสังคมได้โดยกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมสิ่งที่สำคัญคือความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอันเป็นผลจากการเรียนรู้การกระทำต่อกัน มนุษย์เรียนรู้ความหมายในการสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ทางความคิดเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคม ด้วยเหตุนี้ปัจจัยที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกครอบครัวในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัวให้มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เป้าหมายของการอบรมขัดเกลาตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์ คือ ความประพฤติทางกาย วาจา คือการมุ่งเน้นให้มีการสำรวมทาง กาย วาจา ซึ่งการที่บุคคลได้รับการขัดเกลาทางสังคมในความประพฤติทางกาย วาจา แล้วนั้นจะทำให้อุปนิสัย ใจคอ พฤติกรรมที่มีการแสดงออกทางกาย วาจา มีการเคารพต่อตนเองต่อผู้อื่น และไม่ขัดต่อกฎหมายบ้านเมือง การพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้มีคุณธรรม คือการมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาตนเองในด้านความคิด การมีจิตสำนึกที่ดีในการใช้ชีวิตความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ การรู้ด้วยความคิดที่อยู่บนฐานของเหตุและผลที่สามารถพิสูจน์ได้แน่ชัดเกิดจากการไตร่ตรองด้วยสติ มีความเข้าใจชัดเจนด้วยความเป็นกลางไม่ตัดสินด้วยอารมณ์

เอกสารอ้างอิง

- จรรยา สุวรรณพัต. (2547). “ระบบครอบครัวกับระบบสังคม” ในประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2562). *ปรัชญาทางสังคมแห่งพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: นิติธรรม.
- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2552). *สังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2547). “แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา” ในประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชาย โพธิ์สิตา และคณะ. (2543). *การศึกษาจิตสำนึกของคนไทยต่อสาธารณสมบัติ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ณรงค์ เส็งประชา. (2532). *มนุษย์กับสังคม (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ณรงค์ เส็งประชา. (2537). *สังคมวิทยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พัทธอักษร.
- นพวรรณ โชติบัณฑิต. (2547). “การอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว” ในประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปภาณี ฐิตวัฒนา. (2553). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปภาณี ฐิตวัฒนา. (2541). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระสุรสีห์ รักประเทศ. (2554). *การขัดเกลาทางสังคมของผู้รับศิลปมรดก กรณีศึกษา: เกตุมดีศรีวรารามตำบลบางไทรวัด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พูนสุข เวชวิฐาน. (2557). *ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- เลิศสุรชัย หนูสวัสดิ์. (2565). *การขัดเกลาทางสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุเทพ สุวีรางกูร. (2556). *สังคมวิทยาเบื้องต้น*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุพัตรา สุภาพ. (2545). *สังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). *ความสำคัญของครอบครัว*. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2566, จาก <http://www.owf.go.th/wofa/modules/>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อุสา สุทธิสาคร. (2552). *วัฏจักรชีวิตครอบครัว*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
- Broom, L. and Selznick, P. (1973). *Sociology: A text with adapted Readings*. New York: Harper and Row.



Hetherington, E. M. and Parke, R. D. (1978). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*. Tokyo: McGraw-Hill.

Mercer, B. E. and Merton, R. K. (1958). *the Study of Society*. New York: Harcourt, Brace and World, Inc.

การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา Research and Development in Education

เดชกุล มัทวานุกูล¹, ภัทรานิษฐ์ พรหมสุรินทร์² และ สุนิศา โยธารอส³
Detkul Matavanukui¹, Pattarnoi Promsurim² and Sunisa Yotaros³

¹สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ

²มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

³นักวิชาการอิสระ

¹Suvarnabhumi Institute of Technology, Thailand

²Phranakhon Rajabhat University, Thailand

³Independent Academician

Corresponding Author E-mail: ² noi.52565256@gmail.com

Retrieved: July 14, 2023; Revised: August 29, 2023; Accepted: August 30, 2023

บทคัดย่อ

การพัฒนาประเทศสู่การเป็นสังคมฐานความรู้ (Knowledge – based Society) ภายใต้โลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องอาศัยวิสัยทัศน์ในการพัฒนานโยบายและวางแผนที่สอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่งผลให้ต้องมีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการศึกษา ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นต่อการศึกษาของประเทศ จะทำให้สามารถพัฒนานโยบายและวางแผนการวิจัยและพัฒนาการศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการตัดสินใจอย่างถูกต้อง

การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา เป็นวิถีวิทยาการแบบหนึ่งที่ประยุกต์หลักการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มาใช้ในทางการศึกษาเพื่อสร้างนวัตกรรมหรือสิ่งประดิษฐ์ทางการศึกษาที่สามารถเผยแพร่และนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษา ทั้งระบบการบริหารจัดการศึกษา หลักสูตรและการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอนและเทคโนโลยีการศึกษาและการวัดและประเมินผลการศึกษา

คำสำคัญ: การวิจัยและพัฒนา; นวัตกรรมทางการศึกษา

Abstract

The construction of a Knowledge-based Society for national development is the most important under the age of globalization. This rapid change needs to set a vision in policy development and consistent plans for the changing contexts over time. Changes in educational contexts, problems, and barriers might happen toward national education. The

development of policy and planning in Research and Development in Education is the basic information for the right decisions.

Research and Development in Education is a research methodology that applies Research and Development principles to educational research for creating and inventing educational innovations. The productions will benefit the educational management system, curriculums and instructions, media and technology, and measurement and evaluation.

Keywords: Research and Development; Educational Innovation

บทนำ

การแก้ปัญหาและพัฒนางานทางด้านการศึกษานั้น จัดเป็นประเด็นใหญ่และสำคัญอย่างยิ่งประเด็นหนึ่งของการบริหารจัดการประเทศสำหรับรัฐบาลทุกยุคสมัย เพราะเหตุว่าการจัดการศึกษานั้นเกี่ยวข้องกับครอบคลุมกับบุคคล หน่วยงานและองค์กรหลายฝ่าย และยังแตกเป็นประเด็นย่อย ๆ ได้อีกมาก กล่าวคือ ถ้าพิจารณาปัญหาของการจัดการศึกษาตามระดับของการศึกษาสามารถแบ่งเป็นระดับอุดมศึกษา ระดับอาชีวศึกษาและระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นต้น แต่ถ้าแบ่งตามลักษณะเนื้อหาหรือภาระรับผิดชอบในการจัดการศึกษาก็น่าจะแบ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาครูอาจารย์

สำหรับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งหมายถึงการจัดการศึกษาสำหรับกลุ่มผู้เรียนในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาโดยมีสถานศึกษาหรือโรงเรียนเป็นหน่วยงานองค์กรหลักที่รับผิดชอบ ทั้งนี้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการศึกษาของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานหรือโรงเรียนประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน นักการภารโรงและกรรมการสถานศึกษา ดังนั้นการดำเนินงานจัดการศึกษาของโรงเรียนที่มีนักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักจึงต้องอาศัยการระดมสรรพกำลังของบุคลากรเหล่านี้เข้ามาร่วมมือรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคลากรหรือแต่ละกลุ่มบุคคล

นอกจากนั้นแล้ว สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องพิจารณาในการจัดการศึกษาของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานก็คือ ลักษณะของชุมชนหรือพื้นที่ที่สถานศึกษานั้น ๆ ตั้งอยู่ ซึ่งอาจจำแนกลักษณะชุมชนหรือพื้นที่ได้เป็นสามลักษณะ คือ ชุมชนเมือง ชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทหรือชานเมืองและชุมชนชนบท ลักษณะของชุมชนที่แตกต่างกันก็จะส่งผลต่อการจัดการศึกษาของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (โรงเรียน) ด้วยเช่นกัน

ความหมายของการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา

ความหมายของการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษามีดังนี้

การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา (Research and Development in Education) เป็นการพัฒนาการศึกษาโดยพื้นฐานการวิจัย (Research Based Education Development) เป็นกลยุทธ์หรือวิธีการสำคัญ

วิธีหนึ่งที่น่าิยมใช้ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการศึกษาโดยเน้นหลักเหตุผลและตรรกวิทยา เป้าหมายหลัก คือ ใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของผลผลิตทางการศึกษา (Education product) อันหมายถึง วัสดุครุภัณฑ์ทางการศึกษา ได้แก่ หนังสือแบบเรียน फिल्म สไลด์ เทปเสียง เทปโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ (เดชกุล มัทวานุกุล, 2565 อ้างถึงใน Borg; 1979; พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์, 2531)

ความสำคัญของการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา

การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาเป็นกระบวนการของการพัฒนาการทดสอบภาคสนามและวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้จากการทดสอบ ถึงแม้ว่าการพัฒนาสื่อจะประกอบด้วยการวิจัยพื้นฐานและการวิจัยประยุกต์เพื่อจุดประสงค์พื้นฐานในการค้นพบสิ่งใหม่ ในทางตรงกันข้ามเป้าหมายของการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาคือการนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปพัฒนาสื่อให้สามารถใช้ได้ ดังนั้นการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาเป็นตัวเชื่อมระหว่างการศึกษาวิจัยทางการศึกษาและแบบฝึกหัดทางการศึกษา ซึ่งทำให้สื่อการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (เดชกุล มัทวานุกุล, 2562 อ้างถึงในธัญวดี มงคลพันธ์, 2544) ดังนั้นในการบริหารหรือการศึกษาวิจัยที่มุ่งแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้เกิดคุณภาพ เมื่อผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติงานค้นพบปัญหาและเกิดความตระหนักในปัญหาก็จะคิดค้นรูปแบบสื่อหรือรูปแบบการพัฒนาที่เรียกว่านวัตกรรมเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนางานดังกล่าว โดยที่รูปแบบสื่อหรือรูปแบบการพัฒนาที่คิดขึ้นจะต้องมีเหตุผล หลักการหรือทฤษฎีรองรับ ทั้งนี้อาจเลือกใช้วิธีการปรับปรุงในสิ่งที่มีผู้อื่นได้ศึกษาหรือเคยใช้ได้ผลในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเช่นเดียวกันมาก่อน หรืออาจคิดวิธีการขึ้นใหม่ก็ได้ แต่การทำให้รู้หรือมั่นใจได้ว่าวิธีการที่คิดค้นขึ้นนั้นดีหรือไม่ จำเป็นต้องนำมาทดลองจริง มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพิสูจน์ว่าสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนางานได้ ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนได้ผลดีสามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้ทราบหรือนำไปใช้ได้ต่อไป (เดชกุล มัทวานุกุล, 2562 อ้างถึงในธเนศ ขำเกิด, 2540)

การวิจัยและพัฒนาการศึกษา (Research and Development in Education) คือ การพัฒนาการศึกษาโดยอาศัยกระบวนการวิจัยเป็นเครื่องมือในการพัฒนาและตรวจสอบประเมินคุณภาพการศึกษาทั้งนี้ การใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาการศึกษานั้น ผลผลิตสุดท้ายที่จะพึงได้รับจากกระบวนการวิจัยและพัฒนาการศึกษาก็คือ นวัตกรรมทางการศึกษา (Educational Innovation) ซึ่งสิ่งที่เรียกว่านวัตกรรมทางการศึกษาอาจแบ่งได้เป็นสองประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ (รัตนะ บัวสนธ์, 2559)

ประเภทแรก

นวัตกรรมทางการศึกษาแบบนามธรรม นวัตกรรมทางการศึกษาประเภทนี้จะมีลักษณะเป็นหลักการ (Principle) ทฤษฎี (Theory) หรือรูปแบบ (Model) การจัดการศึกษาต่างๆ อาทิ ทฤษฎีการบริหารสถานศึกษา ทฤษฎีภาวะผู้นำทางวิชาการ หลักการจัดการศึกษาแบบโรงเรียนเป็นฐาน (School Base Management: SBM) หลักการสอนที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง (Student Center Teaching)

ประเภทที่สอง

นวัตกรรมทางการศึกษาแบบบูรณาการ นวัตกรรมทางการศึกษาประเภทนี้มีลักษณะเป็นสิ่งประดิษฐ์ เช่น หนังสืออ่านประกอบ ตำราทางวิชาการ ชุดฝึก บทเรียน โมดูล คอมพิวเตอร์ช่วยสอน และเกมส์ต่าง ๆ เป็นต้น นวัตกรรมทางการศึกษาประเภทนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยหรือใช้ประกอบการจัดการศึกษาที่รู้จักกันในชื่อว่าการเรียนการสอน ซึ่งเป็นไปตามนวัตกรรมทางการศึกษาประเภทแรก ยกตัวอย่างเช่น ถ้านักการศึกษาเชื่อในหลักการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่า “ผู้เรียนเป็นสำคัญ”) ก็จะใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเป็นส่วนหนึ่งของอุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอน

การพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาทั้งสองประเภทข้างต้นนั้น จะใช้วิธีการวิจัยและพัฒนาซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การดำเนินการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในขั้นตอนแรกนี้กระทำไปโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการจำเป็นที่จะนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจพัฒนานวัตกรรมเพื่อให้ได้นวัตกรรมทางการศึกษาที่ตอบโจทย์ปัญหาและความต้องการของกลุ่มผู้ใช้อย่างแท้จริงซึ่งจะทำให้ให้นวัตกรรมทางการศึกษามีประโยชน์ได้มากที่สุด การดำเนินงานขั้นตอนที่ 1 นี้จึงมีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่อาจใช้ทั้งการสำรวจความคิดเห็นหรือความต้องการของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและใช้การสำรวจวิเคราะห์จากเอกสารรายงานของหน่วยงานนั้น ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและประเมินคุณภาพนวัตกรรมทางการศึกษา เมื่อได้ข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการจากผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 แล้วในขั้นตอนนี้ก็จะนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาเป็นประมวลสรุปเข้าด้วยกันแล้วใช้ตัดสินใจพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาซึ่งในขั้นตอนที่ 2 นี้จะประกอบไปด้วยงานย่อย ๆ 3 งานคือ 1) การตัดสินใจเลือกนวัตกรรมทางการศึกษาที่จะพัฒนา 2) การออกแบบและสร้างนวัตกรรมทางการศึกษาตามแบบและ 3) การประเมินคุณภาพ (เบื้องต้น) ของนวัตกรรมทางการศึกษาก่อนจะนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ในขั้นตอนย่อยที่ 1) การตัดสินใจเลือกนวัตกรรมทางการศึกษาที่จะพัฒนานั้นจะต้องดำเนินการโดยคำนึงว่าจะจะเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาประเภทอะไร และนวัตกรรมทางการศึกษานั้นสอดคล้องกับความต้องการของผู้เกี่ยวข้อง (โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้และผู้ถูกใช้นวัตกรรมทางการศึกษา) และมีแนวโน้มจะแก้ไขปัญหาหรือพัฒนางานทางการศึกษานั้น ๆ หรือไม่ หลังจากตัดสินใจเลือกประเภทนวัตกรรมทางการศึกษาแล้วต้องศึกษาคุณลักษณะองค์ประกอบ รวมทั้งทฤษฎีแนวคิดพื้นฐานที่มาของนวัตกรรมทางการศึกษาดังกล่าวอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะดำเนินการในขั้นตอนย่อยที่ 2) การออกแบบและสร้างนวัตกรรมทางการศึกษาตามแบบ กล่าวคือ เมื่อได้ศึกษารายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับนวัตกรรมทางการศึกษาที่จะพัฒนาแล้วก็ดำเนินการออกแบบ (Design) นวัตกรรมทางการศึกษาดังกล่าวให้มีคุณลักษณะองค์ประกอบเป็นไปตามทฤษฎีแนวคิดพื้นฐานที่ระบุไว้แล้วเติมเต็มรายละเอียดให้เป็นไปตามคุณลักษณะองค์ประกอบแต่ละส่วนนั้น ในการออกแบบและสร้างนวัตกรรมทางการศึกษานี้ให้ยึดหลักการตั้งคำถามกับตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของนวัตกรรมทางการศึกษาตามหลักความสัมพันธ์เชิงตรรก (Logical Relation) คือ คำถาม

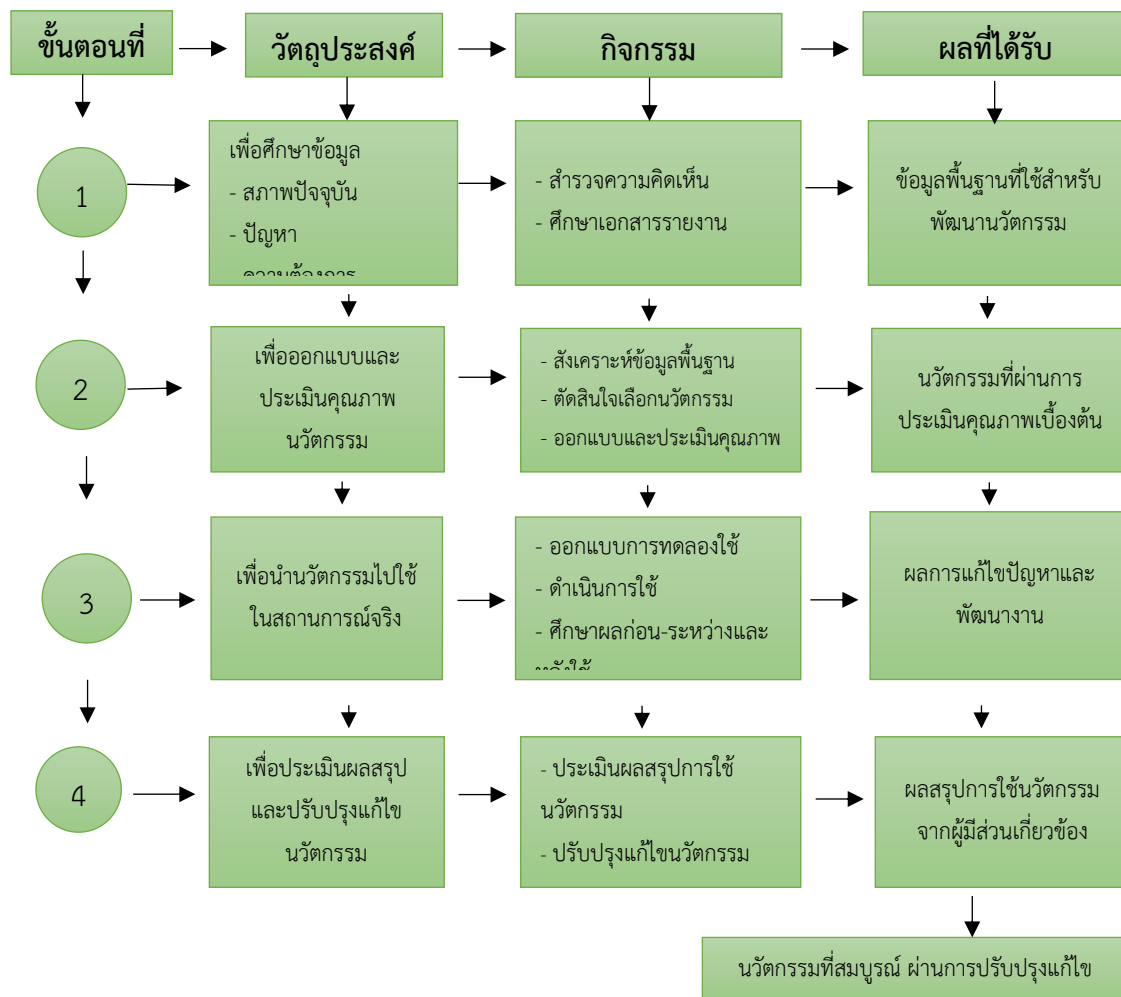
อย่างไร (How) ทำไม (Why) ในแนวนอนจากขวาไปซ้ายหรือในแนวตั้งจากบนลงล่างใช้คำถาม อย่างไร (How) และจากล่างขึ้นบนใช้คำถาม ทำไม (Why)

หลังจากออกแบบสร้างนวัตกรรมทางการศึกษา รวมทั้งตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของนวัตกรรมทางการศึกษาแล้วก็ต้องนำนวัตกรรมทางการศึกษาที่เสร็จแล้วนี้ไปดำเนินการประเมินคุณภาพ (เบื้องต้น) ตามขั้นตอนย่อยที่ 3 ซึ่งมีวิธีดำเนินการได้หลายวิธี อาทิ การให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนวัตกรรมทางการศึกษาประเภทนั้น ตัดสินใจประเมินความถูกต้อง เหมาะสม หรือความเป็นไปได้ ในการใช้โดยอาจสร้างเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นให้ประเมิน หรือใช้วิธีการจัดประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุง นอกนั้นถ้าเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาประเภทรูปธรรมก็อาจต้องใช้วิธีการตรวจสอบประเมินกับกลุ่มคนขนาดเล็กโดยการทดลองนำร่อง (Try out) แล้วหาค่าดัชนีประสิทธิภาพของนวัตกรรมทางการศึกษานั้นๆ ซึ่งอาจใช้เกณฑ์ค่า E_1/E_2 หรือ EI (Effectiveness Index) ก็ได้

ขั้นตอนที่ 3 การนำนวัตกรรมทางการศึกษาไปใช้ในสถานการณ์จริง ในขั้นตอนนี้เป็นการนำนวัตกรรมทางการศึกษาที่ผ่านการประเมินตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นแล้ว ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนดไว้เพื่อที่จะตรวจสอบว่า นวัตกรรมทางการศึกษาที่สร้างขึ้นนี้สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายได้จริงหรือไม่เมื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งการดำเนินงานในขั้นตอนนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ที่ต้องมีการออกแบบการทดลอง (Design of Experiment) ให้เหมาะสมกับลักษณะและธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายที่มีอยู่ในสถานการณ์จริงนั้นๆ ทั้งนี้ แบบแผนการทดลองก็มีหลายแบบ แต่ละแบบก็มีข้อดี ข้อจำกัดต่างกัน ซึ่งเป็นหน้าที่ของนักการศึกษาที่จะต้องเลือกใช้แบบแผนการทดลองที่ดีที่สุดภายใต้เงื่อนไขความเหมาะสมและเป็นไปได้มากที่สุดในการทดลองใช้ ทั้งนี้ในการทดลองใช้นวัตกรรมทางการศึกษา นั้น ควรจะต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างหลากหลายรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายทั้งก่อน-ระหว่างและหลังใช้นวัตกรรมทางการศึกษาแล้วนำเสนอข้อมูลให้เห็นภาพการใช้นวัตกรรมทางการศึกษาอย่างครบถ้วน

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงนวัตกรรมทางการศึกษา ภายหลังจากการนำนวัตกรรมทางการศึกษาไปใช้ครบตามระยะเวลาหรือกิจกรรมที่กำหนดแล้วก็ต้องมีการประเมินสรุปภาพรวมผลการใช้นวัตกรรมทางการศึกษาเพื่อที่จะได้ทราบข้อเสนอแนะหรือประเด็นต่างๆ ที่เป็นข้อจำกัดอันเกิดขึ้นจากการใช้นวัตกรรมทางการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรมทางการศึกษานั้นๆ ตามข้อเสนอแนะหรือประเด็นข้อจำกัดดังกล่าว ในการประเมินขั้นนี้ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหลายกับการใช้นวัตกรรมทางการศึกษานั้น ทั้งที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ผู้ถูกใช้นวัตกรรมทางการศึกษาและผู้รับผลกระทบกับการใช้นวัตกรรมทางการศึกษา ซึ่งวิธีการประเมินก็อาจใช้วิธีการต่างๆ นานา เช่น การประชุมสะท้อนกลับ การใช้แบบสอบถามให้แสดงความคิดเห็น หรือการสัมภาษณ์กลุ่ม เป็นต้น ท้ายที่สุดเมื่อนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไขแล้วก็จะทำให้ได้นวัตกรรมทางการศึกษาที่สมบูรณ์

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา ซึ่งจำแนกตามวัตถุประสงค์กิจกรรม และผลที่ได้รับสามารถสรุปเป็นแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ได้ตามภาพประกอบ



แผนภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนต่าง ๆ ในการวิจัย และพัฒนา นวัตกรรมการศึกษา
ที่มา: รัตนะ บัวสนธ์ (2559)

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในแนวทางการวิจัยและพัฒนาการศึกษามากขึ้น จึงขอเสนอตัวอย่างของการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาด้วยการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาดังนี้

ตัวอย่างงานวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา

ชื่องานวิจัย : การพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อการพัฒนาและรับรองร่างหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4. เพื่อประเมินรับรองคุณภาพหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์ แผนการจัดการเรียนรู้ และอินเทอร์เน็ต บทความ ตำรา และดำเนินการสอบถามเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่นจากผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ศึกษานิเทศก์ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้นำชุมชน ตัวแทนผู้ปกครองและปราชญ์ท้องถิ่นด้านพืชและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาและรับรองร่างหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยผู้วิจัยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร สวนพฤกษศาสตร์เพื่อรับรองประสิทธิภาพของหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น ในวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้หลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สนใจและตั้งใจเรียน สืบเสาะหาความรู้อย่างเป็นระบบ เกิดกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามศักยภาพของแต่ละบุคคล นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การประเมินรับรองคุณภาพของหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่อง พรรณไม้ในท้องถิ่น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้เกณฑ์การรับรองคุณภาพสอดคล้องกับมาตรฐานการประเมิน Joint Committee Standards for Educational Evaluation เพื่อประกอบการตัดสินใจนำไปใช้ โดยมีองค์ประกอบของการประเมิน 4 ด้าน คือมาตรฐานด้านอรรถประโยชน์ (Utility Standards) มาตรฐานด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) และมาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy Standards)

ชื่องานวิจัย: การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชา
แอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3. เพื่อประเมินคุณภาพการพัฒนารูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกครูผู้สอนในโรงเรียนมัธยมที่จัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับวิชาแอโรบิก การสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนเกี่ยวกับความต้องการและความคิดเห็นในการทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และแบบสอบถามความต้องการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์และการสอบถามความต้องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับ วิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการดำเนินการออกแบบและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามรายละเอียดขั้นตอนสรุปรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์แอโรบิก ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากกระบวนการคิดสร้างสรรค์ Torrance, Jungs, Wallach Anderson, Osborn, Reilly, Morang และ Hutchinson, Guilford วิธีสอนแบบระดมพลั้งสมอง (Brainstorming) และทฤษฎีออตา (Auta)

ขั้นตอนที่ 3 เพื่อประเมินคุณภาพการพัฒนารูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์สำหรับวิชาแอโรบิกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ

ชื่องานวิจัย : ผลการใช้วิธีการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐานของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐานของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต

2. เพื่อศึกษาคุณภาพของหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐานโดยพิจารณาจากประเด็นดังนี้

2.1 ผลการเรียนรู้การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐาน

2.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนรู้การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการเรียนรู้แบบโครงงาน

2.3 การประเมินรับรองคุณภาพหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการเรียนรู้แบบโครงงานโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นโดยดำเนินการดังนี้

1.1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

1.2 การสัมภาษณ์บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ บุคลากรทางการศึกษาในชุมชน ประชาชนชาวบ้าน และผู้นำชุมชนในท้องถิ่น

1.3 การสอบถามความต้องการในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นและแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับวนอุทยานพนมสวายมาใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของจังหวัดสุรินทร์

ขั้นตอนที่ 2 การยกร่างและประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรท้องถิ่น ซึ่งประกอบด้วย 1) เอกสารหลักสูตรท้องถิ่นเรื่อง วนอุทยานพนมสวาย 2) เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่อง วนอุทยานพนมสวาย 3) แบบวัดผลการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐานและ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตที่มีต่อการเรียนรู้การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐาน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินรับรองคุณภาพหลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐาน ดำเนินการประเมินรับรองคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตร ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการบริหารจัดการสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและด้านการวัดผลประเมินผล ด้วยเกณฑ์การรับรองคุณภาพความสอดคล้องกับมาตรฐานการประเมิน Joint Committee on Standards for Education ผู้วิจัยดำเนินการประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตรท้องถิ่นโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ การทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้ภายหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่นและสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรท้องถิ่นด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐาน

ชื่องานวิจัย : การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เรื่อง การฟอกเส้นไหมด้วยสมุนไพรธรรมชาติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สำนักงานพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์เขต 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เรื่อง การฟอกเส้นไหมด้วยสมุนไพรธรรมชาติ

2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เรื่อง การฟอกเส้นไหมด้วยสมุนไพรธรรมชาติมีดังนี้

2.1 ประสิทธิภาพของหลักสูตรท้องถิ่นตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่น

2.3 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่น

2.4 ความเหมาะสมของหลักสูตรท้องถิ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น ดำเนินการดังนี้

1.1 การศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การพอกหมอนผ้าไหมด้วยสมุนไพรธรรมชาติ

1.2 การสอบถามความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นจากผู้บริหารสถานศึกษา ครูวิชาการ ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ คณะกรรมการสถานศึกษาและภูมิปัญญาท้องถิ่น

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรท้องถิ่น โดยการพัฒนาเอกสารหลักสูตรท้องถิ่น แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบสอบถามความพึงพอใจ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรท้องถิ่น ดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การพอกหมอนผ้าไหมด้วยสมุนไพรธรรมชาติกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนภายหลังการจัดการเรียนรู้ และสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่นของครูผู้สอน นักเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินความเหมาะสมและปรับปรุงหลักสูตรท้องถิ่น ดำเนินการใช้รูปแบบการประเมินหลักสูตรท้องถิ่นแบบ CIPP Model โดยบุคลากรมีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ชื่องานวิจัย : การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของครูผู้สอนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของครูผู้สอนระดับประถมศึกษา

2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของครูผู้สอนระดับประถมศึกษา

3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของครูผู้สอน ระดับประถมศึกษา

4. เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ ตามสภาพจริงของครูผู้สอน ระดับประถมศึกษา ด้านความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็นและความสามารถในการประเมินผลตามสภาพจริงในโรงเรียนประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเรื่องหลักสูตรฝึกอบรม และการประเมินผลตามสภาพจริง ของครูผู้สอนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 1 และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง นำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา พัฒนาโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร ด้านการฝึกอบรม และด้านการวัดและประเมินผล

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม คือการนำหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาไปทดลองใช้ กับครูผู้สอนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 1 โดยฝึกอบรมภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา ประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เป็นขั้นตอนการประเมินผลการใช้ หลักสูตรฝึกอบรมในระหว่างการใช้หลักสูตรฝึกอบรมโดยทดสอบความรู้ ความเข้าใจก่อนและหลังการใช้ หลักสูตรฝึกอบรมด้วยแบบทดสอบ และสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้หลักสูตรฝึกอบรม รวมไปถึงการ ติดตามผลหลังการฝึกอบรมด้วยแบบสอบถามผู้เข้ารับการอบรม

ชื่องานวิจัย: รูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการสำหรับลูกเสือในโรงเรียน ขนาดเล็ก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ
2. เพื่อศึกษาคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการใน ด้านต่อไปนี้

2.1 ผลการประเมินค่านิยมหลัก 12 ประการก่อนและหลังการจัดกิจกรรมบูรณาการลูกเสือ

2.2 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมบูรณาการลูกเสือ

2.3 ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและความต้องการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือ เพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ดำเนินการดังนี้

1.1 การวิเคราะห์เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมบูรณาการลูกเสือ ค่านิยมหลัก 12 ประการ

1.2 การสอบถามความต้องการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ จากผู้บริหารกองลูกเสือและวิทยากรลูกเสือ

ขั้นตอนที่ 2 การร่างรูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ โดยผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมบูรณาการลูกเสือ คู่มือการจัดกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ แบบประเมินค่านิยมหลัก 12 ประการ แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมบูรณาการ

ลูกเสือและประเด็นการสนทนากลุ่ม สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับรองคุณภาพรูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการโดยการทดลองใช้กับลูกเสือในโรงเรียนขนาดเล็ก

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการตามหลักเกณฑ์การรับรองคุณภาพมาตรฐานการประเมิน Joint Committee for Educational Evaluation โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านลูกเสือ

ชื่องานวิจัย : รูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป สำหรับนักศึกษาครูหลักสูตร ครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป สำหรับนักศึกษาครู หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี)
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป สำหรับนักศึกษาครูหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี)
3. เพื่อประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป สำหรับนักศึกษาครูหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี)

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยการประยุกต์ใช้รูปแบบ ADDIE Model (เดชกุล มัทวานกุล, 2565 อ้างถึงใน Donald Clark, 2003) โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป (Analysis) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) 2 วิธี คือ การศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสนทนากลุ่มกับบุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพสำหรับนักศึกษาครู
2. การพัฒนารูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูปสำหรับนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) (Design) เป็นขั้นนำข้อมูลจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร แนวทางการพัฒนาวิชาชีพครู ความคิดเห็นและทัศนคติที่มีต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป
3. การประเมินตรวจสอบความเหมาะสมและรับรองคุณภาพรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูป (Development) เป็นขั้นการตรวจสอบและรับรองคุณภาพรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพขั้นเต็มรูปก่อนนำไปทดลองใช้จริงในสถานศึกษาที่มีนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ที่ปฏิบัติหน้าที่ครูผู้สอน

4. ขั้นตอนการทดลองใช้รูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูขั้นเต็มรูปแบบ (Implementation) เป็นการนำรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูขั้นเต็มรูปแบบไปใช้ในสถานศึกษาจริงโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ (Nonrandomized Control Pretest – Posttest Design) กับนักศึกษาครูกลุ่มทดลองและนักศึกษาครูกลุ่มควบคุม

5. การประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูขั้นเต็มรูปแบบ (Evaluation) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการ 2 ระยะ คือ 1) การประเมินก่อนการทดลองใช้รูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูขั้นเต็มรูปแบบซึ่งดำเนินการในขั้นตอนที่ 3 ของการวิจัยและ 2) การประเมินภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูขั้นเต็มรูปแบบโดยศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะของความเป็นครูวิชาชีพของนักศึกษาครูกลุ่มทดลองและนักศึกษาครูกลุ่มควบคุมและศึกษาความพึงพอใจของบุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ขั้นเต็มรูปแบบของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

สรุป

การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างมีระบบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพนวัตกรรมทางการศึกษาซึ่งมี 2 ลักษณะ ได้แก่ นวัตกรรมประเภทสื่อวัสดุ อุปกรณ์และนวัตกรรมทางการศึกษาประเภทกระบวนการหรือวิธีการ โดยดำเนินการทดสอบในสภาพจริงและทำการปรับปรุงนวัตกรรมทางการศึกษาหลายรอบ จนได้นวัตกรรมทางการศึกษาที่มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน การบริหารหน่วยงานทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กระบวนการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาประกอบด้วย 1) การสำรวจ สังเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการ 2) การออกแบบพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา 3) การทดลองใช้นวัตกรรมทางการศึกษาซึ่งดำเนินการทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพและปรับปรุงเพื่อนำไปทดลองใช้จริง และ 4) การเผยแพร่รวมนวัตกรรมทางการศึกษา การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษามีลักษณะสำคัญได้แก่ การนำความรู้หรือความเข้าใจใหม่ที่สร้างขึ้นมาพัฒนาเป็นตัวอย่างใช้งาน เป็นการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง มีการดำเนินการวิจัยอย่างเป็นวัฏจักรด้วยวิธีการที่เชื่อถือได้ ใช้วิธีการผสมผสานวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการวิจัยมุ่งเน้นการตอบสนองต่อผู้ต้องการใช้ผลการวิจัยและพัฒนา นอกจากนี้ผลของการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาที่มีคุณค่ามีมูลค่าต่อการพัฒนาคุณภาพทางวิชาการของผู้วิจัย อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กฤษพงศ์ อยู่เย็น. (2561). รายงานการพัฒนารูปแบบกิจกรรมบูรณาการลูกเสือเพื่อส่งเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการสำหรับนักเรียนในโรงเรียนบ้านสีสุก ห้วยโสมง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 2. สกลนคร: ศูนย์พัฒนาวิชาการและบริหารจัดการความรู้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21.
- ชีวิน จินดาโชติ. (2547). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการประเมินผลตามสภาพจริงของครูโรงเรียนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- เดชกุล มัทวานุกุล. (2555). รูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นเตรียมรูป สำหรับนักศึกษาครู หลักสูตร ครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ (ศูนย์นิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เดชกุล มัทวานุกุล. (2562). ปิดกล่องข้อถก. *รวมบทความวิชาการและบทความวิจัย*. สุรินทร์: ส.พันธุ์เพ็ญ.
- เดชกุล มัทวานุกุล. (2565). ผลการใช้วิธีการเรียนรู้แบบโครงงานเป็นฐานเพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นของ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและ วรรณกรรมท้องถิ่น*, 8(2), 283-296.
- ธเนศ ข้าเกิด. (2540). การวิจัยและพัฒนากระบวนการศึกษาที่มีคุณภาพ. *วารสารเทคโนโลยี สมาคมส่งเสริม เทคโนโลยีไทย – ญี่ปุ่น*, 24(13), 156 – 158.
- ธัญวดี มงคลพันธ์. (2544). การพัฒนารายการเทปวิดีโอทัศนศึกษาประกอบครุประถมศึกษาเรื่อง รูปแบบการเรียน การสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒประสานมิตร.
- พฤทธิ ศิริบรรณพิทักษ์. (2531). การวิจัยและพัฒนาการศึกษา. *รวมบทความที่เกี่ยวกับการวิจัยทางการศึกษา เล่ม 2*, 11(4), 21-25.
- ภัทรานิษฐ์ พรหมสุรินทร์. (2566). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ สำหรับวิชาเอโรบิคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 8(3), 49 – 66.
- รัตนะ บัวสนธ์. (2559). การวิจัยแบบไร้กำแพงวิชาการ. *วารสารราชพฤกษ์*, 14 (1), 1–15.
- วรางคณา พรเกาะ. (2565). การพัฒนาหลักสูตรสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเรื่องพรรณไม้ในท้องถิ่น สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(2), 120-133.
- วีรยุทธ ก้อนก้น. (2560). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามสภาพ จริงของครูผู้สอน ระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 1. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 9(1), 216 -228.

พลังแห่งการให้อภัย Power of Forgiveness

ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์

Duangduen Satraphat

คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

Psychology Department, Saint Louis College, Thailand

Corresponding Author E-mail: duangduen@slc.ac.th

Retrieved: November 30, 2022; Revised: May 16, 2023; Accepted: May 19, 2023

บทคัดย่อ

พลังแห่งการให้อภัย เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้บุคคลเป็นสุขและสามารถเอาชนะตนเองได้จากความโกรธ ความอึดใจ ความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ก้าวเข้ามาสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหลาย เป็นการอโหสิกรรมของผู้ถูกระทำให้กับผู้ที่ทำให้กระทำในขณะที่ยังมีชีวิต เมื่ออโหสิแล้ว เป็นการยุติสนิมในใจคือความพยาบาท อาฆาตให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบา โปร่ง โล่ง จิตใจเบิกบาน ทุกศาสนามีความเห็นสอดคล้องกันในเรื่อง “การให้อภัย” และชื่นชมผู้ที่ให้อภัยกับเพื่อนมนุษย์ ที่ชื่นชมเพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เป็นการยกระดับจิตเหนือปุถุชนคนทั่วไป นอกจากนั้นยังพบว่ามีการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ให้ผลรองรับตรงกันว่า “พลังแห่งการให้อภัย” ส่งผลให้บุคคลเกิดความสุข

คำสำคัญ: พลัง; การให้อภัย; พลังแห่งการให้อภัย

Abstract

The power of forgiveness is a great force that makes a person happy and able to overcome anger, injustice, and existing suffering. Step into independence and break free from all the restraints; it is the victim's mercy to those who act while still alive. When angry, to end the rust in the mind is vengeance, put an end to the murder. It results in lightness, airiness, relief, and a joyful mind. All religions have a consistent view on "forgiveness" and appreciate those who forgive their fellow human being, which is appreciated because it is difficult to do; it is a mental elevation above ordinary people. In addition, it was found that there are studies both in Thailand and abroad that support the same results, "The power of forgiveness" results in a person being happy.

Keywords: Power; Forgiveness; Power of Forgiveness

บทนำ

“การให้อภัย (Forgiveness) เป็นสิ่งจำเป็นในทุกสังคม ยิ่งผู้คนขับเคลื่อนด้วยอารมณ์มากแค่ไหน คุณก็ควรมีภูมิทัศน์ที่เข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น สังคมต้องการการให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างยิ่งยวด เมื่อเราไม่เห็นหัวใจของผู้อื่น เพียงชั่วพริบตา มันจะนำมาซึ่งความขัดแย้ง การโต้เถียงด้วยความเกลียดชัง ความรุนแรง การก่ออาชญากรรม สงครามทางความเชื่อหรือเชื้อชาติ บาตแผลน้อยใหญ่ปรากฏขึ้นในประวัติศาสตร์ และมีคนจำนวนมากที่ต้องเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ การให้อภัยไม่ใช่ของที่ทำกันได้ง่ายๆ แต่ไม่ใช่เรื่องเป็นไปได้ แม้สติในขณะนั้นอาจกำลังขาดสะบั้นไปแล้วก็ตาม” (ธเนศ รัตนกุล, 2559)

โลกจะอยู่อย่างสงบถ้าคนในโลกรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน การให้อภัยคือการปลดปล่อยความขุ่นเคืองหรือความโกรธ พลังแห่งการให้อภัยจึงเป็นกำลังที่เข้มแข็งในการปลดปล่อยความทุกข์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ แทนที่จะทำให้พวกเขาตกอยู่ในอารมณ์ลบ ไขว่คว้าเรียกร้องหาความยุติธรรม การให้อภัยจึงเป็นการแสดงของการยกระดับจิตใจเหนือปุถุชนคนทั่วไป เพิ่มการมองโลกในแง่ดี ยุติความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล และความหดหู่ใจ นำไปสู่ความโล่ง โปร่ง เบา สงบ และเป็นสุข

พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการปลดปล่อยให้บุคคลเป็นอิสระ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้คุณเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่อง เพียงการปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดยการให้อภัยกับเขา ก็เท่ากับว่าคุณได้ปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ศาสนาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการให้อภัย และสอนว่าการให้อภัยเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่สันติสุขในใจและบนโลกมนุษย์

ราชบัณฑิตยสถาน.(2554).พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “พลัง” หมายถึง “กำลัง” ส่วนคำว่า “อภัย” นิยมใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น การอภัย หมายความว่า การยกโทษให้

ในทางพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายคำว่า “ให้อภัย” ตามรูปศัพท์ว่ามาจาก “ภย” ภย, ความน่ากลัว, ความเป็นอันตรายต่อ ร่างกาย, ชีวิต, ทรัพย์สิน, เป็นอันตรายต่อกุศลธรรม ความดีงาม ส่วนคำว่า “อ” แปลว่า ไม่ ดังนั้น อภัย (อภัย) คือความ ไม่มีภัย, ไม่เป็นภัย, ไม่มีความน่ากลัว, ไม่เป็นอันตรายต่อ ร่างกาย, ชีวิต, ทรัพย์สิน ไม่เป็นอันตรายต่อกุศลธรรม ความดีทั้งหมด

คำว่า “ให้อภัย” จึงหมายถึง ให้ความไม่มีภัย, ให้ความไม่น่ากลัว แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น คือให้การเป็นมิตร, เป็นกัลยาณมิตรที่ดี แก่ผู้อื่น

อภัยทาน เป็น 1 ใน 3 ทานบารมีที่ควรสร้าง ควบคู่กับการให้อามิสทาน (สิ่งของ) และธรรมทาน (ความรู้หรือธรรมะ) หรือแปลว่า “การให้ความไม่มีภัย” การให้ความไม่เบียดเบียนอันได้แก่ ศีลกับพรหมวิหาร 4 นั่นเอง อภัยทานในมุมมองของพระพุทธศาสนา

การให้อภัยทำให้ความโกรธหายไป ความโกรธตามจริงสามารถหายไปเอง ตามกระบวนการของการเกิด-ดับแต่ความโกรธที่หายด้วยอภัยทาน คือ การยกโทษให้ การให้อภัยกัน เป็นการบริหารจัดการโดยตรง เป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้นด้วย (ภัทร สยามวาลา, 2562) และที่สำคัญเป็นการยุติความสันพันธ์ข้ามภพข้ามชาติ

นอกจากการ“ให้อภัย”กับผู้อื่นหรือกับสัตว์อื่นแล้วยังหมายถึง “การให้อภัยกับตนเอง”อีกด้วยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการให้อภัย การละความพยาบาท การละความอาฆาตการละความโกรธ หากละได้จิตใจก็เป็นกุศล มีความสุขทางใจ ในทางวิทยาศาสตร์เห็นด้วยกับการให้อภัยเพราะจะเกิดผลดีต่อร่างกาย คือทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคร้าย เช่น โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ไม่เท่านั้นยังมีผลดีต่อสมองในส่วนต่างๆ เช่นสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก ที่พบว่าหลังฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนผลิตจากต่อมใต้สมองที่ควบคุมทั้งด้านความรัก ความผูกพัน สายใยสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม ดังนั้นจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าออกซิโทซินเป็นฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่อคนอย่างมาก การสัมผัส หรือการสวมกอดจึงเป็นวิถีกระชับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ กระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนชนิดนี้เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และไวใจในคนที่รักมากยิ่งขึ้น (จณิสตา สิทธิ, 2564)

การให้อภัยตามหลักศาสนาคริสต์ คือ การยกโทษให้คนที่ทำผิด คำภาษกรีกที่แปลว่า “การให้อภัย” มีความหมายตรงตัวว่า “ปล่อยไป” เหมือนกับที่เจ้านายยอมยกหนี้ให้ลูกหนี้ พระเยซูใช้การเปรียบเทียบแบบนี้ตอนที่ท่านสอนสาวกให้อธิษฐานว่า “ขอทรงอภัยบาปของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพราะข้าพเจ้าก็ให้อภัยทุกคนที่เป็นหนี้ความผิดต่อข้าพเจ้าเช่นกัน” (ลูกา, 2560)

การให้อภัยโทษตามศาสนาอิสลามตามการเรียบเรียงของ अबดุลวาเฮด สุนธธา ที่อธิบายว่า การอภัยโทษ ถือว่าเป็นหนึ่งในคุณลักษณะพระนามของอัลลอฮ์ ซุบฮาน่าฮฺวตะอาลา นั่น คือ "อัลอะฟู" (العَفُو) ซึ่งหมายถึง “ผู้ทรงให้อภัยยิ่ง” มีปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอาน เพื่อที่จะสื่อให้มนุษย์ได้รู้ว่า พระองค์นั้นทรงเป็นผู้ให้อภัยยิ่งต่อปวงบ่าวของพระองค์ และทรงรักการให้อภัยเป็นอย่างยิ่ง โดยอัลลอฮ์ได้ทรงกำชับให้ท่านนบีมุฮัมมัด คือลลลลลลลลลลลลลลลลลลลล เป็นคนที่รู้จักให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคือง อาฆาต หรือผูกใจพยาบาท ถึงแม้ว่าบรรดาศัตรูของท่านจะสร้างความเจ็บปวดและก่อกรรมทำเข็ญต่อท่านอย่างหนักหนาสาหัสสักเพียงใดก็ตาม ขอโทษ ยกโทษ ไม่เอาเรื่อง ยินยอม เป็นคำที่น่ารัก และเป็นคำสั้น ๆ ในทุกภาษาของประชาคมโลก แต่น่าจะเป็นคำที่มีการกล่าวถึงน้อยที่สุดในจำนวนคำพูดของผู้คนในชีวิตประจำวันของตนเอง

นอกจากการกล่าว “ขอโทษ” แล้ว การ “ให้อภัย” ถือเป็นสุดยอดแห่งคำสอนในอิสลาม และถือเป็นคุณลักษณะของมุสลิมอันประเสริฐสุด อิสลามสอนให้มุสลิมรู้จักให้อภัย จึงสมควรที่สังคมมุสลิมเป็นธงนำในการจุดประกายแห่งจริยธรรมอันดีงามนี้ “การขอโทษและการให้อภัย” สมดังเจตนารมณ์แห่งอิสลามที่แท้จริง (การให้อภัยโทษตามศาสนาอิสลาม) (अबดุลวาเฮด สุนธธา, ม.ป.ป) ทั้ง 3 ศาสนา คือพุทธ คริสต์ อิสลาม ต่างสอนให้มีจิตเมตตา รู้จักการให้อภัย เพื่อประโยชน์ของตนเอง และผู้ที่ได้รับการอภัย เพราะบุคคลที่ให้อภัยจะมีการหลั่งสารสุข หรือ"เอ็นดอร์ฟิน" และ "เซโรโทนิน" ออกมาในสมอง แต่ถ้าบุคคลเกลียดใครจะเกิดความเครียดตามมา การไม่ยอมให้อภัย ในสมองของบุคคลผู้นั้น ก็จะเต็มไปด้วยสารเคมีแห่งความเครียดที่เรียกว่า "คอร์ติซอล"

การให้อภัยในพระพุทธศาสนา พบว่ามีประเพณีนิยมที่ทำใน 3 ด้าน คือ การให้อภัยทางใจ การให้อภัยทางกาย และการให้อภัยทางวาจา ส่วนชาวคริสต์ให้อภัยบาปชั่วของบุคคล และไม่จดจำบาปของเขาทั้งหลาย เยเรมีย์ (2559) “การให้อภัยหมายถึงการจำได้และปล่อยมันไป เราไม่สามารถให้อภัยสิ่งที่เราลืมไปแล้วได้”

หรือคุณลักษณะที่ยิ่งใหญ่ของมุสลิม การให้อภัย คือ ชัยชนะของจิตใจที่สงบต่อจิตใจที่ยุงให้กระทำชั่ว โดยที่บุคคลหนึ่งจะแผ่ออกไปเมื่อมีบุคคลหนึ่งได้ทำอันตรายแก่เขา

ในทางจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกันAPA (American Psychological Association) ได้ให้ความหมายของคำว่า Forgiveness การให้อภัย คือการจงใจละทิ้งความรู้สึกขุ่นเคืองต่อบุคคลที่ทำผิด ไม่ยุติธรรม ทำร้าย หรือทำอันตรายผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง การให้อภัยไม่ได้เทียบได้กับการคืนดีหรือการขอโทษอีกฝ่าย และไม่ใช่ว่าการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเลิกโกรธเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคลหนึ่ง ๆ ที่มีต่อบุคคลโดยสมัครใจ เพื่อไม่ให้ความขุ่นเคืองใจครอบงำอีกต่อไป และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทร หรือสิ่งที่คล้ายกันต่อบุคคลนั้นได้ การให้อภัยบางครั้งถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในการบำบัดทางจิตหรือการให้คำปรึกษา

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัย เป็นแนวคิดทางศาสนา ทางชีวิตสังคม และทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับทางศาสนาได้กล่าวในขั้นต้นที่ว่าศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม เห็นตรงกันในเรื่องการให้อภัย และยังชื่นชมบุคคลที่ให้อภัยเพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก สำหรับทางชีวิตสังคม ขอยกทฤษฎีความเครียดและการจัดการกับความเครียด (Stress-and- coping Theory) ของ Lazarus & Folkman (1984) มาเป็นพื้นฐานของการให้อภัย ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลเกิดความขุ่นเคืองใจต่อบุคคลที่ทำผิด ไม่ยุติธรรม ทำร้าย หรือทำอันตรายผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง จะนำไปสู่ความรู้สึกที่เป็นลบ ต้องการตอบโต้ เกิดความเครียด ไม่สามารถให้อภัยได้ แต่ถ้าบุคคลเลือกแก้ปัญหาด้วยการจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตน ซึ่งอาจจะนำไปสู่การให้อภัยได้ ลาเซิร์สและโฟลคแมน (Lazarus & Folkman (1984) แบ่งการจัดการความเครียด เป็น 2 แบบ คือ

1) การจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (problem-focused coping) เป็นการกำหนดขอบเขตของปัญหาหาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก แล้วจึงตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา

2) การจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotional-focused coping) เป็นการจัดการที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง ด้วยการนำเอากระบวนการทางความคิดหรือการไขกลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หลักการที่สำคัญควรให้บุคคลพยายามระงับอารมณ์ลงซึ่งอาจใช้กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การหากิจกรรมที่ตนเองชอบมากระทำ หรือการทำสมาธิ ซึ่งเมื่อจิตใจเย็นลงค่อยพิจารณาปัญหา มองบุคคลที่ทำให้เราเดือดร้อนในลักษณะการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเขาด้วยความเมตตา มองข้อดีของเขาซึ่งในที่สุดคงน่าจะตัดสินใจได้ที่จะให้อภัย เพราะเท่ากับบุคคลได้ปลดปล่อยความทุกข์ที่ตนเองแบกเอาไว้

ข้อมูลข้างล่างต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของพระปฐมบรมราชโองการที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร พระราชทานไว้แก่ปวงชนชาวไทยเมื่อครั้งเสด็จขึ้นครองสิริราชสมบัติเป็นพระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 9 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์โดยสมบูรณ์ ในวันที่ 5 พฤษภาคม 2493 แสดงให้เห็นว่าพระองค์มีความปรารถนาให้ประชากรไทยรักและเมตตาซึ่งกันและกัน ความรักและความเมตตาจะทำให้คนเราสามารถให้อภัยซึ่งกันและกันได้

ข้าพเจ้าจึงปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเห็นชาวไทยมีความสุขถ้วนหน้ากันด้วยการให้ คือให้ความรักความเมตตา กัน ให้น้ำใจไมตรีกัน ให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน ให้การสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน โดยมุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน ด้วยความบริสุทธิ์และจริงใจ”(ต้นแบบแห่งพลังความดีที่พอให้)

พลังแห่งการให้อภัยไม่เพียงแต่มีผลต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสุขภาพอีกด้วย พุทธศาสนาได้อธิบายความโกรธโดยเปรียบเทียบว่า “ความโกรธก็เหมือนการจุดไฟเผาตัวเอง” ซึ่งในทางจิตวิทยาเห็นพ้องว่าความรู้สึกเหมือนไฟเผานั้นมีอยู่จริงดังจะเห็นได้ว่า บุคคลจะรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจเพียงเพราะว่ามีใครมาสร้างความเดือดร้อนให้ และบางครั้งก็ถึงขั้นอาฆาตพยาบาท ร้อนกร้อนใจยากให้คนที่ทำเราโกรธได้รับผลกระทบแบบสะใจบ้างซึ่งก็คงเป็นเพียงชดเชยทางอารมณ์เท่านั้น การให้อภัยไม่เพียงแต่ทำให้ตัวเองสบายใจขึ้น บุคคลที่ทำให้เราโกรธก็น่าจะสบายใจขึ้นเช่นกัน เนื่องจากทำให้เหตุการณ์ทุกอย่างราบรื่น แต่สำคัญไปกว่านั้นคือเป็นการแก้ปัญหาได้ตรงจุด ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น แต่สิ่งที่ตามมายังได้สุขภาพกายที่ดีขึ้นอีกด้วย

งานวิจัยทางการแพทย์ของ Charlotte et al (2001) ที่ได้ศึกษาเรื่อง Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบทางอารมณ์ และสรีรวิทยาเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยคิดถึงความทรงจำที่เจ็บปวดและระบายความแค้น เคียดแค้นจากการเลี้ยงดู กับ การที่ได้รับการปลุกฝัง การเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยตามจินตนาการ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 71 คน เป็นหญิง 35 คน เป็นชาย 36 คน เครื่องมือ electromyogram (EMG), skin conductance, heart rate, and blood pressure วิธีการได้ตรวจสอบผลกระทบทางอารมณ์ และสรีรวิทยาในทันทีที่เกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วม ระลึกถึงความทรงจำที่เจ็บปวดและระบายความแค้น (กล่าวคือการไม่ให้อภัย) เปรียบเทียบกับเมื่อกลุ่มผู้เข้าร่วมซึ่งได้รับการปลุกฝังเจตคติที่เห็นอกเห็นใจและจินตนาการถึงการให้อภัย (กล่าวคือ การให้อภัย) ต่อผู้กระทำความผิดในชีวิตจริง ความคิดที่ไม่ให้อภัยกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เกลียดชังมากขึ้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (คิว) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (EMG) ค่าการนำไฟฟ้าของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ และการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิตจากระดับพื้นฐาน EMG, สื่อนำไฟฟ้าของผิวหนัง, และมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจยังคงอยู่หลัง จากช่วงการเข้าสู่ระยะพักฟื้น ความคิดที่ให้อภัยทำให้เกิดการควบคุมการรับรู้ที่ดีขึ้นและการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาที่ต่ำกว่า ผลลัพธ์ที่ได้เชื่อมโยงกับวรรณกรรมทางจิตสรีรวิทยาและแนะนำกลไกที่เป็นไปได้ซึ่งการตอบสนองที่ไม่ยอมให้อภัยเรื้อรังอาจบั่นทอนสุขภาพในขณะที่การตอบสนองที่ให้อภัยมีลักษณะตรงข้าม คือ พบว่าอารมณ์ลดลง คลื่นหัวใจสงบลง ความดันลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ผลที่พบนี้กล่าวได้ว่า อารมณ์มีผลกระทบตอสรีระ ดังนั้นถ้าสามารถลดอารมณ์ลงได้ ร่างกายหรือสรีระเป็นปกติ แต่อะไรที่จะทำให้อารมณ์ลดลง พบจากงานวิจัยว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญคือ “การให้อภัย” จะทำให้อารมณ์ลดลง

งานวิจัยขึ้นไปเป็นงานวิจัยจากอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ทำขึ้นมาเพื่อศึกษาเกี่ยวกับการให้อภัยว่าไปสัมพันธ์อย่างไรกับความเครียด และยังไปเกี่ยวข้องกับสุขภาพได้อย่างไรทั้งนี้เพื่อตรวจสอบงานวิจัย Charlotte et al. (2001) ที่ได้อธิบายในย่อหน้าแรก สำหรับงานวิจัยที่กล่าวถึงนี้เป็นงานวิจัยของ Loren Toussaint จาก Luther College; Grant จาก University of California, Davis; และ George Slavich จาก University of

California, Los Angeles ในเรื่อง Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic Parallel Process Study โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบว่าการให้อภัย ความเครียด อาการทางสุขภาพจิตและร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรในช่วง 5 สัปดาห์ โดยมีสมมติฐานว่าการเพิ่มระดับสถานะของการให้อภัยจะสัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดที่ลดลง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการลดลงของอาการทางสุขภาพจิตและร่างกาย พวกเขาศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ในชุมชนซึ่งเป็นเยาวชน วัยกลางคน และผู้สูงอายุจำนวน 332 คน (อายุ 16–79 ปี; ค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ 27.9 ปี) เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์ให้ผู้เข้าร่วมรายงานเกี่ยวกับระดับการให้อภัย การรับรู้ถึงความเครียด และอาการทางสุขภาพจิตและร่างกาย ผลลัพธ์ ระดับของการให้อภัย ความเครียด และอาการทางสุขภาพจิตและร่างกายแต่ละอย่างแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและความแปรปรวนของแต่ละบุคคลในการเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไปตามที่ได้ตั้งสมมติฐานไว้ การเพิ่มการให้อภัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ลดลง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการลดลงของอาการทางสุขภาพจิต (กล่าวคือ การให้อภัย → ความเครียด → สุขภาพ) การศึกษานี้เป็นครั้งแรกที่ศึกษาในระยะยาว นั่นคือการให้อภัยที่มากขึ้นสัมพันธ์กับความเครียดที่น้อยลง เมื่อเครียดน้อยลงก็ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยเหตุนี้กลยุทธ์ในการปลูกฝังการให้อภัยจะมีผลดีต่อความเครียดและสุขภาพกายและจิต งานวิจัยนี้จึงสนับสนุนงานวิจัยของ Charlotte et al. (2001)

จากงานวิจัยทั้งสองเรื่องข้างต้น ทำให้เห็นภาพว่า พลังของการให้อภัยมีผลต่อความเครียดและสุขภาพกายและจิต ผู้เขียนสนใจต่อไปว่า แล้วการให้อภัยจะส่งผลต่อความสุขหรือไม่ จากการศึกษาวรรณกรรมของประเทศอินโดนีเซีย พบงานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina (2019) กับงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) เป็นวรรณกรรมของสหราชอาณาจักร มุ่งเน้นไปที่อารมณ์สุข 2 ชนิด คือ ความสุขทางจิตใจ (hedonic) และความสุขทางอารมณ์ (eudaimonic)

งานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina (2019) ซึ่งศึกษาในเรื่อง Forgiveness and Happiness Through Resilience การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุขของนักศึกษา โดยเน้นที่บทบาทของความยืดหยุ่นในการไกล่เกลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุข ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี 203 คนที่ลงทะเบียนเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนในใจกลางเกาะชวา ซึ่งผ่านเกณฑ์วัดความสุขแบบอัตนัย แบบวัดการให้อภัย Heartland และแบบวัดความยืดหยุ่นของคอนเนอร์-เดวิดสัน ผลการวิจัยพบว่า การไกล่เกลี่ยได้ยืนยันสมมติฐาน เผยให้เห็นว่าความยืดหยุ่นเป็นสื่อกลางบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุข แบบจำลองโดยรวมสามารถอธิบายได้ถึง 27 เปอร์เซ็นต์ของความแปรปรวนของความสุข และงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) ในเรื่อง Forgiveness, and Happiness. the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness ที่ชี้ให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุขโดยใช้แบบจำลองความสุขสองมิติ คือความสุขทางจิตใจ และความสุขทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนสหราชอาณาจักร จำนวน 224 คน ได้รับการวัดจากเครื่องมือ Enright Forgiveness Inventory, The Depression–Happiness Scale และ Oxford Happiness Questionnaire แบบ Short-form ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการให้อภัยมีความแปรปรวนที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าจะค่อนข้างต่ำ ทั้งใน

ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางอารมณ์ และความสัมพันธ์อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับการศึกษาความสุขในแง่มนต์ ในแง่ความสุขทางจิตใจเป็นในระยะสั้นแต่ความสุขทางอารมณ์ต้องไม่เน้นการรับรู้เชิงลบเกี่ยวกับการกระทำผิดเข้ามามีส่วนร่วม นั่นคือการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมเชิงบวกและความรู้สึกเชิงบวกอาจนำไปสู่ เป็นผลของ หรือเป็นส่วนหนึ่งของความสุขในระยะยาวยาว ผลจากงานวิจัยที่ได้เรียบเรียงมาในขั้นต้นสรุปได้ว่า พลังของการให้อภัยมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะทำให้ความเครียดลดลงทั้งผู้ให้อภัยและผู้รับการให้อภัย เป็นการยุติปัญหาอย่างเด็ดขาดซึ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดีก็จะนำไปสู่ความสุข

จากงานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina(2019) กับงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) พบผลที่ได้สอดคล้องกันว่าการให้อภัยส่งผลต่อความสุขและเป็นความสุขทางจิตใจในระยะสั้น แต่ถ้าเป็นความสุขทางอารมณ์จะต้องไม่นำเอาการรับรู้เชิงลบเข้าไปเกี่ยวข้อง สิ่งที่ควรนำไปเกี่ยวข้องคือพฤติกรรมและความรู้สึกเชิงบวก สำหรับงานวิจัยที่จะนำไปใช้เป็นงานวิจัยของพิมพ์ชนก มะโนท่า (2563) ที่ศึกษาในเรื่องการให้อภัยของผู้เสียหาย: กรณีศึกษาเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อค้นหากระบวนการให้อภัยของผู้เสียหายที่เป็นเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญา ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง และ 2) เพื่อค้นหาแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการให้อภัย ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ แบบกรณีศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เสียหายเพศชาย อายุ 15-18 ปีที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาจำนวน 8 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับการให้อภัยซึ่งได้ค่าเฉลี่ย 4.50 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างให้อภัย และเข้าร่วมมาตรการพิเศษแทนการดำเนินคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลางโดยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการเทคนิคสามเส้าด้านทฤษฎีและด้านผู้วิจัย ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการให้อภัยของผู้เสียหายที่เป็นเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ขั้นที่ 1) การรับรู้ความรู้สึกทางลบ ขั้นที่ 2) การทำความเข้าใจความรู้สึกทางลบ ขั้นที่ 3) การประเมินสถานการณ์ ขั้นที่ 4) การจัดการความคิดและความรู้สึก ขั้นที่ 5) การตัดสินใจให้อภัย ขั้นที่ 6) พฤติกรรมการให้อภัย และนำมาสู่แนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการให้อภัยของผู้เสียหาย โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ทางด้านจิตวิทยา 3 ท่าน และนักจิตวิทยา 2 ท่าน เป็นผู้ประเมินแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในแต่ละขั้นของกระบวนการให้อภัย พบว่าสามารถบูรณาการนำแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ได้แก่ แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ การให้คำปรึกษาแบบประคับประคอง แนวคิดการให้คำปรึกษา แบบการรู้คิดและพฤติกรรม แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบจิตวิทยาเชิงบวก และการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ มาประยุกต์ในแต่ละขั้นของกระบวนการให้อภัย ทั้งนี้ นักจิตวิทยาที่ทำงานกับผู้เสียหายสามารถนำข้อค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการให้อภัยและแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาข้างต้นมาประยุกต์ในการทำงานกับผู้เสียหายและครอบครัวเพื่อช่วยเสริมสร้างให้เกิดการให้อภัย ซึ่งบุคคลที่ให้อภัยจิตใจก็จะมีความสุขดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น

บทสรุป

สถานการณ์หรือผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปในเชิงบวกเสมอไป เนื่องจากความโกรธและความเกลียดชังเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก สิ่งเหล่านี้สามารถดูดซับพลังงานทั้งหมดในตัวของคุณ การที่คุณไม่สามารถให้อภัยคนอื่นเป็นรากฐานของความคิดเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความโกรธและโทษคนอื่น ทำให้เกิดความกลัวและแคลงใจ หรือเกิดความอิจฉาริษยา ตั้งแต่เล็กบุคคลปลูกฝังว่า "ความถูกต้อง" เป็นสิ่งสำคัญมาก และถูกกำหนดโดยกรอบของ "ความยุติธรรม" ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจต่อเหตุการณ์ ที่รู้สึกว่าตนเองและผู้อื่นไม่ได้รับความเป็นธรรม ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตามบุคคลจะตอบโต้ด้วยความโกรธ หลายคนที่ยังอยู่กับความรู้สึกอย่างนี้ไม่สามารถจะหลุดพ้นจากมันได้ ถ้าไม่รู้จักปลดปล่อยความทุกข์เช่นนี้ให้ผ่านพ้นไป กลายเป็นบุคคลที่ไม่รู้จักให้อภัย และจะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความโกรธต่อคนอื่น ทำให้ต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

สิ่งที่มีพลังที่สุดที่จะปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้คุณเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่องเพียงคุณปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดยการให้อภัยเขา คุณจะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ศาสนาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการให้อภัย และสอนว่าการให้อภัยเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่สันติสุขในใจและบนโลกมนุษย์

ประโยชน์สูงสุด คือ จิตวิญญาณที่ซึมซับคุณค่าของการให้และการรับการให้อภัย ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ บุคคลที่ได้รับการให้อภัยจากใคร เขาจะซาบซึ้งคุณค่าของการได้รับการอภัย และบุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ให้อภัยกับผู้อื่นต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก และเขาเองก็จะเป็นผู้กตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่ให้อภัยกับเขา ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ให้อภัย หรือผู้ที่ได้รับการให้อภัย จะมีความพึงพอใจ มีความสุข ดังปรากฏในงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ และยังสอดคล้องกับศาสนาที่สอนให้เป็นคนดี รู้จัก “พลังแห่งการให้อภัย”

เอกสารอ้างอิง

- จณิสตา สิทธิ. (2564). ทำความรู้จัก "Oxytocin" ฮอรโมนของความรัก. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2565, จาก <https://mgronline.com/goodhealth/detail/9640000026174>
- ธเนศ รัตนกุล. (2559). ลองมาเป็น “ผู้ให้อภัยที่ดี” ในมุมจิตวิทยา (แม้ว่าคุณจะโดนชกก็ตาม). สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2565, จาก <https://thematter.co/science-tech/how-to-be-a-good-forgiver>
- พิมพ์ชนก มะโนท่า. (2563). การให้อภัยของผู้เสียหาย: กรณีศึกษาเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัชร สยามวาลา. (2562). สำเร็จทางโลกเพราะสุขทางธรรม. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2565, จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/143488.html>
- เยเรมีย์. (2559). ทั้ง 3 ศาสนาสอนการให้อภัย. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.digitalupdatebysura.com/content>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

ลูกา. (2560). การให้อภัยคืออะไร คำตอบจากพระคัมภีร์. *นิตยสารแม่พระยุคใหม่*. ฉบับที่ 211.

อับดุลวาเฮด สุคนธา.(ม.ป.ป). *การให้อภัยโทษในอิสลาม*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.islammore.com/view/4974>

Ajrin Sudirman, Fitriah M. Suud and Kana Safrina. (2019). Forgiveness and Happiness through resilience. *Journal Psychologic Islam*, 10(2), 113-132 .

American Psychological Association. (2 0 1 5) . *Forgiveness*. Retrieved July 24, 2022, from <https://www.apa.org>.

Charlotte et al. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges : Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-23.

Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2005). Forgiveness, and Happiness the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.



คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา