



วารสารพุทธจิตวิทยา

JOURNAL OF BUDDHIST PSYCHOLOGY



ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Volume 8 Issue 3 September - December 2023

ISSN: 2539-5785 (Print)

ISSN: 2774-1095 (Online)



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2566

Vol. 8 No. 3 September-December 2023

วัตถุประสงค์

วารสารพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และ บทความปริทรรศน์ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษา ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วารสารมุ่งเน้นเปิดรับบทความทางด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา พฤติกรรมศาสตร์ สังคมวิทยา การศึกษาเชิงประยุกต์ และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 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

พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, 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 วินิธาสถิตกุล

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

พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, 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 กองบรรณาธิการขอแนะนำเสนอบทความที่น่าสนใจ ดังนี้

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย โดย กิตติทัต แสงส่ง และคณะ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมาย เนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มี ความตายตัว ไม่หยุดนิ่ง มีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมายและมีความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา งานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงโครงสร้างและการบรรยายด้วยการเขียนกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจำนวน 4 คน และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายของกืออกี

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนด้วยการปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดเกสตัลท์ของผู้เสพสารเสพติด โดย ดำรงค์ศักดิ์ ยืนยาว และคณะ งานวิจัยนี้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน โดยใช้การวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ กลุ่มตัวอย่างคือผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดแบบควบคุมตัวไม่เข้มงวด ณ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกลุ่มตัวอย่างและมีคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน

จากการทำแบบสำรวจตนเองต่ำที่สุดจำนวน 16 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการบำบัดตามโปรแกรมของสถานบำบัดตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบประเมินการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน แบ่งการวัดผลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้เข้ารับการปรึกษาเพื่อใช้อภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดย วรลักษณ์ อินทร์เดช และคณะ การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนครสวรรค์ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 60 คน ที่ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น แปลเป็นภาษาไทยโดย อุมพร ตรังสมบัติ (2540) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที (t-test)

กองบรรณาธิการ วารสารพุทธจิตวิทยา ขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่านที่ให้ความสนใจส่งบทความมาลงตีพิมพ์เผยแพร่ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงวารสารให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นต่อไป

พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร.
บรรณาธิการ



สารบัญ

วารสารพุทธจิตวิทยา | ปีที่ 8 | ฉบับที่ 3

-
- 406** **พึ่งใหม่: พลังแห่งจิต (สมาธิลืมตา)**
New Dependent: the power of the mind (open-eye meditation)
ธัญพร กริชติทายาวุธ
Thanyaporn Krichtitayawuth
-
- 414** **An analytical study of speech style from the literary works of Somdet Phra Buddhakhosacariya (P.A. Payutto)**
Phrakru Phrathipwachiratham (Wichai Chanthalak)
-
- 424** **แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวล็อปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ในประเทศไทย**
Improving Efficiency in Work Safety Management Guidelines of Italian Thai Development Public Company Limited in Thailand
สงกรานต์ เม่นทอง, มีชัย สีเจริญ
Songkran Menthong, Meechai Sicharoen
-
- 440** **การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน ด้วยการปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดเกสตัลท์ของผู้เสพสารเสพติด**
Enhancing awareness on the consequences of amphetamine use: Gestalt group counseling for drug abuse patients
ดำรงศักดิ์ ยืนยาว, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล
Damrongsuk Yuanyaw, Doldao Wongtheerathon, Chomphunut Srichannil
-
- 452** **สมรรถนะของพระธรรมทูตเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา**
The Competency of The Buddhist Missionary monks for The Buddhist Evangelism in Border Area of Thai – Myanmar
พระมหาเรวัตร ผมหอม , ทักษ์ อุดมรัตน์, วรินทร์ บุญยั้ง, ชนัดดา ภูหงษ์ทอง
Phramaha Rewat Phomhom, Thak Udomrat, Varinthorn Boonying, Chanadda Poohongthong
-

462

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ฉบับมุขปาฐะ

The Propagation of Buddhism Through Oral Buddhist Literatures

พระมหาฉัตรชัย สุธตตชโย

Phramaha Chatchai Suchattajayo

470

รูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มวนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Development Model of Phumvanaram Dhamma Retreat Center for Holistic Well Being Based on Buddhist Psychology

ตระกูล พุ่มงาม, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, สุวัฒน์ รักขันโท

Thakoon Phumngam, Siriwat Srikrueadong, Suwatsan Ragkhanto

479

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

The Effects of Online Platform Mental Health Literacy Program on Depression Among High School Students

วรลักษณ์ อินทร์เดช, ชมชื่น สมประเสริฐ, รังสิมันต์ สุนทรไชยา

Woraluk Paorik, Chomchun Somprasert, Rangsiman Soonthornchaiya

491

บทบาทพระสงฆ์ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในช่วงการระบาดโควิด-19 ในชุมชนชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดขอนแก่น

Monks' Roles in Mental Health and Psychosocial Supports during COVID-19 Pandemic in a Rural Community in Khon Kaen Province

ศันสนีย์ จันทสุข, กาญจนา จัตุปันธ์, พิทยา ศรีเมือง

Sansanee Chanthasukh, Kanchana Jatupan, Phitthaya Muang

500

รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม

Model of end of Life Care Based on cultural capital

ยุทธนา วรณพิติกุล

Yutthana Varoonpitigul

509

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

Counselors' compassion fatigue: A descriptive phenomenological study

กิตติทัต แสงสง, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, สุรีพร อนุศาสนนันท์

Kittitat Sangsong, Chomphunut Srichannil, Sureeporn Anusasananan

-
- 522** จินตนาการต่อความตายและการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยที่พำนัก
ในเมืองใหญ่
The Imagination of Passing and Designing for Life of the Aging
Who Lives in the Big Municipal
ละเอียด แจ่มจันทร์
Laiad Jamjan
-
- 532** แนวทางการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้าย
โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล
Communication management in Counter-terrorism case study:
Chaloem Ratchamongkhon Line
ศุภชัย สินธุเศรษฐ์
Suphachai Sintuset
-
- 541** วิธีสู่ความผาสุกทางใจผ่านการผสมผสานลมหายใจ กาย และจิตของผู้
ฝึกโยคะ
Development of Psychological Well-being through the Interconnection
of Breath, Body and Mind Among Yoga Trainees
พชร โตอ่วม, ธีรวรรณ ธีระพงษ์
Potchara To-uam, Teerawan Teerapong
-
- 553** โมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริม พลัง
ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานธุรกิจยานยนต์
A Structural Equation Model of Inherent Potential for Enhancing
Positive Thinking based on Buddhist Psychology of Automotive
Employees
นรินทร์ชิตา ศीलประชาวังศ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน
Narinchita Silprachawong, Siriwat Srikrudong, Witchuda Titichoatrattana
-
- 570** ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธี
ตำรวจ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการ
ตำรวจ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
Problems and Obstacles in Teaching and Learning of Police Tactical
Training in Bachelor of Public Administration Program in Police
Science, Updated Course 2018, Royal Police Cadet Academy
รัตน์ชัย บุรณาภา, ดิฐภัทร บวรชัย
Ratchai Buranapha, Dithapart Borwornchai
-

581

ปัจจัยด้านองค์การและปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน ในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19: กรณีศึกษาบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ

Organizational and Personal Factors affecting to Working-from-Home Employees' Productivity during the Pandemic of COVID-19: A Case Study of a Steel Product Manufacturing and Service Company in Samutprakan Province

ชูเกียรติ จากใจชน, จิราภรณ์ โภชกปริญท์, สุวัลลี สัตยาอภิธาน, รุ่งฤดี กล้าหาญ, ศุภมิตร บัวเสนาะ

Chukiat Chakchaichon, Jiraporn Pochakaparipan, Suvallee Sattayaapithan, Rungrudee Klaharn, Suppamitr Bousanoh

590

ความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร

Psychological Strength and Social Networking Services Using Attitudes According to Sappurisa Dhamma Among Medical Cadets

ปучนิยะดา วิเชียรธรรม, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท

Puchaniyada Vijiradharma, Phrakhrusangkharak Ekapatra Abhichando

ฟิ่งใหม่: พลังแห่งจิต (สมาธิลืมตา)

New Dependent: the power of the mind (open-eye meditation)

ธัญพร กริชติทายาวุธ

Thanyaporn Krichtitayawuth

สาขาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: thanya@globalcompact-th.com

Retrieved: March 2, 2022; Revised: April 30, 2023; Accepted: November 2, 2023

บทคัดย่อ

เพื่อให้บุคคลแต่ละคนมีทักษะในการดูแลรักษาสุขภาพที่ดีทางจิตใจ การมีความตั้งใจที่ต่อเนื่อง มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ง่ายที่จะมีเอาชนะใจตนเอง ตั้งใจมีสมาธิได้อย่างต่อเนื่องจนทำกิจบรรลุผลมีประสิทธิภาพ บทความนี้นำเสนอแนวทางในการปรับสภาพจิตใจด้วยการนำสมาธิมาใช้ขณะทำงานในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นการพัฒนาอัจฉริยภาพให้กับสมองและจิตใจควบคู่กันในทางปฏิบัติ ในบทความนี้ จึงเน้นถึงความสำคัญของการมีที่ฟิ่งใหม่ที่จะทำให้ทรัพยากรคน ให้เป็นคนที่มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัดในการจัดการกับกิจกรรมงานทุกชนิด เพื่อให้การทำงานมีคุณภาพมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล เพื่อสร้างพลังจิตใจที่แข็งแกร่งให้แก่ตนเอง มีสมองและจิตใจที่พร้อมในการการทำงานต่าง ๆ นั้น ก็ไม่พ้นการมีสมาธิที่ดี ด้วยการเข้าใจและมีทักษะการใช้สมาธิแบบลืมตา จะเป็นทางออกที่มาช่วยให้ใช้ในชีวิตจริงได้ ให้มีกายและใจมีสุขภาวะที่ดีได้ รวมถึงการทำให้มีสภาวะลื่นไหล (flow) การสำรวจภาวะแห่งความสุขของจิตใจที่เรียกว่า ภาวะลื่นไหล เป็นความรู้สึกของการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ที่จะพามนุษย์ออกจากความเครียด มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัดได้ตลอดทั้งวัน ในเนื้อหานี้จะต่างไปจากการทำสมาธิเพื่อการ "ตื่นรู้" แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้จากการทำสมาธิแบบต่าง ๆ นั้น จะเป็นประสบการณ์ที่ต้องประสบเอง ต้องรู้เองจากการทำสมาธิ

คำสำคัญ: พลังจิต; สมาธิ; วิทยาทาน

Abstract

This article will present a guideline to improve mental state through meditation. Each individual has the skills to maintain good mental health having a continuous intention. Concentrating on doing things and getting the job done is relatively easy. However, it is not easy to win over yourself, to focus on continually concentrating until doing things effectively. Using willpower while doing everyday tasks develops the intelligence of the brain and mind in tandem with practice. It is essential to have internal resources with the brain and mind that flow smoothly when dealing with all kinds of business affairs. In order to work with quality, efficiency, and effectiveness, you must create strong mental power for yourself and have the brain and mind ready to perform various tasks. It is not out of good meditation, but understanding and having

open-eye concentration skills. It will be a solution that can be used in real life to have a healthy body and mind, including making the state flow (flow) technology that will take humans out of stress. Have a brain and mind that flows uninterrupted throughout the day. This material differs from meditation for "awakening." However, the results of different meditations will be an experience by own self. People should know from meditation and introspection.

Keywords: Spiritual Strength; Concentrate; Working Age

บทนำ

พลังแห่งจิต สมาธิแบบลึ้มตา คือ เพื่อฝึกความมีสติให้รู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ให้ผู้ฝึกสมาธิทำการฝึกฝนได้ตลอดทั้งวัน โดยไม่จำเป็นต้องทำตลอดเวลา ทำเมื่อรู้ตัวไม่ว่าในขณะออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอะไร ความสวยงามของการทำสมาธิแบบลึ้มตา คือสามารถทำได้ทุกเวลาและทำได้ในทุกครั้งที่ต้องการ โดยไม่ต้องทำตนให้แปลกแยกไปจากคนในสังคมที่แวดล้อมในขณะนั้น ๆ ก็ได้ ทั้งนี้ผู้ฝึกสมาธิจะต้องพยายามตัดความคิดปรุงแต่งในเรื่องต่าง ๆ ให้หมด พยายามให้จิตมีความจรดจ่อเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น แนวทางที่นิยมทำสมาธิแบบลึ้มตา เช่นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือ วิธีนี้สามารถลดทั้งความเครียด ความวิตกกังวลและกระทั่งลดความซึมเศร้าได้ ทั้งยังยกระดับสติ ความตื่นรู้ได้อีกด้วย

การพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2579) มีหลักการที่สำคัญเพื่อให้เกิดบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณและมีระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน คนจึงเป็นศูนย์กลางการพัฒนาที่จะมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดี มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัยใฝ่รู้ มีความรู้มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม คนจึงเป็นทุกอย่างที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ ขับเคลื่อนไปได้ตามบทบาทหน้าที่ที่พึงจะมี

เนื้อหา

ในสังคมไทยอยู่ในสภาพที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งแต่ปัญหาพัฒนาการไม่สมวัย แรงงานมีปัญหาทั้งในเรื่องความรู้ ทักษะและทัศนคติที่ไม่ตรงกับความต้องการของตลาดงาน เมื่อคนมีอายุยืนมากขึ้น ต้องปรับตัวหาทักษะใหม่ในการประกอบอาชีพมากขึ้น ทักษะที่จำเป็นของคนวัยทำงานที่ต้องปรับเปลี่ยนในปัจจุบัน ได้แก่ ทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ทักษะการสื่อสารในสังคม และทักษะที่มีสุขภาพกายใจที่ดี ซึ่งคนวัยทำงานหันมาลงทุนเรียนรู้ปรับตัวเองให้อยู่ในยุคสมัยนี้ได้ โดยเฉพาะการลงทุนเพื่อให้ตนเองนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ผู้ที่ประสบความสำเร็จย่อมต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิดี มีทั้งสติและปัญญาในกิจการงานต่าง ๆ นั้น

เพื่อให้บุคคลแต่ละคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีงานศึกษาผลที่เกิดจากการทำสมาธิมากขึ้น มีการค้นพบว่ามันมีประโยชน์มากกว่าแค่ทำสมาธิเพื่อให้ได้สมาธิเท่านั้น มันยังสามารถพัฒนาอัจฉริยภาพให้กับสมองและจิตใจได้อีกด้วย

สมาธิ มี 3 ระดับ ในชั้นอรรถกถาท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ

ขณิกสมาธิ: สมาธิชั่วขณะ, สมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้

อุปจารสมาธิ: สมาธิจนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ตั้งถึงที่สุด เป็นขั้นทำให้กิเลสมี นีวรณเป็นต้นระงับก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน จัดเป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ มีที่กำหนดชัดเจนคือ ในอุปจารสมาธิ นีวรณก็ถูกละได้ระดับหนึ่งแล้ว และองค์ฌานก็เริ่มเกิดคล้ายกับอัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้นิมิตพักหนึ่ง ก็ตกง่วงก็พักหนึ่ง ขึ้นตกๆเหมือนเด็กต้งไข่ เขาพุงลูก ก็คอยล้ม ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดีแล้ว จิตตถกวัฏแล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนบุรุษผู้มีกำลัง ยืนขึ้นแล้วก็ยืนได้ตลอดวัน

อัปปนาสมาธิ: สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฌานหรือสมาธิที่แนบสนิท นีวรณ 5 สงบระงับไปด้วยกำลังของสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย (ฌานทุกลำดับจัดเป็นอัปปนาสมาธิ) ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ เกิดขึ้นได้ด้วยการรักษาอุปจารสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย จนในที่สุด ก็เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วขณะ เป็นสมาธิที่สัมผัสได้เพียงชั่วครู่เดียวเป็นพื้นฐานของคนทั่วไป เพื่อให้มีสติในการเล่าเรียนทำการงาน สามารถที่จะจดจำตำราหนังสือได้แม่นยำ รวมถึงการประกอบอาชีพต่างๆ คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายก็มักจะสามารถเข้าถึงการทำสมาธิในขั้นฌานสมาธิ และอุปจารสมาธิ ส่วนขั้นสุดท้ายคือ “อัปปนาสมาธิ” เป็นการทำความสมาธิขั้นสูงสุดของมนุษย์ สามารถเข้าถึงฌานได้อย่างท่องแท้ การจะบรรลุถึงขั้นนี้ได้ จะต้องรักษาอุปจารสมาธิที่มีเอาไว้จนกว่าจะกลายเป็นอัปปนาสมาธิ สามารถที่จะพาเราหลบหนีไปจากโลกของอารมณ์ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ช่วยให้เรารู้แจ้งในหลายสิ่งอย่าง ที่แม้แต่วิทยาศาสตร์ก็ไม่สามารถอธิบายได้ สามารถนั่งอยู่นิ่งสงบได้โดยไม่ต้องหายใจ รักษาโรคภัยให้หมดไป

การทำสมาธิในระดับสากล

วัฒนธรรมต่างประเทศก็มีการทำสมาธิคล้ายๆกัน นั่นก็เพราะว่าการทำสมาธินั้นได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางและเชื่อว่าเป็นส่วนสำคัญในคำสอนของทุกศาสนา ในด้านวิทยาศาสตร์ก็มีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน มีการศึกษามากมายว่าคนที่ฝึกสมาธิจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไป เช่น ช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ปรับสมดุลความดันโลหิต บรรเทาอาการเครียด ช่วยลดอาการซึมเศร้าหรือสมาธิสั้น ในด้านของจิตใจก็มีประโยชน์ไม่แพ้กัน เมื่อเราปรับสมดุลของลมหายใจได้ ก็จะเกิดความสุขกายสุขใจ เป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากที่อื่น นอกจากการปฏิบัติตน

หลายคนเชื่อว่าการทำสมาธินั้น จะนำพาซึ่งสันติสุข การทำสมาธิมีอยู่หลากหลายวิธี ในแต่ละวิธีก็ให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป บางคนอาจรู้สึกได้ถึงบางอย่าง ในขณะที่บางคนไม่อาจเข้าถึงได้ ดังนั้นควรทำการศึกษาการทำสมาธิก่อนที่จะร่ำลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ยกตัวอย่างเช่นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ส่วนสมาธิในระดับใช้งานคือสมาธิที่เกือบนิ่งสนิทเป็นขั้นที่สอง ซึ่งก็คือสมาธิตามที่กล่าวถึงนี้จะการทำงานอะไรก็ตีไปหมด แต่ถ้าจะให้ดีขึ้นใช้งานได้ต่อเนื่องและมีพลัง ต้องให้สมาธิอยู่ในระดับนิ่งสนิทเสียก่อนซึ่งเป็นขั้นที่สาม (ศัพท์เฉพาะเรียกว่าฌาน) จนถึงระดับหนึ่งจึงถอยออกมาอยู่ที่ระดับสอง แต่การทำงานทั่วไปไม่สามารถทำให้เกิดสมาธิระดับฌานได้เพราะการทำงานไปเรื่อยๆจนเกิดสมาธิ ขาดความนิ่งที่จะทำให้จิตเป็นอารมณ์เดียวที่มั่นคงเพียงพอ ทางที่จะเข้าถึงได้ง่ายที่สุดและคนทั่วไปรู้จักดีคือการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจโดยหลับตา

สุขภาวะทางจิตใจ

ในเรื่องของสุขภาพนั้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของคำว่า สุขภาพ (Health) หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามของ สุขภาวะ (Well-Being) คือการที่สุขภาพทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล หรืออีกนัยหนึ่ง



สุขภาวะ (Well-Being) หมายถึงการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมเพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549) นั่นเอง

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึงจิตใจที่มีความสุข รื่นเริงคล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะและมีความคิดอ่านที่ดี มีจิตเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายในและภายนอก อันเป็น เทคนิคการ Deep Relaxations เพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิและช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สำหรับคำจำกัดความของ “สุขภาพจิต” ของไทย พระราชบัญญัติสุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 โดยในมาตรา 3 ได้บัญญัติว่า “สุขภาพจิต” หมายความว่า สุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกับของมนุษย์ที่สมบูรณ์กับ สุขภาวะทางกาย ทางปัญญา และทางสังคม

"การตื่นรู้: อนาคตของมนุษยชาติที่กำลังจะเกิดขึ้น"

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของความเป็นมนุษย์ในการ "ตื่นรู้" อันจะเป็นประสบการณ์ที่จะต้องประสบเอง ต้องรู้เองจากการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนา ประสบการณ์จากการทำสมาธิมีความสำคัญมาก บางคนเกิด ประสบการณ์แปลกประหลาดขึ้นในตัวเอง คือเกิดความแจ่มแจ้ง รู้สึกปลอดโปร่ง โล่ง เบาสบาย ไม่มีปิติสุขอย่างลึก ล้ำ อิ่มเอิบซาบซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กาย เกิดมิตรภาพอันไพศาลต่อคนและสรรพสิ่ง ความมหัศจรรย์ในตัวเองเช่นนี้ ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จากการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนา อาจเรียกว่าสภาวะอัน เป็นทิพย์หรือการตื่นรู้ หรือการเข้าถึงความว่าง จากความไม่มีตัวตนก็ได้ ธรรมชาติมี 2 อย่าง คือธรรมชาติดั้งเดิม หรือ ปฐมกาล อันไม่ปรุงแต่ง สงบเป็นอนันตกาล ต่อมาเอกภพเริ่มต้นขึ้น เมื่อเกิด Big Bang เมื่อประมาณ 6 พันล้านปีก่อนเกิดจักรวาล เกิดดวงดาว ดวงอาทิตย์ ธรรมชาติ เกิดการปรุงแต่งเกิดเป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ เป็นอะไรต่าง ๆ ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง ภาษาบาลีเรียกว่า สังขาร เป็นเบญจขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เกิดความคิดปรุงแต่ง เข้าไม่ถึงธรรมชาติที่แท้จริง โดยจมอยู่ในความคิด ถูกความคิดบีบคั้นไม่เป็นอิสระ ถ้าจิตสงบ จะไปสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ เกิดการตื่นรู้ รู้ความจริง

การแพทย์บูรณาการสู่ความสุขสบาย

บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล (2562) ในเรื่องการทำสมาธิ นั้น นายแพทย์บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล คณบดีวิทยาลัย การแพทย์บูรณาการ ม.ธุรกิจบัณฑิตย์ ก็เป็นบุคคลอีกคนหนึ่งที่มีปัญหาในการทำสมาธิแบบหลับตา นายแพทย์ บรรจบฯ ได้กล่าวในงานการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 เมื่อเดือนมิถุนายน 2562 ในหัวข้อ "การแพทย์ บูรณาการสู่ความสุขสบาย" (The 1st International Integrative Medicine for Wellness) มีสาระสำคัญสรุป ได้ว่า การทำสมาธิ นั้น เป็นวิธีสำคัญวิธีหนึ่ง คุณหมอทำสมาธิแบบหลับตามาแต่ต้น แต่ตลอดระยะเวลา 35 ปีที่ ผ่านมา เมื่อคุณหมอหลับตาทำสมาธิที่ไรก็มึนเป็นหลับเกือบทุกครั้ง จึงเหมือนไม่ได้ผลอย่างใดจากการทำสมาธิ เลย ต่อมาคุณหมอได้มีโอกาสบวชเรียนกับหลวงพ่อดำเชียน สุวณโณ ที่วัดป่าสุคะโต ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติแบบ ลืมตา พบว่าเข้ากับจริตตัวคุณหมอได้ดีมากเพราะไม่ต้องหลับตา อีกทั้งยังหลงคิดเรื่องอื่นในช่วงหลับตา แต่เมื่อยิ่ง ฝึกสติแบบลืมตามากขึ้น ก็ได้กำลังใจมากขึ้น เมื่อฝึกถึงระดับมหาสติก็ได้พบว่า เกิดความรู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นและ ดับทุกขไปได้ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส สามารถจัดการกับเรื่องราวในชีวิตได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น คุณหมอได้บอก ว่าผลของการทำสมาธิเจริญภาวนา ก็เป็นอย่างที่ครูบาอาจารย์สอนมาว่า "ใครทำใครได้ ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้" ตรงนี้เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้วงการวิทยาศาสตร์ มักจะเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิเกิดผลดีจริงหรือไม่ ยังไม่ค่อยมีหลักฐาน พิสูจน์ให้ชัดเจนนัก ดังนั้นคุณหมอจึงคิดว่า ถ้ามีการวิจัยที่พิสูจน์ผลของการทำสมาธิ ให้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ จะเป็นคุณูปการอย่างยิ่ง นี่เป็นแรงบันดาลใจที่นายแพทย์บรรจบฯ อยากจะทำวิจัยในเรื่องดังกล่าว"



ผลดีของการบริหารจัดการในวิธีการทำสมาธิแบบลืมนตา

ในงานวิจัยดังกล่าวมีทีมวิจัยนำโดย นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัติกุล คณบดีวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตและคณะ ได้รายงานผลวิจัยโดยได้พบผลดีของการทำสมาธิแบบลืมนตาเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สามารถลดความเครียด ลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า และเพิ่มความตื่นรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณหมอบอกว่า ในระยะหลัง ๆ นี้ ประเทศตะวันตกได้มีการศึกษาวิจัยที่เรียกว่า Mindfulness ซึ่งส่วนมาก มีการปฏิบัติเป็นคอร์ส ซึ่งใช้เวลาตั้งแต่ 8 สัปดาห์ กระทั่งเป็นแรมเดือนหรือเป็นปี ส่วนมากแล้วเป็นการปฏิบัติเน้นการหลับตาทำสมาธิ เดินจงกรม และหลายคอร์สใช้จิตบำบัดโดยจิตแพทย์เป็นหลัก ส่วนการทำสมาธิเป็นตัวประกอบ สำหรับงานวิจัยว่าด้วยการทำสมาธิแบบลืมนตา โดยใช้มือเคลื่อนไหวยังไม่มีงานวิจัยในต่างประเทศ ส่วนในประเทศไทยเริ่มมีบางงานวิจัยที่บอกถึงผลดีที่เกิดจากการทำสมาธิอยู่บ้าง เมื่อคุณหมอบรรจบฯ จะทำการวิจัยเรื่องการทำสมาธิเพื่อให้เกิดความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ จึงได้ออกแบบวิจัยด้วยการนำปฏิบัติแบบออนไลน์ โดยผู้ฝึกสามารถปฏิบัติอยู่กับบ้าน ฝึกเข้าเย็น ทำบ่อยๆทุกวัน ก็พบว่าการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือ วิธีนี้สามารถลดทั้งความเครียด ความวิตกกังวลและกระทั้งลดความซึมเศร้าได้ ทั้งยังยกระดับสติ ความตื่นรู้ได้อีกด้วย คุณหมอบรรจบฯ กล่าวต่อว่าการทำสมาธิในวิธีนี้ มีข้อเด่นคือ ทำง่ายสะดวก ปฏิบัติตรงไหนก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้ เห็นผลด้วยเวลาไม่นาน ไม่ต้องใช้จิตบำบัดและสามารถทำได้ผ่านวิธีออนไลน์ อย่างไรก็ตามคุณหมอบรรจบฯ กล่าวว่า งานวิจัยชิ้นนี้เป็นเพียงงานชิ้นเริ่มต้นเท่านั้น ยังจะต้องมีงานวิจัยที่กว้างไกลกว่านี้ ถ้ามีความสำเร็จก็น่าจะเป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยจำนวนไม่น้อย ที่ตกอยู่ในปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล กระทั่งโรคซึมเศร้าได้

สภาวะลื่นไหล (Flow state)

การศึกษาทางจิตวิทยา Finding Flow (Mihaly Csikszentmihalyi, 1997) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้เราสามารถเรียกคืนความเป็นเจ้าของชีวิตของเราได้ จากการศึกษาในวงกว้างของบุคคลหลายพันคน Finding Flow ยืนยันว่าเรามักจะเดินผ่านวันเวลาของเราโดยไม่รู้ตัวและไม่ได้สัมผัสกับชีวิตทางอารมณ์ของเรา การไม่ใส่ใจของเราทำให้เรากระเด็นไปมาระหว่างสองขั้วสุดโต่ง ในระหว่างวันส่วนใหญ่เราเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและแรงกดดันจากงานและภาระผูกพันของเรา ในขณะที่ในช่วงเวลาว่าง เรามักจะอยู่เฉย ๆ อย่างเบื่อหน่าย กุญแจสำคัญคือการท้าทายตัวเองด้วยงานที่ต้องใช้ทักษะและความมุ่งมั่นในระดับสูง แทนที่จะดูโทรทัศน์ ให้เล่นดนตรี เปลี่ยนงานประจำโดยใช้แนวทางที่แตกต่างออกไป ในระยะสั้น เรียนรู้ความสุขของการมีส่วนร่วมอย่างสมบูรณ์ คิดว่าดูเรียบง่าย บทเรียนใน Finding Flow เปลี่ยนแปลงชีวิต

ภาวะลื่นไหล (มิฮาย ชิกเซนตมิฮาย, 1990) ซึ่งสภาวะที่คนมีส่วนร่วมในกิจกรรมหนึ่งมากจนสิ่งอื่นราวกับไม่มีความสำคัญอีกต่อไป มันเป็นประสบการณ์ที่พลัดพลอนมาก จนเราคิดจะทำมันอีกครั้งไม่ว่าต้องแลกกับอะไรก็ตาม ความรู้สึกเวลาทำอะไรสักอย่างแล้วเพลินมีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำได้นาน จนไม่มีอะไรจะสำคัญนอกจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ จนดูเหมือนจะลืมเวลาไปหมด จนลืมปัญหาหรือความทุกข์ที่มี ไม่มีความคิดเหลือให้คิดอะไรอย่างอื่น นอกจากงานที่ทำอยู่ตรงหน้า เวลาที่ดูเหมือนบิตเปี้ยวไปหมด ตอนทำสิ่งนั้นอยู่นั้นก็มีความสุข มีความฟิน ความปิติ เเจ่มหน้ามาอีกทีก็ผ่านไปหลายชั่วโมง ลืมเวลา กินเวลาผ่านไปเลย ความรู้สึกแบบนี้ Mihaly Csikszentmihalyi จาก Claremont Graduate University, The University of Chicago ให้คำเรียกว่า สภาวะลื่นไหล (Flow state) มิฮาย เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่ศึกษาและเขียนหนังสือในเรื่องสภาวะลื่นไหล (flow) โดยเริ่มต้นจากการตั้งคำถามเรื่องความสุข (happiness) แล้วนำไปสู่งานวิจัยอย่างต่อเนื่อง (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990) อย่างที่เขาได้อธิบายว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากเงินหรืออำนาจที่จะสั่งการ ความสุขเป็นเงื่อนไขที่ต้องเตรียมการ ต้องฝึกฝนและเป็นการสร้างเองส่วนตัวด้วยตัวเองแต่ละคน ความสามารถที่จะควบคุมประสบการณ์ภายในของเราเท่านั้นจึงจะมีความสุขได้ ความสุขไม่สามารถเข้าถึงได้โดยการค้นหา ถึงแม้ว่าจะหาอย่างมีสติ



คุณมิฮายพบข้อเท็จจริงข้อหนึ่งว่าโดยปกติคนส่วนใหญ่จะมีโอเคเดียวถ้าเรามีบ้านใหญ่ขึ้น รถแพงขึ้น มีเงินมากขึ้น ความสุขจะมากขึ้นด้วย แต่ในความเป็นจริงทางสถิติแล้วในช่วงครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา รายได้เฉลี่ยของคนสูงขึ้นกว่าสามเท่าแต่ความสุขไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย ถ้าเรามีสตางค์มากพอที่จะไม่เดือดร้อนจากปัจจัยสี่แล้ว หลังจากนั้น การซื้อบ้านใหญ่ขึ้น ใช้เงินกับวัตถุเพิ่มขึ้นก็ไม่ได้มีผลอย่างมีนัยยะสำคัญต่อความสุขในใจเท่าใดนัก

คุณมิฮายพบแนวทางอีกด้านของความรู้สึก “สุข” จากการเปลี่ยนสภาวะการรับรู้ (change contents of consciousness) จากภายในโดยที่ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับปัจจัยภายนอกเลย ซึ่งวิธีหนึ่งที่มนุษย์จะพบกับสภาวะบิตนั้นได้ เรียกว่า flow โดยอธิบายว่าเป็นสภาวะที่เราดำดิ่งไปกับกิจกรรมบางอย่างจนอย่างอื่นรอบตัวไม่มีความหมาย ใจที่จดจ่อขึ้นเกิดสมาธิขึ้นสูงจนไม่ได้คิดถึงอดีตหรืออนาคตใด ๆ ความรู้สึกมีตัวตนหายไป ไม่มีเวลาอยู่ในหัว ซึ่งถ้าใครเคยมีความรู้สึกนี้ก็จะรู้ว่าเป็นความรู้สึกที่เจ๋งที่สุดที่เคยมีเลยทีเดียว คงมีใครเคยเจอความรู้สึกแบบนี้ต่างกรรมต่างวาระกันไป นักเขียนโปรแกรมที่มีช่วงเข้าฝักเขียนจนลืมวันลืมคืน น้องที่เล่นเกมออนไลน์ คุณครูสอนหนังสือ นักเขียนนิยาย จิตรกรวาดรูป หรือแม้แต่การทำงานปกติที่สนุกมากๆที่ยิ่งทำยิ่งเพลิน

คุณมิฮายบรรยายถึงนักแต่งเพลงที่เล่าถึงสภาวะ flow ในการแต่งเพลงที่ไหลลื่นจนไม่รู้สึการดำรงอยู่ของตัวตน มือที่เขียนนั้นไหลไปเอง โน้ตเพลงก็เกิดขึ้นมาเองจนเหมือนสมองไม่ได้บังคับมือให้เขียนเลยด้วยซ้ำ หรือกวีคนหนึ่งก็บรรยายสภาวะแบบนี้ว่าเหมือนกับเปิดประตูแล้วตัวลอยไปลอยมาอยู่ในอากาศ หรือนักสเก็ตน้ำแข็งเคยเล่าความรู้สึกว่าเหมือนไม่อยากหยุด เพราะทุกอย่างไปได้ดีเหลือเกิน ตอนสเก็ตเหมือนมีเสียงดนตรีแต่ก็จะมีเสียงรวมจนไม่รู้สึว่าได้ยินเสียงเพลงแยกเลย ความรู้สึกปิดอย่างเข้มข้นกับการที่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรักและทำได้ดี อยู่กับงานตรงหน้าจนไม่ได้คิดถึงเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ ไร้สาระ ความทุกข์ที่ค้างในหัวก่อนหน้านี้ ไม่ได้มีเวลาเสียใจกับเมื่อวานและเครียดกับเรื่องของวันพรุ่งนี้

สมาธิที่เกิดในช่วงความลื่น หรือใช้คำว่า “ประสบการณ์ที่เหมาะสมที่สุด” เพื่ออธิบายโอกาสเหล่านั้นที่เราารู้สึกได้ ความเบิกบานใจ ความเพลิดเพลินอันลึกซึ้ง ซึ่งเราทะนุถนอมไว้นานจนกลายเป็น ความทรงจำในชีวิตของเรา ช่วงเวลาเหล่านี้มักจะอยู่เฉย ๆ และเปิดกว้างเพื่อผ่อนคลาย มักจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายหรือจิตใจถูกขยาย ขอบเขตด้วยความสนใจที่จะสำเร็จในสิ่งที่ยากหรือคุ้มค่า ทุกสิ่งที่เราสัมผัสเป็นข้อมูลจะถูกแสดงอยู่ในใจ หากเราสามารถเชื่อมต่อนี้ได้ ข้อมูลเราสามารถกำหนดได้ว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร สภาวะที่เหมาะสมจะส่งผลเมื่อมีสติ มีความเป็นระเบียบ สิ่งนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเรามุ่งไปที่เป้าหมายที่เป็นจริงด้วยทักษะของแต่ละคน ตรงกับโอกาสในการดำเนินการ เป้าหมายช่วยให้ผู้คนมีสมาธิกับงานได้ดี มีชื่อเสียงอื่นชั่วคราว

องค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์ที่ดีที่สุดคือการสิ้นสุดในตัวเอง อาจดำเนินการเพื่อ เหตุผลอื่น แต่ไม่เข้ากิจกรรมจะกลายเป็นรางวัลที่แท้จริง เป็นระบบอัตโนมัติ ประสบการณ์อัตโนมัติยกระดับชีวิตไปอีกระดับ

เราจะสามารถสร้างสภาวะลื่นไหลในการทำงานได้อย่างไร

ภาวะลื่นไหลไม่ได้เป็นเพียงเรื่องทางวิชาการเท่านั้น ทฤษฎีนี้เริ่มถูกนำไปใช้กับงานในทางปฏิบัติที่หลากหลาย เมื่อใดก็ตามที่วัตถุประสงค์คือการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทฤษฎีภาวะลื่นไหลสามารถชี้นำทางได้ เป็นแนวทางให้ใช้ในการสร้างแนวคิดและแนวปฏิบัติในจิตวิทยาคลินิก ในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนผู้ได้กระทำผิด ในการจัดระเบียบกิจกรรมในบ้านพักคนชรา และในการบำบัดผู้พิการ แสดงว่าผลที่ได้รับจากทฤษฎีนี้จะยิ่งเพิ่มขึ้นต่อ ๆ ไปอีก การทำให้เกิดสภาวะลื่นไหล ดำดิ่งในงานที่ทำ โดยภาวะลื่นไหลมีองค์ประกอบสำคัญคือ

มีสมาธิแน่วแน่ (Focus) มิฮายศึกษาเรื่องนี้เป็นเวลาหลายสิบปี โดยความรู้สึกภาวะลื่นไหลนั้นจะเกิดจากการมีสมาธิต่อสิ่งที่ทำอย่างแรงกล้าจนไม่เหลือความสนใจให้สิ่งอื่นอีกเลย อยู่เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งนอกจากความสนใจในงานแล้ว การที่พยายามตัด distraction ที่ทำให้เสียสมาธิออกไปก็มีส่วนช่วยเช่นกัน เช่น การเก็บมือถือ ปิด notification หรือ บางคนชอบใส่หูฟังแบบตัดเสียงรบกวน เรื่องการมีสมาธินั้นคงมีการฝึกหลายอย่างที่ทำให้เรามีทักษะในการมีใจจดใจจ่อกับงานตรงหน้าได้ เช่นการฝึกนั่งสมาธิ

อิสระผ่อนคลาย (Freedom) ถ้าเราอยู่ในบทสนทนากับเพื่อนรู้ใจ คุยเรื่องที่เรารู้จริง แบบเดียวก็สอง ชั่วโมง แต่ถ้าเรานั่งอยู่ในห้องสัมภาษณ์งาน สิบนาทีก็รู้สึกนานมาก เนื่องจากตอนที่เรารู้สึกผ่อนคลายเราจะไม่รู้สึกครอบงำโดยเวลาเหมือนตอนที่เรากำลังระวังตัวตลอดเวลา ในช่วง flow stage นั้นจะไม่มีที่ว่างสำหรับความกังวลเรื่องตัวเอง กลัวทำผิด ระวังตัวตลอดเวลา

นักป็นเขาคนหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่าตอนก่อนจะป็นเขานั้น ความคิด อีโก้มันปนเปในหัวอยู่บ้าง แต่พอเริ่มป็นแล้ว มันเหมือนกับอีโก้มันจะหายไป ทุกอย่างเป็นไปอย่างอัตโนมัติ เหมือน zen like stage ปาฏิหาริย์ของไมเคิล จอร์แดน เวลา in the zone ในช่วงท้ายๆของเกมส์ตัดสินของการแข่งขัน NBA ก็เป็นตัวอย่างที่ดี การผ่อนคลายในช่วงสำคัญแบบนั้นเกิดจากการเชื่อใจทุกคนในสนามและไม่ได้กังวลถึงโอกาสผิดพลาดแม้แต่น้อย การฝึกฝนในเรื่องความเชื่อมั่นในตัวเอง ลดความกลัวลง ก็เป็นทักษะอย่างหนึ่งในการเข้าถึง flow เช่นกัน

ได้ผลสะท้อนของ (Feedback) ความรู้สึกมีส่วนร่วม (engagement) และได้ผลสะท้อนของสิ่งที่ทำตลอดเวลาว่ามาถูกทางและใกล้เคียงเป้าหมายแล้วหรือไม่เป็นหัวใจสำคัญส่วนหนึ่งของความรู้สึกสิ้นไหล นักเทนนิส เซียนหมากรุก นักป็นเขา ต่างรู้ว่าทุกการกระทำทุกเกมทีเล่นนั้นดีหรือไม่ดี รุกคืบใกล้เคียงเป้าหมายมากขึ้นหรือไม่ ในมุมมองของการทำงาน การที่หัวหน้างานให้ feedback กับทีมตลอดเวลาหรือบ่อยเท่าที่จะบ่อยได้นั้นจึงจำเป็นมากในการสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมและตื่นตัวกับคนทำงาน

ซึ่งหลักสี่ข้อนี้ ถ้าวางไปปรับใช้ในงานที่เราทำอยู่ การจดจ่อใส่ใจงานที่อยู่ตรงหน้า พยายามไม่กลัวผิด ไม่คิดเรื่องพลาด แล้วหาทาง feedback ถี่ๆให้ตัวเองถึงความคืบหน้า ปรับเป้าหมายให้ยากขึ้นไปเกินความสามารถปกติของเรานิดหนึ่ง โอกาสที่จะเข้า flow period ก็อาจจะเกิดขึ้นได้

ภาวะสิ้นไหลผ่อนคลายของสมองและจิตใจ

พื้นฐานที่สำคัญอีกประการคือ Flow state หรือเป็นภาวะสิ้นไหลผ่อนคลายของสมองและจิตใจนั้นสามารถประเมินจากคลื่นสมองได้ เมื่อเครื่องมือแฉ่งเตือนด้วยระบบเสียง สมองจะทำการจดจำในวินาทีที่เครื่องเตือนสติให้จดจำในภาวะสิ้นไหลจนเกิดสภาวะนี้ออย่างต่อเนื่อง ทำให้มนุษย์มีอัจฉริยภาพมากยิ่งขึ้น Flow state ในที่นี้หมายถึง สภาวะการสิ้นไหลของสมองและจิตใจที่ไม่ติดขัด

ในการทำงานต่าง ๆ นั้น ถ้าระดับความสามารถของคนทำงานมีความสามารถต่ำกว่าความท้าทาย ผลักย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีความกังวล (Worry) หรือมีความวิตก (Anxiety) สูง ในขณะที่ถ้าคนทำงานมีความสามารถสูงแต่พบกับงานที่มีความท้าทายต่ำเกินไปก็อาจรู้สึกเบื่อ (เพราะงานไม่ท้าทาย) หรือ อาจรู้สึกผ่อนคลายเพราะสามารถควบคุมงานนั้น ๆ ได้ง่ายได้สบาย ๆ แต่ถ้าทั้งงานและความสามารถอยู่ในระดับที่สูงทั้งคู่หมายความว่า ถ้าผู้ใดมีความสามารถที่สูง และได้งานที่ท้าทาย สมกับความสามารถนั่นเอง ที่บุคคลผู้นั้นจะไปถึงสภาวะ Flow สมองและจิตใจที่สิ้นไหล ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่บุคคลใด เข้าไปในสภาวะนี้ได้แล้ว บุคคลผู้นั้น จะรู้สึกราวกับว่าเวลาเคลื่อนผ่านไปเร็วโดยที่ผู้นั้นไม่รู้สึกราว

สรุปข้อคิดที่ได้จากการบทความ

เมื่อสภาพแวดล้อมทางสังคมกดดันส่งผลต่อคนในสังคมมีความเครียด มีความวิตกกังวล จึงยากที่จะให้คนจึงเป็นศูนย์กลางในการพัฒนากิจการงานทุกชนิด การที่จะพลิกฟื้นพัฒนาคนที่มีคุณภาพให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลได้นั้น ย่อมต้องเป็นบุคคลที่มีสมองและจิตใจที่สิ้นไหลไม่ติดขัด จะคิดจะพูด จะทำอะไรใด ๆ ผลักก็จะออกมาดี ซึ่งย่อมต้องอาศัย สมาธิ สติและปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการนำบทความวิชาการนี้ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ คือ ต้องการที่จะได้เห็นคนที่สามารถเข้าสู่ภาวะสิ้นไหล คือ สิ่งที่ผู้คนอธิบายสภาพจิตใจเมื่อจิตที่ความเป็นระเบียบอย่างกลมกลืน และพวกเขาก็ต้องการทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ต่อไปเพื่อให้แค่ได้ทำสิ่งนั้น แต่เราไม่สามารถพึ่งพากิจกรรมอย่างเดียวในการ



พัฒนาคุณภาพชีวิต หากสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ เราก็สามารถใช้โอกาสมากมายในการฝึกพัฒนาทักษะต่างๆได้ และมี Flow Citizen: หรือ ชุมชนจิตอัจฉริยะ คือไม่ใช่เก่งอยู่คนเดียว แต่เป็นชุมชนที่มีแต่ความ Flow คือ มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัด มีความสดชื่นแจ่มใสในตนเองผู้อื่นและเพื่อผู้อื่นสังคม ในปัจจุบันผู้คนจะต้องรับมือกับภาวะปกติใหม่ (New Normal) และสภาพการณ์ผันผวนของโลกที่กำลังเผชิญอยู่ คือมีความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) และความกำกวม (Ambiguity) สูง จึงต้องการเร่งสร้าง Flow (Relax and Mindfulness) ให้เยาวชน และชุมชนให้เกิดภาวะตื่นรู้ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เรารู้เท่าทัน กับความเปลี่ยนแปลงและเกิดปัญญาสามารถมุ่งสู่ความเป็นเลิศ Flow Citizen ได้อย่างมีความสุข ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นได้

การพัฒนาที่ยิ่งใหญ่ในมนุษยชาติจะเป็นไปไม่ได้จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในพื้นฐานรูปแบบความคิดของพวกเขา ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความสุขที่เราได้รับจากการมีชีวิตอยู่ ในที่สุดแล้วก็ขึ้นอยู่กับวิถีที่จิตใจคัดกรอง และตีความประสบการณ์ในชีวิตประจำวันโดยตรง เราจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความสงบภายในชีวิตประจำวันโดยตรง เราจะมีสุขหรือไม่ขึ้นขึ้นกับความสุขภายใน แต่ความสามารถในการควบคุมนั้นจะไม่เพิ่มความสุขในฐานะปัจเจกบุคคลให้แก่เราแม้แต่น้อยและจะไม่ลดภาวะยุ่งเหยิงในโลกที่เราดำรงอยู่ด้วยการจะทำอย่างนั้นได้เราต้องเรียนรู้การมีสมาธิที่จะดูแลจิตใจให้ได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). แผนธุรกิจของสถานบริการสุขภาพแบบองค์รวม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล. (2562). การแพทย์บูรณาการสู่ความสุขสบาย. งานการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2562. (The 1st International Integrative Medicine for Wellness) ณ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์. ฟรินดิงแมสโปรดักส์.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Srinivas Rao. (2016). *Why Deep Work Helps You Get More Done in Less Time*. Retrieved October 26, 2020, from <https://medium.com/the-mission/why-deep-work-helps-you-get-more-done-in-less-time-39de3f5e9ae6>

An analytical study of speech style from the literary works of Somdet Phra Buddhakhosacariya (P.A. Payutto)

Phrakru Phrathipwachiratham (Wichai Chanthalak)

Linguistics field (English Program), Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: wichaycanthrlaksn@gmail.com

Retrieved: March 8, 2023; **Revised:** December 27, 2023; **Accepted:** December 28, 2023

Abstract

The purpose of this research was to study and analyze the literary speech style of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), who has many interesting speech styles to present Dhamma messages in the context or situation of using speech style as follows: 1) Frozen Style, 2) Formal Style, 3) Consultative Style, 4) Casual Style and 5) Intimate Style. Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) applies these speech styles in his writings to convey the meaning of the content of Dhamma to the readers to understand more clearly. In addition, the use of the speech style of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) also has outstanding literary beauty.

Keywords: Use of speech Style; Literature; Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto).

Introduction

Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) is a Thai Sangha Community priest regarded as the world's best scholar. He is proficient in academic knowledge and linguistic knowledge. He also received the 1994 Peace Education Prize from UNESCO. The philosopher who knows Buddhism and the pluralism of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) has expressed clearly in many famous literary works, for example, Books on Buddha Dhamma, A Constitution for Living, and Buddhist Ethics for a Good Life, etc. Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) has been praised for being outstanding in both the content presented and, most importantly, excellent speech style and language resulting from carefully selecting to convey the meaning to match the essence of Buddhism. It is also a beautiful speech style that attracts the attention of readers to enjoy along with the knowledge of Buddhist principles.

For this reason, the researcher is interested in studying and analyzing the literary style of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) how he chose to use various verbal styles. The researcher believes that this study greatly benefits the Thai language academic community as it studies verbal rhythms from the author's works—the values of famous philosophers who have received international recognition from countries worldwide. The results of this research will inevitably lead to the development of the Thai language and the preservation of the Thai language, the national language of Thailand, to remain in existence.



Objectives of the Research

To study and analyze speech style from the literary works of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto)

How to Conduct the Research

This research work is Qualitative. The researcher studied and collected data from various academic papers and compiled them into a conceptual framework and theoretical knowledge useful in analytical studies. The information that the researcher will review is primary data, including the literary works of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) in the amount of 5 topics named A Constitution for Living, Growing in Merit, Ten Ways to Keep Anger at Bay, Sublime Blessings of Parents and Perfect Happiness. Then, the researcher analyzes and summarizes the results of the study and presents the results descriptively and analytically.

Results of the Research Work

Rhetorics is the art of selecting and presenting rhetoric in which each composer has their unique rhetorical style. From the research study, it was found that Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) has a variety of verbal rhythms, which are divided into the following points:

- 1) Frozen Style
- 2) Formal Style
- 3) Consultative Style
- 4) Casual Style
- 5) Intimate Style

1. Fixed Style.

It is a phrase used with the utmost care on essential occasions. Usually, it is not used in everyday conversation but in high literature and ceremonies. The language style is elegant. The elegant words are decorated with beautiful words that the villagers may not understand the meaning of in a fixed form; unable to wriggle to convey the meaning clearly as follows natural laws referred to here are the laws of impermanence, dukkha, and non-self. All things arise, are sustained, and then pass away. Everything is subject to change, unable to maintain its original state of existence. Everything exists according to causes and conditions. These are all attributes of nature, following a natural order.

The dukkha inherent in nature, however, is not identical to the dukkha ('suffering') in the hearts of human beings. Dukkha as suffering arises or does not arise, based on whether we relate to the dukkha inherent in nature wisely or unwisely. In the above context, the Buddha described a phenomenon inherent in nature, a truth of nature. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A. Payutto), 2018)

From this sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) explained that "Natural law is impermanence, dukkha, anatta," which is the reality of nature. It is a fixed rule that

teaches that all things arise, stay, then pass away, and change that can't remain in the original condition depends on the cause. It's all about the laws of nature, which is normal for it like that."

The Buddha described practical guidelines for how to relate to suffering and happiness. In one passage, he mentions three factors, which, when expanded upon according to the scriptural explanations, result in four factors. Here, the Buddha summarizes the criteria for relating to suffering and happiness as follows:

1. To refrain from creating extra, unnecessary suffering for oneself.
2. To not forsake righteous forms of happiness.
3. To not indulge in any sort of happiness, even righteous happiness.
4. To strive in order to realize higher forms of happiness.

Perfect Happiness, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A. Payutto) (2018)

In the following sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) said that happiness and suffering belong together. It's a fixed rule that everyone can't deny. You mentioned wrong practices; happiness does not happen; happiness is far away from becoming suffering. There must be a way to practice letting go of suffering and creating happiness. Do not bring other sufferings to overwhelm you who do not have suffering; do not abandon righteous happiness. Even though righteous happiness is not overly intoxicated, there is awareness at all times and perseverance in practice to attain a more refined happiness.

Conditioned phenomena—impermanence, subject to stress, and non-self—naturally undergo alteration and dissolution. They are subject to the laws of nature. No one can alter this reality. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A. Payutto), 2018)

This sentence is like it's a stereotype thing, for the laws of nature are fixed laws. It cannot be changed, so if it is followed according to the laws of nature, it will bring happiness. Because in this world, there are only changes all the time. Nothing is absolute. Suffering is natural. If you want to be happy, you must know how to let go.

It can be concluded that the laws of nature are impermanence, dukkha, and non-self and are constantly changing. Knowing the laws of nature will surely bring true happiness.

2. Formal Style.

It is a phrase used in essential situations. It's a polite way of language. The main feature is showing the speaker's detachment ksd as/ the listener and cohesion; this type of verbal style is unnatural, well edited and prepared, pronounced consonants and vowels clearly. Do not reduce images, do not nod.

Buddhism is a religion of wisdom, and in practice, to reach a highly refined level of wisdom, goodwill (mettā) and compassion (karuṇā) need to be integral parts. Compassion is one of the revered attributes of the Buddha, and his teachings emphasize aiding others with compassionate words and deeds. Even in a moment of simple solitude, Buddhists are taught to wish for all beings' wellness mindfully. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A. Payutto), 2019)

From this sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) officially stated that Buddhism is a religion of compassion. The Buddha taught everyone to have kindness in mind.



The lay community has organized today's merit-making ceremony for my birthday. Still, I ask that we expand the aim and purpose of this event to include Wat Nyanavesakavan in its entirety. Five years have passed since the Ministry of Education formally designated Wat Nyanavesakavan as an official Buddhist monastery on 19 May 1994. Recently, an important new monastic building has been built, namely the Uposatha Hall, which has come into existence as a result of all of your cooperation and collective efforts.

Growing in Merit, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2019)

In the following sentence, he formally mentioned the establishment of Wat Yanavesaka on the 5th anniversary.

Just as members of the Sangha have the bhikkhu's discipline to observe to be virtuous, so too do Buddhists and general people the layman's discipline to keep as their standard code of conduct.

SECTION ONE

Laying a Firm Foundation for Life

Buddhists and all people are supposed to lead virtuous lives and contribute to the growth and stability of society by the layman's discipline (gihi-vinaya) as follows;

Law 1: Refraining from 14 kinds of evils.

A. Refraining from the four kinds of kamma-kilesa (evil deeds that defile one's life), namely:

1. One does not do bodily harm or take life (i.e., abstaining from *pāṇātipāṭa*).
2. One does not steal or violate property rights (i.e., abstaining from *adinnādāna*).
3. One does not commit sexual misconduct (i.e., abstaining from *kāmesumicchācāra*).
4. One does not speak falsely, lie, or deceive (i.e., abstaining from *musāvāda*).

B. Refraining from the four kinds of agate (bias or deviant conduct), namely:

1. One is not biased on account of affection (i.e., being without *chandāgati*).
2. One is not biased on account of hatred (i.e., being without *dosāgati*).
3. One is not biased on account of delusion (i.e., being without *mohāgati*).
4. One is not biased on account of fear (i.e., being without *bhayāgati*).

C. Refraining from the six kinds of *apāyamukha* (channels to the ruin of property and life), namely:

1. One is not addicted to drink or drugs.
2. One does not revel, oblivious of time.
- 3 One is not bent only on entertainment.
4. One does not indulge in gambling.
5. One does not consort with evil friends.
6. One does not constantly laze around.

A Constitution for Living, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), (2017).

In the following sentence, he officially mentioned that the monks must be disciplined to behave as virtuous individuals, Buddhists, and ordinary people. There is a layman's discipline that

must be practiced as a standard. Buddhists must lead a virtuous life and jointly create a prosperous and stable society according to the layman's discipline (kihivinaya).

Parents provide their children with immense support and assistance. The Buddhist scriptures abound in passages, both in poems and prose, describing the great kindness shown by parents towards their children. These descriptions aim to bring about a recognition in children of their parents' virtue and instill gratitude.

According to the Buddhist teachings, parents perform the following duties for their children:

1. They prevent them from doing unskilful actions and protect them from falling into base, dissolute ways.
2. They teach them to be established in goodness, and they guide them towards happiness and prosperity.
3. They provide them with an education to acquire the necessary skills for making a living and becoming self-sufficient.
4. When they reach the age of starting their own families, they provide wholehearted support and assistance.
5. They gradually bequeath their material possessions to their children at suitable times until the parents die and leave behind an inheritance to their children. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2018)

Vying for Happiness Leads to Shared Misery Sharing Happiness Leads to Shared Delight

2. To not forsake righteous forms of happiness. 'Righteous happiness' refers to happiness suitable according to life's natural causes and conditions. There are many levels and dimensions of righteous happiness. Although we are entitled to these forms of happiness, they should arise legitimately. For instance, with respect to pleasure derived from material things, the pleasure should not be tied up with causing hardship or affliction for others. Instead, our happiness should be shared with others, bringing increased joy in the world.

If our happiness is founded on the suffering of others, it is unrighteous happiness. Instead, we should aim for righteous happiness, which causes others no grief. Even better, we can share our happiness.

There are many different stages of happiness. One way to describe the different kinds of happiness is by this threefold division:

1. Competitive happiness.
2. Compatible or collective happiness.
3. Independent happiness.

Competitive happiness implies that when others are happy, we are miserable; when we are happy, others are miserable. Mostly, this kind of happiness is linked to material things. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2018)

In another sentence, later, he officially stated that parents have many favors for their children, forbidding them to do evil, setting in goodness to study art, and arranging marriage at



the age of having a family. The inheritance was given at an appropriate time. Therefore, the children must express their gratitude to him with five statuses: raising their parents to be happy both physically and mentally, helping with tasks, maintaining a family reputation, making oneself a good heir, making merit, and dedicating gratitude that inevitably results in happiness. It is a happiness that should not be abandoned. Righteous happiness does not cause trouble to oneself and others now and in the future.

Vying for Happiness Leads to Shared Misery Sharing Happiness Leads to Shared Delight

2. To not forsake righteous forms of happiness. 'Righteous happiness' refers to happiness that is suitable according to the natural causes and conditions in life. There are many levels and dimensions of righteous happiness. Although we are entitled to these forms of happiness, they should arise legitimately. For instance, with respect to pleasure derived from material things, the pleasure should not be tied up with causing hardship or affliction for others. Instead, our happiness should be shared with others, bringing increased joy in the world.

If our happiness is founded on the suffering of others, it is unrighteous happiness. Instead of this, we should aim for righteous happiness, which causes others no grief. Even better, we can share our happiness.

There are many different stages of happiness. One way to describe the different kinds of happiness is by this threefold division:

1. Competitive happiness.
2. Compatible or collective happiness.
3. Independent happiness.

Competitive happiness implies that when others are happy, we are miserable; when we are happy, others are miserable. Mostly, this kind of happiness is linked to material things. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2018)

And in another sentence, he officially mentions a story of happiness and suffering. If you know how to share happiness, you will be happy. Do not abandon righteous happiness. Sharing righteous happiness is the happiness that should be received according to the conditions with many levels. Everyone has the right to enjoy that happiness, but let it be fair; for example, material happiness does not precede other people's collective happiness, but it should be the happiness that is reserved, which will help spread the happiness.

Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) knew how to use formal speech and euphemisms that are easy to understand. When a person's mind has feelings of anger but is conscious and aware of emotions clinging to kindness, wishing for others to be happy, their hearts will be happy as well. Thinking about doing something is free and relieved. In what status to cultivate one? What are the rules? Willing to accept. As parents, they are kind to their children and wish them to be happy and well, have a bright future, and know how to share happiness with those around them and those nearby.

3. Consultative Style.

It is a verbal style used in business dealings and allows listeners to participate interactively. Pronunciation needs to be clearer and complete and careful as a formal style. Abbreviation is used with looser grammar, and sentences are less complex. Vocabulary is the general term considered the most neutral way of language, neither too high nor too low; it is not too informal and friendly to convey the meaning clearly as follows:

1. The direct opposition of goodwill is anger, which constantly obstructs all benefits of goodwill and compassion since people with a predisposition to anger are likely to act violently towards others at the most and create stress and suffering for themselves at the least. When we are angry, goodwill disappears, and anger refuses to be dislodged from our minds regardless of our wishes; we need a way out.

Buddhist teachings offer methods of quenching different degrees of anger, and such timeless wisdom is suitable for suppressing anger and keeps everyone mindful of its damage to oneself, others, and society at large. At the same token, practicing these methods will instill goodwill and compassion in life. The following are steps, with increasing degrees, to cope with rising anger.

Ten Ways to Keep Anger at Bay, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), (2019)

From this sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) said, "Each person normally has some

more or less flaws according to the behavior of each person. To become a good person, 100 percent is difficult to do".

When we bow and pay respects to the principal Buddha image, our minds can become bright and happy. People may en

ter the Uposatha Hall agitated, distressed, or despondent due to matters at home or issues in the outside world. But their minds can be put at ease when they enter the monastery and see the Buddha image. The Buddha's virtues can thus bear fruit in our hearts; the Buddha's lovingkindness generates blessings. We experience joy, contentment, satisfaction, and peace. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2019)

In the following sentence, he mentioned the construction of the main Buddha image in consultation that he was almost unable to complete the casting, but finally, it's done.

The use of wealth through these five channels is mentioned to enumerate how wealth should be spent so that one learns how to use it. It is not implied that an equal portion of wealth should be assigned to each. Moreover, this teaching points specifically to expenditure regularly; those who are able should create further benefits, for example, with the principles for helpful integration (saṅgaha-vatthu) given in Chapter 4. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2017)

In another sentence, what should you do about spending money? There are "but if" and "should" in consultation.



These are a parent's primary duties, as outlined in the scriptures. Of course, parents perform so many other types of kind and loving actions for their children. The source for all of these actions will be a group of spiritual qualities known as the four sublime states of mind, namely:

Sublime Blessings of Parent, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2018)

In the following sentence, he said, "But really, he only puts it as a topic or a list of important actions." It is a discussion about how parents do everything for their children.

If we can cultivate our hearts this way, radiating our love and kindness outwards, our happiness will increase, and other people will partake in this happiness. This is a happiness that is grounded in righteousness and truth. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2018)

In the last sentence, he said in consultation, "If we develop our mind like this by extending love and kindness. We can be happier with others being happy too". This is happiness that consists of Dhamma."

From all examples, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) said in consultation about the lost mercy of the mind because of anger. The ancient people found a trick to use to suppress anger, not complain, and know how to spend money according to the Four Sangahavattus Principles. Parents do everything for their children because they have four Brahmaviharas. If the mind develops, happiness will increase.

4. Friendly Style.

Is a form of language used with close friends, acquaintances, and people in the same circle in casual situations? The speaker does not have to be careful; everything is natural with incomplete pronunciation, speaking quickly and skipping words, using simple and incomplete sentences, and using slang because there is a variety. Therefore, it is a verbal style that has a lot of minor linguistic variations to convey the meaning clearly as follows:

Nobody is perfect, and everyone has both their good and bad side. Nonetheless, perceptions always vary on what is acceptable; while we might approve of someone's certain conduct or behavior, others may not tolerate them. If such conduct causes us to be angry, we should not focus on it but rather seek the upside of that person.

For example, a person who appears crude and has no interpersonal skills may converse with substance and sincerity, or a person who acts inappropriately with us in one instance may have been cordial to us in the past. Therefore, we should ignore the minor faults, but remind ourselves of their good points. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2019)

From this sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) said friendly, "Each person normally has some more or less flaws according to the behavior of each person. To become a 100% good person is difficult to do".

When we bow and pay respects to the principal Buddha image, our minds can become bright and happy. People may enter the Uposatha Hall agitated, distressed, or despondent due to matters at home or issues in the outside world. When they enter the monastery and see the Buddha image, their minds can be calm. The Buddha's virtues can thus bear fruit in our hearts;

the Buddha's lovingkindness generates blessings. We experience joy, contentment, satisfaction, and peace.

Growing in Merit, Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto) (2019)

In this sentence, he spoke casually about the matter when he paid homage to the principal Buddha image. His mind was clear because it was a Buddha.

Parents are often used as a benchmark for the four sublime states of mind. Yet it is noteworthy that the emphasis is almost entirely on the first two factors in Thailand. When describing the essential attributes of an adult, lovingkindness is mentioned first, followed by compassion. In the Thai language, the compound mettā-karuṇā is common. Parents are cited as clear examples of people endowed with such qualities. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2018)

In another sentence, he casually spoke about parents having Four Brahma Viharas: Metta, Karuna, Mudita, and Upekkha.

Everyone is searching for happiness. Undeniably, happiness is a desirable thing. Although some people may not realize it, happiness is something we can generate on the spot, within our hearts. Whenever we are endowed with such qualities as faith, love, a sense of friendship, joy, and clarity of mind, happiness arises spontaneously in an instant. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2018)

In the following sentence, he said in a friendly manner. To the desired happiness that everyone seeks, being kind, friendly, refreshed, joyful, and radiant. Suddenly, happiness arises in the mind.

From all samples, Somdet Phra Buddhakosachariya (P.A.Payutto) said that, in general, one person will be one hundred percent perfect. It's a difficult matter. Let's look at each other optimistically, not in a bad way. If you only look at the bad parts of him, it will make your mind chaotic and unable to find happiness. One should have the four Brahma Vihara principles: compassion, kindness, sympathetic joy, and equanimity in mind. Happiness immediately arises in the mind.

5. Intimate Style.

It is a language used by families and people close to each other. It resembles a friendly verbal style but differs because the words are omitted more understandably. More nonverbal is used than other forms of verbal language and has used “jargon” or “can’t” terminology to convey the following meanings as follows:

From this sentence, Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A.Payutto) mentioned intimacy and meeting among relatives and friends, showing goodwill to help each other and helping maintain Buddhism to flourish and continue to continue the Buddha's life.

Now, you have the opportunity to increase these wholesome qualities. Besides meeting together in the spirit of friendship and goodwill, you express your love and kindness through speech and physical actions. You collectively provide active assistance and engage in meritorious deeds within the context of the Buddhist tradition, for instance, by offering gifts to the monastic Sangha. These offerings provide the monks with the strength to perform their religious duties,

thus enabling Buddhism to flourish and grow. You have thus also helped to support and extend the life of the Buddhist religion. (Somdet Phrabuddhghosacariya (P.A.Prayutto), 2018)

Conclusion

An Analytical Study of speech style from the Literary Works of Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto) showed the speech style that Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto) used to present the Dhamma contents. He has carefully selected and conveyed the Dhamma contents to the reader clearly and profoundly. The use of speech style in the literary works of Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto) has both the meaning emphasis on clarity and amplification. It was using meaningful words to convey the presented main idea. There is also a play on euphemisms to reinforce the essence and the use of sentences to connect the content to be related. This makes the content both metaphorical and rational. Finally, the speech style presents the literary content that Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto) chooses from various presentations. Both easy-to-understand and straightforward language help convey complex content to be easier to understand. The content is also presented with references. Definitions and Arguments, the literary speech style of Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto), convey the Dhamma message to the readers to understand the content he intends to present in detail and clearly. It can be seen that the use of all the phrases found. It is a speech style that helps convey the meaning of the literary works of Somdet Phra Buddaghosacariya (P.A. Payutto) to understand clearly. It also adds to the literary beauty that goes hand in hand.

References

- Somdet Phra Bhuddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2017). *A Constitution for Living*. Bangkok: Home Publishing Co., Ltd.
- Somdet Phra Bhuddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2018). *Growing in Merit*. Bangkok: Pet and Home Publishing Co., Ltd.
- Somdet Phra Bhuddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2018). *Perfect Happiness*. Bangkok: Pet and Home Publishing Co., Ltd.
- Somdet Phra Bhuddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2019). *Ten Ways to Keep Anger at Bay*. Bangkok: Mankong Publishing Co., Ltd..
- Somdet Phra Bhuddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2020). *Sublime Blessings of Parents*. Bangkok: Pet and Home Publishing Co., Ltd.
-

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ
บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ในประเทศไทย
Improving Efficiency in Work Safety Management Guidelines
of Italian Thai Development Public Company Limited in Thailand

สงกรานต์ เม่นทอง¹ และ มีชัย สีเจริญ²

Songkran Menthong¹ and Meechai Sicharoen²

^{1,2}คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

^{1,2}Faculty of Police Sciences, Royal Police Cadet Academy, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹songkran@safecon.co.th

Retrieved: August 21, 2023; Revised: December 13, 2023; Accepted: December 15, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ประชากรที่ใช้ศึกษาในขั้นตอนนี้คือ ผู้จัดการโครงการ วิศวกรหรือสถาปนิก เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ผู้ควบคุมงานโครงการ ซึ่งได้กำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มตัวอย่างน่าจะเป็น ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย โดยใช้จำนวนทั้งหมดจำนวน 93 หน่วยงานก่อสร้าง เนื่องจากขนาดกลุ่มตัวอย่างมีค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลทุกหน่วยงานก่อสร้างทั่วประเทศ ไทยได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน ซึ่งกำหนดให้เป็นผู้ตอบแบบสอบถามและการสนทนากลุ่ม กับผู้ให้ข้อมูล ในเชิงลึกที่เกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงาน จำนวน 7 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

ผลการวิจัยพบว่าแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ทั้ง 8 ด้านประกอบด้วย 1) ภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย 2) การอบรมผู้บริหาร 3) การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน 4) กฎความปลอดภัยของหน่วยงาน 5) การฝึกอบรมพนักงาน 6) การรณรงค์ส่งเสริม 7) การจ้างและบรรจุพนักงาน 8) การควบคุมการจัดซื้อ แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาลีเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ควรพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้ง 8 ด้าน ตามแนวทางที่ได้ศึกษาวิจัยเพื่อเป็นการยกระดับประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: เพิ่มประสิทธิภาพ; การจัดการ; ความปลอดภัย

Abstract

The objectives of this research are 1) to study the state of work safety management problems of Italian-Thai Development Public Company Limited and 2) to study ways to increase the efficiency of work safety management in the company. Italian-Thai Development Public Company Limited. The population used in this study was project manager engineers or architects, work safety officers, and project supervisors, defined as a sample by random sampling

probabilities with a simple random method using a total of 93 construction units because the sample size is relatively small. The researcher, therefore, collects data from all construction agencies throughout Thailand. The sample size is 159 people designated as questionnaire respondents and focus group discussions. The informant in-depth about problems and ways to increase the efficiency of safety management in the workplace of 7 people by specific selection methods.

The research findings identified eight aspects that should be developed to improve the efficiency of occupational safety management at Italian-Thai Development Public Company Limited: 1) Leadership and safety management, 2) Training for executives, 3) Safety plan audits, 4) Organizational safety policies, 5) Employee training programs 6) Promotional campaigns 7) Recruitment and employee onboarding 8) Procurement control To improve the efficiency of workplace safety management at ITD, the research suggests developing these eight aspects based on the studied approaches. These guidelines will effectively elevate the level of workplace safety management and enhance its overall effectiveness.

Keywords: Increase Efficiency; Management; Safety

บทนำ

ในประเทศไทยอุตสาหกรรมก่อสร้างมีการพัฒนาและก้าวหน้าเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านเทคนิคการก่อสร้าง และการบริหารจัดการ มีการนำเอาอุปกรณ์ที่มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพมาใช้ในการดำเนินการก่อสร้างเช่น เครื่องจักรกลและอุปกรณ์ต่างๆ ทำให้อุตสาหกรรมก่อสร้างมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่การพัฒนาด้านความปลอดภัยในอุตสาหกรรมก่อสร้างกลับไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร ก่อให้เกิดอุบัติเหตุในอุตสาหกรรมก่อสร้างยังคงมีมาก ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับการแก้ไขโดยเร่งด่วน ดังจะเห็นได้จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน พบว่าอุตสาหกรรมก่อสร้างเป็นอุตสาหกรรม ที่ประสบอันตรายที่สูงเมื่อเทียบกับการประสบอันตรายประเภทอื่น ๆ

อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันอุตสาหกรรมงานก่อสร้างในประเทศไทยได้เพิ่มปริมาณมากขึ้นและเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ได้นำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้อย่างแพร่หลาย เพื่อลดต้นทุน ลดระยะเวลาในการทำงาน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการปฏิบัติงาน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการปฏิบัติงานในงานก่อสร้าง คือ อุบัติเหตุซึ่งการเกิดอุบัติเหตุในแต่ละครั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิต และทรัพย์สินอย่างประเมินค่าไม่ได้ ความสูญเสียจากงานก่อสร้างในปัจจุบันได้ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกขณะ พบว่าสถิติการเกิดอุบัติเหตุในงานก่อสร้างมีแนวโน้มที่ยังสูงมาตลอดทุกปี ซึ่งจากสถิติการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน ของสำนักงานกองทุนแรงงานทดแทน ประจำปี 2561-2565 ดังตารางที่ 1 พบว่า ประเภทกิจการที่มีจำนวนการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงานสูงสุด 5 อันดับแรกคือ (1) ประเภทกิจการการก่อสร้างอาคารที่พักอาศัย เป็นประเภทกิจการที่มีจำนวนการประสบอันตรายสูงสุด มีลูกจ้างประสบอันตราย จำนวน 14,194 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.37 ต่อปีของจำนวนการประสบอันตรายทั้งหมด (2) ประเภทกิจการการก่อสร้างอาคารที่ไม่ใช่ที่พักอาศัย มีลูกจ้างประสบอันตราย จำนวน 11,040 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.62 ต่อปี (3) ประเภทกิจการการผลิตชิ้นส่วนและอุปกรณ์เสริมอื่นๆสำหรับยานยนต์ ซึ่งมีได้จัดประเภทไว้ในที่อื่น มีลูกจ้างประสบอันตราย จำนวน 10,642 รายคิดเป็นร้อยละ 2.53 ต่อปี (4) ประเภทกิจการโรงแรม รีสอร์ท และห้องชุด มีลูกจ้างประสบอันตราย จำนวน 9,689

ราย คิดเป็นร้อยละ 2.30 ต่อปี และ (5) ประเภทกิจการบริการด้านอาหารในภัตตาคาร/ร้านอาหาร มีลูกจ้าง
ประสบอันตราย จำนวน 9,485 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.25 ต่อปี

ตารางที่ 1 สถิติการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน ปี พ.ศ. 2561 – 2565

ที่มา: กองทุนเงินทดแทน (2565)

ประเภทกิจการ	ปี พ.ศ.				
	2561	2562	2563	2564	2566
1.การก่อสร้างอาคาร ที่พักอาศัย	2,572	3,606	3,128	2,429	2,459
2.การก่อสร้างอาคาร ที่ไม่ใช่ที่พักอาศัย	2,070	2,651	2,317	2,087	1,915
3.การผลิตชิ้นส่วนและอุปกรณ์เสริมอื่นๆสำหรับยานยนต์ซึ่งไม่ได้จัดประเภทไว้ในที่อื่น	2,513	2,371	1,830	2,014	1,914
4.โรงแรม รีสอร์ท และห้องชุด	2,594	2,905	1,671	1,096	1,423
5.การบริการด้านอาหารในภัตตาคารหรือร้านอาหาร	2,047	2,373	1,793	1,470	1,802

จากตัวอย่างในต่างประเทศ เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับความปลอดภัยโครงการก่อสร้าง พบว่าประเทศ
ชาวดัตช์ได้สร้างมาตรฐานความปลอดภัยของโครงการก่อสร้าง ซึ่งจะเป็นตัวประเมินค่าความปลอดภัย
ทางด้านศักยภาพ และทางเทคนิค แต่ไม่มีการประเมินการบริหารงานความปลอดภัย (เอกรงค์ดาพิศาล, 2557)
หรือการประเมินค่ามาตรฐานความปลอดภัยโครงการก่อสร้างในประเทศจีน จะมุ่งเน้นไปที่การตรวจสอบสภาพ
การทำงานทางกายภาพได้แก่ ความปลอดภัยเกี่ยวกับนั่งร้าน เครื่องจักรอุปกรณ์ความปลอดภัยส่วนบุคคล ความ
ปลอดภัยเกี่ยวกับช่องเปิดต่าง ๆ แต่ไม่ได้มีเครื่องมือประเมินการบริหารงานความปลอดภัย ที่เป็นกุญแจสำคัญ
ของความปลอดภัย ดังนั้นจึงได้ทำการศึกษาการประเมินบริหารความปลอดภัย (Fang, Huang and Hinze, 2004)

อย่างไรก็ตามในส่วนของบริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ
ด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่จะส่งผลต่อพนักงานทุกคนและบุคคลอื่น จึง
กำหนดนโยบายให้พนักงานทุกคนมีความรู้ มีจิตสำนึกด้านการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย และช่วยกันรักษา
สภาพแวดล้อมโดยจะเป็นหน้าที่ของพนักงานทุกคนทุกระดับที่ต้องร่วมมือกัน ให้เป็นไปตามกฎระเบียบอาชีวอนามัย
อย่างเคร่งครัด สุดท้ายแล้วบริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) จะมีการติดตามและ
ประเมินผลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ทั้งนี้ เนื่องจากการอาคารถนั้นมีการดำเนินการดำเนินงานหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การวางฐานราก งาน
โครงสร้าง ตลอดจนงานตกแต่งภายใน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนล้วนแล้วแต่อันตราย ทั้งที่เกิดจากการกระทำที่ไม่
ปลอดภัย (Unsafe act) และสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe condition) จึงเป็นเหตุจำเป็นต้องมีการ
บริหารจัดการความปลอดภัยของโครงการก่อสร้าง ซึ่งบริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)
มีจุดประสงค์มุ่งเน้นให้ความสำคัญ และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่ออาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการ
ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของบริษัทฯ เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยผู้บริหารและพนักงานทุกคนมีความ
มุ่งมั่นในการปฏิบัติตามนโยบายด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด ดังนี้ คือพนักงานต้องปฏิบัติ
ตาม กฎระเบียบ และข้อบังคับต่าง ๆ ด้านการจัดการอาชีวอนามัย และความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด มุ่งมั่นต่อ
การทำให้เกิดความปลอดภัย และสุขอนามัยในการทำงาน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเจ็บป่วย โดยการปรับปรุง
สภาพการทำงานให้เกิดความปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่างๆ พัฒนาด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัยเพื่อให้
พนักงานและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกิดความปลอดภัยจากงาน และมีสุขอนามัยที่ดี รวมถึงสภาพแวดล้อมการทำงานที่



เหมาะสม มุ่งมั่นในการกำจัดอันตราย และความเสี่ยงด้านชีวอนามัยและความปลอดภัยโดยต้องนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการควบคุมความเสี่ยงด้านชีวอนามัยและความปลอดภัย รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานเกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการให้คำปรึกษา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านชีวอนามัยและความปลอดภัยของพนักงาน และบุคลากรทุกระดับภายในบริษัทฯ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านชีวอนามัยและความปลอดภัย และดำเนินการทบทวนและปรับปรุงแผนการทำงานต่าง ๆ ด้านชีวอนามัยและความปลอดภัยให้บรรลุผลตามนโยบายที่ได้กำหนดไว้

อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่า งานก่อสร้างภาครัฐที่มีการประมูลมีการแข่งขันสูงมากต้องลดราคาให้ต่ำกว่าราคากลาง ส่วนใหญ่ในการลดราคาก็คือการลดค่าใช้จ่ายในเรื่องความปลอดภัย จึงไม่มีงบประมาณเพียงพอใช้ในเรื่องความปลอดภัย ดังนั้นภาครัฐควรมีงบอุดหนุนต่างหากในเรื่องความปลอดภัยเป็นการเฉพาะ โดยทาง บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) เน้นย้ำให้ความสำคัญกับความปลอดภัยในทุกขั้นตอน แต่ก็ยังมีพบว่าผู้บริหารโครงการบางท่านเน้นไปที่ผลความก้าวหน้าของงานเป็นสำคัญ ส่วนงานจัดการด้านความปลอดภัยเป็นเรื่องรองลงมา และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานบางท่าน ยังไม่มีความรู้ในเรื่องงานก่อสร้างดีพอ ทำให้มองไม่ออกในเรื่องความเสี่ยงภัยด้านต่าง ๆ จึงไม่สามารถประเมินและหาแนวทางป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ และมีเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยการทำงานบางท่านที่เรียนจบจากมหาวิทยาลัยที่ผ่านการสอนเนื้อหาที่เกี่ยวกับงานก่อสร้างมาน้อยมาก แต่จะเน้นศึกษาในเรื่องการปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมมากกว่า รวมถึงเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานบางคนที่ยังเรียนจบปริญญาตรี แต่ไม่ชอบทำงานด้านก่อสร้างเพราะทำงานยากและลำบากมากกว่า ที่ทำงานไม่เป็นหลักแหล่งแน่นอน ต้องย้ายสถานที่ทำงานใหม่เมื่อจบโครงการแล้ว จึงมักมีปัญหาเรื่องขาดแคลนบุคลากรด้านความปลอดภัย และสุดท้ายสถาปนิก วิศวกร และหัวหน้างานที่ทำงานภาคสนาม ไม่ควบคุมการทำงานของคนงานอย่างเข้มงวด เกิดการทำงานที่ลัดขั้นตอน ทำงานไม่ถูกวิธี ทำงานด้วยความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการศึกษาการบริหารงานความปลอดภัยของโครงการก่อสร้าง ของบริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) โดยศึกษาระดับการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของบริษัทฯ ที่มีผลต่อประสิทธิภาพความปลอดภัย ซึ่งประเมินจากระดับการบริหารจัดการความปลอดภัยของฝ่ายบริหาร เพื่อให้ทราบถึงระดับความปลอดภัย และเสนอแนวทางการปรับปรุงความปลอดภัยของโครงการก่อสร้างต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)
2. เพื่อศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด(มหาชน) แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้มีกรอบแนวคิดในการดำเนินงาน โดยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยได้ใช้วิธีวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากการใช้แบบสอบถามจำนวน 159 ชุด



และ การใช้วิธีวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากการใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูล การศึกษาวิจัยอย่างลุ่มลึก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาในขั้นตอนนี้คือ ผู้บริหารโครงการ วิศวกร สถาปนิก เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และผู้ควบคุมงานก่อสร้าง ซึ่งได้กำหนดเป็นกลุ่มอย่างโดยสุ่มตัวอย่างน่าจะเป็น (Probability Sampling) ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยหน่วยงานเขตการก่อสร้างทั้งหมด จำนวน 93 โครงการ ได้แสดงอยู่ในเอกสารประกอบที่ ภาคผนวก ข. ซึ่งกำหนดผู้ตอบแบบสอบถามโครงการละ 3 คน ประชากร 279 คน ซึ่งการคำนวณกลุ่มตัวอย่างประชากรได้อ้างอิงจากการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan (1970) ได้จำนวน 159 คน โดยกำหนดให้ สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความ เชื่อมั่น 95% สามารถคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างกับประชากรที่มีขนาดเล็กได้ตั้งแต่ 10 ขึ้นไป โดยการ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากรและวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) 1 ชุดสำหรับใช้เป็น เครื่องมือที่ใช้สำรวจหาปัจจัยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียน ไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ศึกษาวิจัยได้ออกแบบข้อคำถามที่จะนำมาสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้ ผลการศึกษาวิจัยที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ โดยจะนำประเด็นที่สำคัญมาออกแบบ และสร้างข้อ คำถามปลายเปิด และสามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (Guided Interview) กล่าวคือ เป็นการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้างหรือแบบปลายเปิดซึ่ง มีความ ยืดหยุ่นและเปิดกว้างของข้อมูลเชิงลึก โดยมีการนำคำสำคัญมาประกอบใช้ในการสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยได้มีการ วางแผนในการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ขออนุมัติหนังสือส่งตัวจากสาขาการจัดการความปลอดภัย คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อย ตำรวจ เพื่อขอความร่วมมือและขอเอกสารข้อมูลไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเก็บข้อมูลสถิติและข้อมูลในการ วิจัยเรื่องแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ที่สำนักงานใหญ่ และหน่วยงานโครงการ
2. นัดหมายกลุ่มตัวอย่างและทำการเก็บข้อมูล
3. นำผลการเก็บแบบสอบถามและข้อมูลเสนอแนะที่ได้จากการลงพื้นที่ภาคสนามมาทำการตรวจสอบ สอบความถูกต้องของข้อมูล ลงรหัสข้อมูล รวมถึงการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูป
4. แปรผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูล
5. สรุปและอภิปรายผล รวมทั้งข้อเสนอแนะ และนำผลที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณมาสร้างแบบ สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพต่อไป รวมทั้งนำข้อมูลเอกสารและเสียงบันทึกไว้เป็นฐานข้อมูล และนำไปเข้าเครื่องย่อข้อมูลหลายทิ้ง หลังจากโครงการวิจัยเสร็จสิ้นใน 2 ปีของการเก็บรวบรวมข้อมูลในการ วิจัยเชิงคุณภาพ
6. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก โดยใช้แนวคำถามเกี่ยวกับแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ ด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) รวมทั้ง



รวบรวมประเด็นที่สำคัญและสรุปข้อมูลจัดทำการบันทึกและทำดัชนีข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Note Talking and Indexing)

7. ทำการค้นคว้าหาความหมายของข้อความที่สำคัญต่างๆ ที่ได้จากจากข้อมูลที่บันทึกได้ รวมถึงเลือกข้อมูลที่สำคัญที่ตรงกับหัวข้อที่ศึกษาวิจัยเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ทำข้อสรุปข้อมูลที่เก็บได้ชั่วคราว รวมทั้งนำมาสรุปและลดทอนข้อมูล (Summarizing and Data Reduction) เพื่อใช้ข้อมูลในประเด็นที่สำคัญ นำข้อสรุปที่ได้มาพิสูจน์ข้อสรุปอีกครั้ง (Verifying and Data Conclusion)

นำผลการศึกษาที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มาวิเคราะห์เพื่อสร้างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพอย่างละเอียดเชิงลึกดังรายละเอียด และมีวิธีการดังนี้

1. เก็บข้อมูลวิจัยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นำมาถอดจากเทปบันทึกเสียงมาพิจารณาและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงทบทวนซ้ำเพื่อให้ได้ประเด็นที่สำคัญ

2. นำข้อมูลมาจับประเด็นที่เกี่ยวข้องและตีความ รวมทั้งรวบรวมประโยคที่สำคัญ และมีความหมายเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมาไว้ในกลุ่มเดียวกัน โดยมีการจัดกลุ่มหัวเรื่องแนวคิดในกลุ่มข้อมูลและมีการกำกับด้วยรหัสข้อมูล จากนั้นจึงตั้งชื่อคำสำคัญโดยจะนำมาจัดเป็นประเด็นหลัก และในส่วนของประเด็นย่อยที่อยู่ภายใต้ความหมายของประเด็นหลัก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนประเด็นหลักจากการสนทนากลุ่ม

3. ตรวจสอบข้อที่ได้แล้วมาปรับปรุงให้มีความละเอียดและชัดเจนอีกครั้ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลที่ได้ และรวบรวมข้อมูลที่ได้มาสรุปและนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้ง ทั้งนี้เพื่อทวนสอบว่าเป็นไปตามบทสนทนา และนำข้อมูลมาตรวจสอบและวิเคราะห์กับอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ

4. นำข้อมูลมาสรุปหาปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการจัดการความปลอดภัย รวมทั้งนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาพรรณนาข้อมูลตามปรากฏการณ์ที่ได้ เพื่อแสวงหาข้อมูลซึ่งค้นพบจากกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสนอแนะในการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล๊อปเมนต์ จำกัด (มหาชน)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ลำดับที่	หัวข้อ	$\bar{X}$	SD	ประสิทธิภาพ
1	ภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย (Leadership and Administration)	4.30	0.093	มาก
2	การอบรมผู้บริหาร (Management Training)	4.10	0.092	มาก
3	การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection)	4.30	0.085	มาก

ลำดับที่	หัวข้อ	$\bar{x}$	SD	ประสิทธิภาพ
4	กฎความปลอดภัยของหน่วยงาน (Organization Rules)	4.43	0.123	มาก
5	การฝึกอบรมพนักงาน (Employee Training)	4.25	0.064	มาก
6	การรณรงค์ส่งเสริม (General Promotion)	4.33	0.046	มาก
7	การจ้างและบรรจุพนักงาน (Hiring and Placement)	4.30	0.053	มาก
8	การควบคุมการจัดซื้อ (Purchasing Control)	4.11	0.014	มาก
	รวม	4.26	0.071	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.071 เมื่อพิจารณาเป็นหัวข้อพบว่า หัวข้อของกฎความปลอดภัยของหน่วยงาน (Organization Rules) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.123 การรณรงค์ส่งเสริม (General Promotion) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.046 การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ซึ่งเท่ากับค่าเฉลี่ยของการรณรงค์ส่งเสริม (General Promotion) และภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย (Leadership and Administration) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.085 การจ้างและบรรจุพนักงาน (Hiring and Placement) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ซึ่งเท่ากับค่าเฉลี่ยของการรณรงค์ส่งเสริม (General Promotion) และภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย (Leadership and Administration) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.053 ภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย (Leadership and Administration) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ซึ่งเท่ากับค่าเฉลี่ยของ การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) และการจ้างและบรรจุพนักงาน (Hiring and Placement) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.093 การฝึกอบรมพนักงาน (Employee Training) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.064 การควบคุมการจัดซื้อ (Purchasing Control) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.014 และการอบรมผู้บริหาร (Management Training) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.092 ตามลำดับวัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) จากการทำกิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 7 คน ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นที่สำคัญดังรายละเอียดของหัวข้อคำถามในการสนทนากลุ่มดังนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลโดยแบ่งเป็น 8 ด้าน

1. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย (Leadership and Administration) ดังนี้

1) นโยบายทั่วไปที่ประกอบด้วยทัศนคติความเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ และการควบคุมความสูญเสียที่มีผู้บริหารลงนามอย่างชัดเจน เริ่มจากการวิเคราะห์นโยบาย การนำไปใช้ จำแนกตามกลุ่มงาน กำหนดจุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์ ซึ่งสิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดนโยบายที่ดีคือ การมีส่วนร่วมของพนักงานในการกำหนดนโยบาย การฝึกอบรมด้านความปลอดภัย รวมไปถึงมาตรการต่างๆ ในเหตุการณ์

2) จัดให้มีผู้รับผิดชอบประสานงานเรื่องความปลอดภัย เริ่มจากต้องใช้เทคนิคการสื่อสารและประสานงานที่มีประสิทธิภาพในการทำ ความเข้าใจ ให้บุคลากรในองค์กรยอมรับและปฏิบัติตาม ลำดับความสำคัญของแต่ละเหตุการณ์ได้ดี



3) ผู้บริหารระดับกลางขึ้นไปมีส่วนร่วมและสนับสนุนในนโยบายและ การดำเนินงานความปลอดภัย เช่น เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการความปลอดภัย เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ของผู้บริหารและพนักงาน ในด้านความปลอดภัย

4) การจัดให้มีหัวข้อเรื่องความปลอดภัยในที่ประชุมผู้บริหารทุกระดับเป็นการแจ้งให้ที่ประชุมทราบเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น สถิติความปลอดภัย รายงานอุบัติเหตุ รายการกฎหมายใหม่ด้านความปลอดภัย หรือเรื่องอื่นๆ ที่ต้องการแจ้งให้ที่ประชุมทราบ พุดให้เข้าใจง่ายคือมีเรื่องอะไรใหม่ๆ

5) จัดตั้งคณะกรรมการร่วมความปลอดภัยและสุขภาพและมีขั้นตอน การปฏิบัติงานชัดเจน เพื่อการปฏิบัติงานอย่างมีระบบแบบแผน ทุกฝ่ายร่วมแสดงความคิดเห็น และทราบขั้นตอนในการปฏิบัติ

2. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการอบรมผู้บริหาร (Management Training) ดังนี้

1) การอบรมเรื่องความปลอดภัยให้แก่ผู้บริหารที่เข้ารับตำแหน่งใหม่ ทุกระดับอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ บริหารที่เข้ารับตำแหน่งใหม่จะได้เข้าใจ การทำงานและระบบ แบบแผนของ บริษัท นั้นๆ

2) การอบรมเรื่องความปลอดภัยให้กับผู้บริหารระดับสูงและทบทวนทุกๆ 3 ปี เพื่อเป็นการเข้าใจนโยบาย ข้อปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นใหม่ จะได้มีความเข้าใจตรงกัน ของทุกแผนก เรื่องความปลอดภัย สุขอนามัย ของพนักงานและผู้บริหาร

3) การอบรมทบทวนหัวข้อต่าง ๆ ที่ได้อบรมไปแล้วทุก 3 ปี สำหรับ ผู้บริหารระดับกลางลงมาเพื่อเป็นการเข้าใจนโยบาย ข้อปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นใหม่ จะได้มีความเข้าใจตรงกัน ของทุกแผนก เรื่องความปลอดภัย สุขอนามัย ของพนักงานและผู้บริหาร

4) การอบรมสำหรับผู้ประสานงานความปลอดภัยจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพแก่ผู้ทำงานด้านความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ และช่วยลดช่องว่าง อุปสรรคต่างๆ ในด้านความปลอดภัยในการทำงาน ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน อันจะเป็นประโยชน์ต่องานด้านความปลอดภัยขององค์กร

3. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) การตรวจสอบความปลอดภัยทั่วไป ทุกพื้นที่อย่างสม่ำเสมอโดยใช้ Checklist และมีผู้รับผิดชอบในการเขียนรายงาน ทำเอกสารตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติงานในพื้นที่การของงาน

2) ขั้นตอนการปฏิบัติในการติดตามและผลจากการรายงานที่ตรวจพบว่า ไม่ได้เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ต้องกำหนดโทษ ทำใบเตือนการ ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงาน

3) การวิเคราะห์รายงานตรวจสอบความปลอดภัยและรายงานผลให้ ผู้บริหารทราบ เพื่อเช็ครการทำงาน of พนักงานในส่วนต่างๆ

4) รายงานสภาพที่เป็นอันตราย เพื่อให้หัวหน้างานและผู้ประสานงาน ความปลอดภัยทราบและติดตามแก้ไข เพื่อติดตามแก้ไข อย่างใกล้ชิด

5) การจัดเก็บรายงานการตรวจความปลอดภัยและทบทวนรายการในบัญชีตารางให้ทันสมัย เพื่อตรวจสอบ การทำงาน ย้อนหลังได้

6) การติดตามและประเมินผลการตรวจพื้นที่ทั่วไปตามแผนการตรวจบัญชีตาราง Critical Parts/Items และตรวจอุปกรณ์ก่อนใช้งานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการผิดพลาด ใ้การใช้งาน ของอุปกรณ์ เพื่อความปลอดภัย

4. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) มีกฎความปลอดภัยที่เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษรโดยมีการใช้สัญลักษณ์สีและป้ายแนะนำ โดยมีการสำรวจบริเวณที่ควรจะมีสัญลักษณ์และประเมินสัญลักษณ์ที่มีอยู่แล้วว่าเหมาะสม และแจ้งให้พนักงาน ทุกคนทราบทั่วถึง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ ข้อผิดพลาดในการทำงาน

2) มีระบบการขออนุญาตเข้าปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงและมี การทบทวน และปรับปรุงระบบอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ ข้อผิดพลาดในการทำงาน

3) มีการอบรม ทบทวน การทดสอบความรู้เรื่องความปลอดภัย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ ข้อผิดพลาดในการทำงาน

5. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) การใช้เทคนิค เช่น การทบทวนบัญชีงานอาชีพ (Occupational List) ข้อมูลการวิเคราะห์อุบัติเหตุ/เหตุการณ์ ฯลฯ เพื่อหาความต้องการอบรมพนักงานในองค์กร

2) จัดฝึกอบรมพนักงานตามความต้องการ เพื่อทราบถึง นโยบาย ความปลอดภัย ขั้นตอนในการปฏิบัติงาน อย่างถูกต้อง

3) การประเมินผลปริมาณพนักงานที่ได้รับการอบรม และคุณภาพการอบรม เพื่อวัดผล หลังจากอบรม

6. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) มีมาตรการรายการตรวจสอบความปลอดภัยทางกายภาพและวิธีปฏิบัติเพื่อควบคุมสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกัน และลดอุบัติเหตุ ที่จะเกิดขึ้น

2) การใช้สถิติเพื่อรายงานอุบัติเหตุ และส่งผลสรุปให้คณะกรรมการร่วม ความปลอดภัยและสุขภาพ ทราบ เพื่อทราบถึงความเสี่ยง การเกิดอุบัติเหตุ และหาทางแก้ไขได้ทันที่

3) การรณรงค์สถิติ การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับความปลอดภัยเพื่อควบคุมความสูญเสียของอุบัติเหตุ จากห้วงข้อวิฤต

4) การส่งเสริมให้พนักงานทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัย เพื่อให้พนักงานตระหนักถึง อันตราย ที่เกิดจากการทำงาน

5) มาตรการส่งเสริมในเรื่องการรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ปฏิบัติงาน เพื่อลดความไม่เป็นระเบียบ ในการปฏิบัติงาน

6) การเก็บบันทึกกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัย เพื่อการตรวจสอบเอกสารย้อนหลัง

7. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) ข้อกำหนดเกี่ยวกับคุณสมบัติทางร่างกายเป็นพิเศษที่ต้องปฏิบัติงานที่ความสามารถเฉพาะอย่าง

2) มีระเบียบเกี่ยวกับการตรวจร่างกายก่อนการจ้างและบรรจุ

3) การปฐมพยาบาลพนักงานที่บรรจุใหม่ที่มีหลักสูตรถึงความรู้พื้นฐาน เรื่องความปลอดภัยและสุขภาพ

4) การตรวจสอบประวัติการทำงาน ในกรณีที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานมาก่อน

8. แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ด้านการตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน (Planned Inspection) ดังนี้

1) ขั้นตอนและระเบียบการจัดซื้อวัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ปฏิบัติงานในองค์กร โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และสุขภาพเป็นหลัก

2) มีการคัดเลือกและควบคุมผู้รับเหมาช่วง

3) มีการส่งเสริมวัฒนธรรมภายในองค์กรเพื่อลดต้นทุน ของเสีย และความไร้ประสิทธิภาพ



4) มีการควบคุมรายจ่ายที่ไม่ใช่รายจ่ายหลักทั้งหมด

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า สภาพปัญหาและแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. ภาวะผู้นำการจัดการด้านความปลอดภัยมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้บริหารองค์กร ต้องมุ่งเน้นด้านความปลอดภัยผู้นำที่มีลักษณะการเอาใจใส่ด้านความปลอดภัย ผู้นำที่มีลักษณะการควบคุมด้านความปลอดภัย รวมไปถึงเรื่องนโยบายด้านความปลอดภัย เมื่อเกิดเหตุความไม่ปลอดภัย สอดคล้องกับ รัชรา สันติมิตร (2561) เรื่องเงื่อนไขความสำเร็จของการนโยบายไปปฏิบัติ กล่าวว่า จะต้องมียุทธศาสตร์ที่กำหนดชัดเจน และมีความแน่นอน นโยบายต้องมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เหมาะสม ที่นำไปใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญของการนำไปปฏิบัติและมีการเชื่อมโยงของเหตุและผลที่ส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมาย ต้องมีการให้อำนาจแก่หน่วยงานที่นำไปปฏิบัติ และต้องได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารจากบทความดังกล่าว จึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. นโยบายทั่วไปที่ประกอบด้วยทัศนคติความเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ และการควบคุมความสูญเสียที่มีผู้บริหารลงนามอย่างชัดเจน

2. จัดให้มีผู้รับผิดชอบประสานงานเรื่องความปลอดภัย

3. ผู้บริหารระดับกลางขึ้นไปมีส่วนร่วมและสนับสนุนในนโยบายและ การดำเนินงานความปลอดภัย เช่น เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการความปลอดภัย

4. การจัดให้มีหัวข้อเรื่องความปลอดภัยในที่ประชุมผู้บริหารทุกระดับ

5. จัดตั้งคณะกรรมการร่วมความปลอดภัยและสุขภาพและมีขั้นตอน การปฏิบัติงานชัดเจน

2. การอบรมผู้บริหารต้องมีความรู้ความเข้าใจด้านการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม ในการทำงาน ด้านกฎหมายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการบริหาร จัดการด้านความปลอดภัยตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ณ ปัจจุบัน มีการออกกฎหมายใหม่ ในด้านความปลอดภัย สอดคล้องกับอนุชา วงศ์ไพบูลย์ (2539) กระบวนการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อช่วยให้ผู้บริหารมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ในหน้าที่ และเพื่อให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างข้าราชการในการปฏิบัติงานร่วมกันในองค์การ จากบทความดังกล่าว จึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. การอบรมเรื่องความปลอดภัยให้แก่ผู้บริหารที่เข้ารับตำแหน่งใหม่ ทุกระดับอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ

2. การอบรมเรื่องความปลอดภัยให้กับผู้บริหารระดับสูงและทบทวนทุก ๆ 3 ปี

3. การอบรมทบทวนหัวข้อต่าง ๆ ที่ได้อบรมไปแล้วทุก 3 ปี สำหรับ ผู้บริหารระดับกลางลงมา

4. การอบรมสำหรับผู้ประสานงานความปลอดภัย

3. การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน การตรวจความปลอดภัย มีความสำคัญมากเพราะเป็นผู้ที่ควบคุมการปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิด และเป็นผู้ที่เข้าใจสภาพการทำงานตลอดจนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในหน่วยงานของตน ทั้งด้าน ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในที่ทำงานความบกพร่องไม่ปลอดภัยของเครื่องมือ เครื่องจักร และสภาพแวดล้อมในการทำงานความสูญเสียที่เกิดจากการทำงาน การกระทำของผู้คนที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ สอดคล้องกับอนุชา วงศ์ไพบูลย์ (2539) การตรวจตราเพื่อค้นหาสาเหตุของอันตราย

ต่างๆ ที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดผลกระทบหรือมีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยและ อาชีวอนามัยของผู้ปฏิบัติงาน หรืออาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในทุกส่วนของสถานที่ปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็น ในส่วนของตัวอาคาร เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน กระบวนการทำงาน ฯลฯ แล้วนำข้อมูล อันตรายที่ได้มาประเมิน เพื่อแก้ไข ปรับปรุง หรือหามาตรการป้องกันก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ (Accident) หรือ อุบัติการณ์ (Incident) ขึ้นมาในสถานที่ปฏิบัติงาน จากบทความดังกล่าว จึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่ม ประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. การตรวจสอบความปลอดภัยทั่วไป ทุกพื้นที่อย่างสม่ำเสมอโดยใช้ Checklist และมีผู้รับผิดชอบ ในการเขียนรายงาน
2. ขั้นตอนการปฏิบัติในการติดตามและผลการรายงานที่ตรวจพบว่า ไม่ได้เป็นไปตามมาตรฐาน ที่ตั้งไว้
3. การวิเคราะห์รายงานตรวจสอบความปลอดภัยและรายงานผลให้ ผู้บริหารทราบ
4. รายงานสภาพที่เป็นอันตราย เพื่อให้หัวหน้างานและผู้ประสานงาน ความปลอดภัยทราบและ ติดตามแก้ไข

5. การจัดเก็บรายงานการตรวจความปลอดภัยและทบทวนรายการในบัญชีตารางให้ทันสมัย
6. การติดตามและประเมินผลการตรวจพื้นที่ ทั่วไปตามแผนการตรวจบัญชีตาราง Critical Parts/Items และตรวจอุปกรณ์ก่อนใช้งานอย่างสม่ำเสมอ

4. กฎความปลอดภัยของหน่วยงานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อหน่วยงาน การรับรู้และเข้าใจในกฎ ความปลอดภัย ที่สอดคล้องกับนโยบายการบริหารความปลอดภัย โดยการสนับสนุนของหน่วยงานการรับรู้การปฏิบัติ ตามกฎหมาย และการปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นผลดีต่อ บริษัทสอดคล้องกับ สรณฯ พุทธชิน (2560) การรับรู้การปฏิบัติตามกฎหมาย และการปฏิบัติตามกฎหมาย ความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน พบว่า จากการวิจัยทั้งสองวิธีได้ผลที่สอดคล้องกันทั้ง 5 ด้าน คือ แผนงานด้านความปลอดภัยและการนำไปปฏิบัติ โครงสร้างการบริหารและนโยบายด้านความปลอดภัย การ ดำเนินการปรับปรุง การประเมินผลและทบทวนการจัดการด้านความปลอดภัยบทความดังกล่าว จึงได้กำหนดแนว ทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. มีกฎความปลอดภัยที่เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษรโดยมีการใช้สัญลักษณ์สีและป้ายแนะนำ โดยมี การสำรวจบริเวณที่ควรจะมีสัญลักษณ์และประเมินสัญลักษณ์ที่มีอยู่แล้วว่าเหมาะสม และแจ้งให้พนักงาน ทุกคน ทราบทั่วถึง
2. มีระบบการขออนุญาตเข้าปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงและมี การทบทวน และปรับปรุง ระบบอย่างน้อยปีละครั้ง

3. มีการอบรม ทบทวน การทดสอบความรู้เรื่องความปลอดภัย
5. การฝึกอบรมพนักงาน ในการปฏิบัติงานของพนักงานต้องมีความรู้ ในด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะในการทำงาน รู้กฎระเบียบ เพื่อประโยชน์ของบริษัท สอดคล้องกับ สมาน รังสิโยภักษ์ (2535) ความหมายของการพัฒนาบุคลากร ว่าการ ดำเนินงานส่งเสริม ให้บุคคลมีความรู้ มีความชำนาญงาน มีการทำงานที่ดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติในทางบวก อันเป็นผลทำให้การปฏิบัติงาน ของบุคลากร มีประสิทธิภาพมากขึ้นจากบทความดังกล่าว จึงได้กำหนดแนว ทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้



1. การใช้เทคนิค เช่น การทบทวนบัญชีงานอาชีพ (Occupational List) ข้อมูลการวิเคราะห์อุบัติเหตุ/เหตุการณ์ ฯลฯ เพื่อหาความต้องการอบรมพนักงานในองค์กร

2. จัดฝึกอบรมพนักงานตามความต้องการ

3. การประเมินผลปริมาณพนักงานที่ได้รับการอบรม และคุณภาพการอบรม

6. การรณรงค์ส่งเสริม ซึ่งพนักงานบางส่วน ที่ไม่ทราบข่าวสาร และนโยบายกฎระเบียบ ด้านความปลอดภัย สุขอนามัย การรับรู้ข่าวสารการจัดการด้านความปลอดภัยในการทำงานยังคงน้อยไม่ทั่วถึงสอดคล้องกับสิริมา เดชปัญญา (2561) พบว่าพนักงานมีการรับรู้การจัดการด้านความปลอดภัยของบริษัท ABC โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พนักงานมีการรับรู้การจัดการด้านความปลอดภัยของบริษัท ABC มากที่สุด คือ ด้านการจัดองค์กรความปลอดภัยในการทำงานรองลงมาคือ ด้านการวางแผนงาน ด้านความปลอดภัย ด้านการจัดการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยเพื่อลดอุบัติเหตุและความสูญเสียด้านการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบด้านความปลอดภัยด้านการควบคุมงานด้านความปลอดภัยด้านการดำเนินนโยบายความปลอดภัยด้านการกำหนดนโยบายความปลอดภัยในการทำงานและพนักงานมีการรับรู้การจัดการด้านความปลอดภัยน้อยที่สุดคือด้านความเป็นผู้นำด้านความปลอดภัยในการทำงานตามลำดับจากบทความดังกล่าวจึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. มีมาตรการรายการตรวจสอบความปลอดภัยทางกายภาพและวิธีปฏิบัติเพื่อควบคุมสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2. การใช้สถิติเพื่อรายงานอุบัติเหตุ และส่งผลสรุปให้คณะกรรมการร่วม ความปลอดภัยและสุขภาพทราบ

3. การรณรงค์สถิติ การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับความปลอดภัยเพื่อควบคุมความสูญเสียของอุบัติเหตุจากหัวข้อวิกฤต

4. การส่งเสริมให้พนักงานทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัย

5. มาตรการส่งเสริมในเรื่องการรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ปฏิบัติงาน

6. การเก็บบันทึกกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัย

7. การจ้างและบรรจุพนักงาน ปัญหาการจ้างและบรรจุพนักงาน ที่ไม่ตรงกับความต้องการ ของงานนั้น ๆ ซึ่งเกิดจาก ที่ไม่ได้ระบุคุณสมบัติที่ชัดเจน และไม่ได้ตรวจสอบประวัติ ก่อนการบรรจุงาน สอดคล้องกับนิดา วิภาวินและคณะ (2564) การสรรหาและคัดเลือกบุคลากร เป็นหน้าที่พื้นฐาน สำคัญของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านทรัพยากรบุคคล ดังนั้นขั้นตอนและวิธีการสรรหาเพื่อคัดเลือก บุคลากรจึงต้องดำเนินการอย่างจริงจังและเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์และยุติธรรมเพื่อให้ได้บุคลากร ที่เหมาะสมกับตำแหน่งงานที่องค์กรต้องการ หลักการสรรหาบุคลากรขององค์กร จึงเป็นระบบการ กลั่นกรองบุคลากรในขั้นต้น เริ่มจากเงื่อนไขการประกาศรับสมัคร จากบทความกล่าวจึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. ข้อกำหนดเกี่ยวกับคุณสมบัติทางร่างกายเป็นพิเศษที่ต้องปฏิบัติงานที่ความสามารถเฉพาะอย่าง

2. มีระเบียบเกี่ยวกับการตรวจร่างกายก่อนการจ้างและบรรจุ

3. การปฐมนิเทศพนักงานที่บรรจุใหม่ที่มีหลักสูตรถึงความรู้พื้นฐาน เรื่องความปลอดภัยและสุขภาพ

4. การตรวจสอบประวัติการทำงาน ในกรณีที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานมาก่อน

8. การควบคุมการจัดซื้อ ปัญหาที่เกิด ขึ้นในการจัดซื้อจัดจ้าง คือการคัดเลือก ผู้รับเหมาที่มีประสิทธิภาพ ตรงกับงาน และการควบคุมงาน ของผู้รับเหมา และไม่ได้ควบคุมค่าใช้จ่ายทั้งหมด สอดคล้องกับอนุชา วงศ์ไพบูลย์ (2539) เป็นกระบวนการจัดซื้อที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินธุรกิจและช่วยให้แน่ใจว่าธุรกิจได้มาเฉพาะสินค้า

และบริการที่เป็นที่ต้องการ (only required goods and services) ที่มีราคาที่ดีที่สุด (best price) ซึ่งเป็นการช่วยให้ธุรกิจควบคุมต้นทุน และปรับปรุงผลกำไรจากบทความดังกล่าวจึงได้กำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีดังนี้

1. ขั้นตอนและระเบียบการจัดซื้อวัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ปฏิบัติงานในองค์กร โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพเป็นหลัก

2. มีการคัดเลือกและควบคุมผู้รับเหมาช่วง

3. มีการส่งเสริมวัฒนธรรมภายในองค์กรเพื่อลดต้นทุน ของเสีย และความรู้ประสิทธิภาพ

4. มีการควบคุมรายจ่ายที่ไม่ใช่รายจ่ายหลักทั้งหมด

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงาน

1. ด้านภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัยพนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความรู้ประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความรู้ประสิทธิภาพมาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อภาวะผู้นำ และการจัดการด้านความปลอดภัย ว่า ต้องการให้ ส่งเสริมกิจกรรมการตรวจความปลอดภัยให้มีประสิทธิภาพ ต้องการให้ฝ่ายบริหารเห็นความสำคัญของพนักงานผู้ได้บังคับบัญชา สอดคล้องกับ สุทธิชาร์ตน์ เจริญพงศ์ และคณะ (2564) หมายถึงผู้นำจะต้องมีพฤติกรรมกระตุ้นให้ร่วมคิดร่วมแสดงออกโดยผ่านการสนทนาเน้นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีวิธีการสอนงานแก่บุคลากร การสนับสนุนบุคคลกรในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ มาตรฐานในการปฏิบัติงานเพื่อรองรับกับการรักษาความปลอดภัย การสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมด้านความปลอดภัย การสนับสนุนให้บุคลากรได้เรียนรู้แนวคิดความปลอดภัย

2. ด้านการอบรมผู้บริหารพนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความรู้ประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความรู้ประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อการอบรมผู้บริหาร คือ คณะกรรมการความปลอดภัยและหัวหน้าหน่วยงาน ผู้บริหารควรผ่านหลักสูตรจป.บริหาร และอบรมความรู้เรื่องกฎหมายด้านความปลอดภัย และการสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัย ต้องรู้ทุกเรื่องก่อนที่จะมาเป็นฝ่ายบริหารโดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัยฯ ควรอบรม ทุกครั้งเมื่อมีนวัตกรรมด้านความปลอดภัยอะไรใหม่ๆเข้ามา ควรมีการจัดหลักสูตรอบรม ทบทวนความรู้ด้านความปลอดภัยให้กับผู้บริหารเพื่อเสริมสร้างความตระหนัก และเป็นผู้นำแรงขับเคลื่อนให้กับองค์กร สอดคล้องกับ อโณทัย ภูวนวิทยาคม (2538) กล่าวว่า ไม่ได้จัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับการทำงานอย่างปลอดภัยแก่คนงาน ไม่ได้จัดทำระเบียบข้อบังคับและควบคุมคนงานให้ปฏิบัติตามโดยเคร่งครัดเป็นปัจจัยที่มีส่วนก่อให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

3. การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผนพนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความรู้ประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความรู้ประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อ การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน คือ ควรมีความชัดเจน และสรุปผลการปฏิบัติตามแผน มีแผนการตรวจพื้นที่ทำงานเป็นประจำทุกเดือน สอดคล้องกับ สรญา พุทธชิน (2560) การรับรู้การปฏิบัติตามกฎหมาย และการปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน พบว่า แผนงานด้านความปลอดภัยและการนำไปปฏิบัติ จะเกิดความปลอดภัย การดำเนินการปรับปรุง การประเมินผลและทบทวนการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

4. กฎความปลอดภัยของหน่วยงานพนักงาน ส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความรู้ประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือ ระดับความรู้ประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อกฎความปลอดภัยของหน่วยงาน คือ กฎความปลอดภัยขององค์กร ควรครอบคลุมทุกงาน โดยให้พนักงานปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดหัวหน้างานผู้บริหารต้องให้ความสำคัญกฎความปลอดภัยของหน่วยงาน ต้องปรับปรุงกฎความปลอดภัยของ สอดคล้องกับ อโณทัย ภู



วนวิทยาคม (2538) กล่าวว่า สาเหตุที่สนับสนุนให้เกิดอุบัติเหตุคือ ไม่ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย หรือคำเตือน ไม่ได้จัดทำระเบียบข้อบังคับและควบคุมคนงานให้ปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด

5. การฝึกอบรมพนักงาน พนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความมีประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความมีประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อ การฝึกอบรมพนักงาน คือสำหรับการฝึกให้กับพนักงานนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะกระบวนการนี้จะทำให้พนักงานเกิดความเข้าใจในการทำงาน พนักงานควรได้รับการฝึกอบรมด้านความปลอดภัยครบถ้วนตามงานที่ปฏิบัติ สอดคล้องกับ ดนิตา วิภาวิน และคณะ (2564) ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาประสิทธิภาพการสรรหาพนักงานบริษัท บีชีเนส เซอร์วิสเฮส อัลไลแอนซ์ จำกัดพบว่า ควรมีการฝึกอบรมพนักงานอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับหัวหน้างานและพนักงานสรรหาซึ่งรอบการอบรมไม่มากพอ ส่งผลให้การพัฒนาประสิทธิภาพของพนักงานในการปรับตำแหน่งงานทำได้ช้า ผู้วิจัยนำมาพัฒนาแนวทางการพัฒนาประสิทธิภาพ

6. การรณรงค์ส่งเสริม พนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความมีประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความมีประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อ การรณรงค์ส่งเสริม คือ การรณรงค์สร้างเสริมและส่งเสริมความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตให้มีความสุข สร้างสรรค์สังคม จิตสำนึกให้พนักงานได้ปฏิบัติด้วยความปลอดภัย ขาดการใช้สถิติ การเก็บข้อมูลเพื่อรายงานอุบัติเหตุ สอดคล้องกับ Bird & Germain (1986) กล่าวว่า มิได้พิจารณาถึงการควบคุมความสูญเสีย และพิจารณาถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ฉะนั้น จึงได้ทำการพัฒนาจากการควบคุมความสูญเสีย (Loss) อันเนื่องมาจากอุบัติเหตุไปสู่ การควบคุมความสูญเสียทั้งหมดขององค์กร มีขั้นตอนที่ชัดเจน ตรวจจับ ประเมินผลได้ง่าย

7. การจ้างและบรรจุพนักงาน พนักงานส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความมีประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความมีประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อ การจ้างและบรรจุพนักงาน คือ ควรจัดจ้างให้มีผู้ที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับงาน ควรมีการเพิ่มหลักสูตรการปฐมนิเทศหรือการอบรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะวิชาชีพให้มากยิ่งขึ้นเพื่อเพิ่มความรู้ให้มาก สอดคล้องกับ กัญฉิณี วิภาวินและคณะ (2564) การสรรหาและคัดเลือกบุคลากร เป็นหน้าที่พื้นฐาน สำคัญของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านทรัพยากรบุคคล ดังนั้นขั้นตอนและวิธีการสรรหาเพื่อคัดเลือก บุคลากรจึงต้องดำเนินการอย่างจริงจังและเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์และยุติธรรมเพื่อให้ได้บุคลากร ที่เหมาะสมกับตำแหน่งงานที่องค์กรต้องการ หลักการสรรหาบุคลากรขององค์กร จึงเป็นระบบการกลั่นกรองบุคลากรในขั้นต้น เริ่มจากเงื่อนไขการประกาศรับสมัคร

8. การควบคุมการจัดซื้อ ส่วนใหญ่ได้ให้คะแนนระดับความมีประสิทธิภาพ 4 และ 5 คือระดับความมีประสิทธิภาพ มาก ถึงมากที่สุด และความคิดเห็นที่มีต่อ การควบคุมการจัดซื้อ คือ การจัดซื้อจัดจ้าง ที่เกี่ยวข้องด้านความปลอดภัย จปว. ควรมีส่วนร่วมในการพิจารณาทำตามขั้นตอนการสั่งซื้อของหน่วยงาน จัดซื้อตามความเหมาะสมเท่าที่จำเป็นและ วางแผนการจัดซื้อให้ทันต่อเหตุการณ์ หน่วยงานต้องใช้ สอดคล้อง กับ อนุชา วงศ์ไพบุลย์ (2539) กล่าวว่า กระบวนการจัดซื้อที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินธุรกิจและช่วยให้แน่ใจว่าธุรกิจได้มาเฉพาะสินค้าและบริการที่เป็นที่ต้องการ (only required goods and services) ที่ มีราคาที่ดีที่สุด (best price) ซึ่งเป็นการช่วยให้ธุรกิจควบคุมต้นทุน และปรับปรุงผลกำไร

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงปัญหาในด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของบริษัท อิตาเลียน ไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) พบว่า บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) มีความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับที่ดี ทั้ง 8 หัวข้อ ตามที่ได้ทำการวิจัยคือข้อที่

1. ภาวะผู้นำและการจัดการด้านความปลอดภัย 2. การอบรมผู้บริหาร 3. การตรวจสอบความปลอดภัยตามแผน 4. กฎความปลอดภัยของหน่วยงาน 5. การฝึกอบรมพนักงาน 6. การรณรงค์ส่งเสริม 7. การจ้างและบรรจุพนักงาน 8. การควบคุมการจัดซื้อ เพียงแต่ ต้องมีความเข้มงวด กับแนวทาง การเพิ่มประสิทธิภาพ ด้านความปลอดภัย ให้มากขึ้น เพื่อลดการสูญเสีย ทางด้านร่างกายและทรัพย์สิน ผู้บริหารและพนักงาน ต้องให้ความสำคัญ กับแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ ด้าน การจัดการความปลอดภัยมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ควรมีการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงานของ บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาแล้ว นำไปทดลองใช้และศึกษาพฤติกรรมพนักงานความปลอดภัย หลังจากที่ได้มีการเพื่อเป็นการ รับทราบแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อยืนยันได้ว่า แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้านการจัดการความปลอดภัยในการทำงาน ที่พัฒนาขึ้นมาแล้วนั้น เกิดประสิทธิภาพและปรับปรุงพฤติกรรมของหน่วยงานการจัดการความปลอดภัย ให้มีการพัฒนาทั้งเพียงใดและยังมีแนวทางที่จะเพิ่มประสิทธิภาพ ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นไปอีก

เอกสารอ้างอิง

- ดนิตา วิภาวิน และคณะ. (2564). การพัฒนาประสิทธิภาพการสรรหาพนักงาน บริษัท บีซิเนส เซอร์วิส เซส อัลไลแอนซ์ จำกัด. *วารสารศิลปศาสตรราชชมงคลสุวรรณภูมิ*, 3(3), 315-328.
- วิศรา สันติมิตร. (2561). การนำนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการ ทำงาน ไปปฏิบัติศึกษาบริษัทเคมิมิสี พูลเลย์ จำกัด. *วารสารวิชาการศิลปศาสตรประยุกต์*, 11(1), 62-70.
- สมาน รังสิโยภักดิ์. (2535). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สวัสดิการสำนักงาน ก.พ.
- สรญา พุทธชิน. (2560). *ทัศนคติความปลอดภัย การรับรู้การปฏิบัติตามกฎหมาย และพฤติกรรมความปลอดภัยของพนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรมปิ่นทอง จังหวัดชลบุรี (การค้นคว้าอิสระการจัดการมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สิริมา เดชภิญญา. (2561). *การรับรู้การจัดการด้านความปลอดภัยของพนักงานบริษัท ABC (การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเกริก.
- สุทธิชาร์ตน์ เจริญพงศ์ และคณะ. (2564). ภาวะผู้นำด้านความปลอดภัย: ก้าวใหม่ที่ท้าทายของผู้นำทางพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 15(3), 443-452.
- อโณทัย ภูวนวิทยาคม. (2538). *ค่าใช้จ่ายและการจัดการด้านความปลอดภัย ในฐานะตัวทำนายความสูญเสียจากการเกิดอุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคเหนือตอนบน (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนุชา วงศ์โพธิ์. (2539). *ผลของระบบการบริหารงานความปลอดภัยสมัยใหม่ที่มีต่ออัตราการเกิดอุบัติเหตุ : กรณีศึกษาการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.



- เอก วรศักดิ์พิศาล. (2557). *การจัดการความปลอดภัยในธุรกิจก่อสร้างขนาดเล็ก ภายในจังหวัดสระบุรี* (วิทยานิพนธ์วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- Bird, F. E. & Germain, G. L. (1986). *Practical loss control leadership*. Georgia, USA: International Loss Control Institute.
- Fang, D.P., Huang, X.Y. and Hinze, J. (2004). Benchmarking studies on construction safety management in China. *Journal of Construction Engineering and Management*, 130(3), 424-432.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
-

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดด้วยการศึกษา
ตามแนวคิดเกสตัลท์ของผู้เสพยาเสพติด

Enhancing awareness on the consequences of amphetamine use:
Gestalt group counseling for drug abuse patients

ดำรงศักดิ์ ยืนยาว¹, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์² และ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล³

Damrongsuk Yuanyaw¹, Doldao Wongtheerathon² and Chomphunut Srichannil³

^{1,2}มหาวิทยาลัยบูรพา, ³จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,2}Burapha University, Thailand, ³Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹damrongsuk13@gmail.com; ²doldao@go.buu.ac.th; ³chomphunut.s@chula.ac.th

Retrieved: May 15, 2023; Revised: November 22, 2023; Accepted: November 24, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ศึกษาผลของการศึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดด้วยการศึกษา โดยใช้การวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ กลุ่มตัวอย่างคือผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดแบบควบคุมตัวไม่เข้มงวด ณ ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและมีคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดจากการทำแบบสำรวจตนเองต่ำที่สุดจำนวน 16 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการบำบัดตามโปรแกรมของสถานบำบัดตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบประเมินการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติด แบ่งการวัดผลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้เข้ารับการบำบัดเพื่อใช้อภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า (1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองและ (2) ผู้รับการบำบัดในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามโปรแกรมการวิจัยมีคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติด; การศึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์

Abstract

This study aimed to examine the effect of Gestalt group counseling on enhancing awareness of the effect of amphetamine abuse, using a two-factor experimental design with repeated measures on one factor. The sample consisted of people receiving drug treatment in non-strict control at a drug treatment center who met the inclusion criteria and had the lowest self-report awareness score. A simple random sampling method divided the subjects into an experimental group of 8 people and a control group of 8 people. The experimental group received the Gestalt-based group counseling program, which included 12 sessions of 90 minutes each over 12 weeks. The control group was treated according to the usual treatment program.



The instruments used to collect data were the awareness of the effect of amphetamine questionnaire abuse. The evaluation was divided into 3 phases: the pre-experimental phase, the post-experimental and the follow-up period. Statistical data were analyzed using mean, standard deviation, frequency distribution, and repeated-measure analysis of variance: one between-subjects variable and one-within-variable, as well as analyzing content from the interview data.

The results showed that (1) there was a statistically significant interaction between the experimental method and the experimental. The awareness scores of the experimental and control groups were significantly different at the .05 level when the duration of the experiment and the treatment groups were different. (2) The experimental group had a statistically significant higher awareness score than the control group at the .05 level. In conclusion, the results of this research provide empirical support for the effectiveness of a Gestalt-based group counseling program in enhancing awareness of the effect of amphetamine abuse among people receiving drug treatment, and it may be utilized as a treatment approach for amphetamine abuse.

Keywords: Awareness on the consequences of amphetamine abuse; Gestalt group counseling

บทนำ

นับตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน มีความพยายามป้องกันอันตรายและพิษภัยของยาเสพติดจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจัง ทั้งภายในประเทศและความร่วมมือจากนานาชาติ ทั้งตั้งรับและเชิงรุก ผ่านกระบวนการให้ความรู้และการปราบปราม ทั้งที่เป็นหน่วยงานลับของราชการและที่ถูกตีแผ่ซึ่งปรากฏตามช่องทางสื่อต่าง ๆ รวมถึงผ่านสื่อการเรียนการสอนของนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาทุกระดับ ความพยายามดังกล่าวแม้จะได้รับการยืนยันจากหลายหน่วยงานของรัฐว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ กล่าวคือ มีการจับกุมและตรวจยึดปริมาณของกลางลดลงเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา แต่ปริมาณของกลางที่ถูกจับกุมและตรวจยึดกลับเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2562) แต่ก็มีผลทางสถิติยืนยันในมิติของจำนวนผู้เสพยาเสพติดกลับรายงานตรงกันข้ามคือมีจำนวนผู้เสพยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นในทุกปี (United Nations Office on Drugs and Crime; UNODC) และในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยมีข้อมูลในระหว่าง 1 ปี จะมีผู้ใช้สารเสพติดประเภทใดประเภทหนึ่งประมาณ 1.4 ล้านคนหรือร้อยละ 2 เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ, 2562) สำหรับในจังหวัดชลบุรีมีรายงานจากศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 6 ชลบุรี กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบว่าหลังจากการจับกุมของเจ้าหน้าที่และตรวจสารเสพติด มีถึง 14,911 รายที่ตรวจพบว่าใช้สารเสพติด ซึ่งจำนวนดังกล่าวทำให้จังหวัดชลบุรีเป็นพื้นที่ที่มีการเสพยาเสพติดสูงที่สุดในประเทศไทย (ณัฐพล ไชยศรีหา, นริรักษ์ ประทีปวรรณโพธิ์, รุจิการจณ์ ทิวาวลย์, 2557)

ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลแหลมฉบัง ตั้งอยู่ระหว่าง 2 อำเภอที่มีจำนวนผู้เสพยาเสพติดสูงที่สุดในจังหวัดชลบุรี คืออำเภอบางละมุงและอำเภอศรีราชา มีจำนวนผู้เสพยาเสพติดอยู่ระหว่างรับการบำบัดเมื่อวันที่ 22 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2563 ทั้งสิ้น 382 ราย แบ่งเป็นบังคับเข้ารับการบำบัด 320 ราย และสมัครใจเข้ารับการบำบัด 62 ราย แบ่งเป็นผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ประมาณ 2 ใน 3 ของจำนวนผู้เสพยาเสพติดทั้งหมด และมากกว่าร้อยละ 97 เสพยาเสพติดประเภทกลุ่มแอมเฟตามีน เช่น ยาบ้า และหรือยาไอซ์ฯ ,เสาวนีย์ คงนิรันดร์)2563 (ใช้วิธีการบำบัดประเภทการปรึกษากลุ่มในลักษณะการเรียนการสอน ซึ่งในแต่ละ session จะมีผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุดถึงประมาณ 40 ราย ผู้วิจัยพบชุดข้อมูลหนึ่งที่ผู้วิจัยมีความสนใจเป็นอย่างมากคือ มากกว่า 2 ใน 3 ของข้อมูลข้างต้นเป็นผู้เสพยาเสพติด กล่าวคือ เคยต้องโทษให้เข้ารับการ



บำบัดรักษาผู้เสพสารเสพติดมาก่อน แล้วกลับมาเสพสารเสพติดซ้ำจนกระทั่งนำมาสู่การถูกจับกุมและถูกดำเนินคดี และเมื่อผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปให้การปรึกษากับกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดผู้เสพสารเสพติดพบความร่วมมือกันของชุดข้อมูลหนึ่งที่น่าสนใจมากขึ้นไปอีกคือ โดยส่วนใหญ่มองว่าสารเสพติดไม่ได้มีโทษแต่อย่างใด กลับตรงกันข้ามคือ อดุมไปด้วยประโยชน์มากมาย อาทิเช่น ช่วยให้สามารถสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนได้คงทนและยาวนานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้สามารถทำงานได้ต่อเนื่องและนานกว่าตอนที่ไม่ได้เสพสารเสพติด หรือกระทั่งบางกลุ่มพบว่าสารเสพติด ช่วยให้สามารถคิดงานในเชิงสร้างสรรค์ออกมาได้ดีกว่าการไม่ได้เสพสารเสพติด เป็นต้น ชุดข้อมูลร่วมดังกล่าว กลายเป็นความเชื่อที่แพร่ไปในวงกว้างของกลุ่มผู้รับการบำบัด ผสมผสานกับอีกชุดข้อมูลหนึ่งคือการเข้ารับการบำบัด เป็นไปเพียงเพื่อหลุดพ้นจากโทษทัณฑ์ทางกฎหมายเท่านั้น มิได้เป็นไปเพื่อการเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวรแต่อย่างใด จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยค้นพบความร่วมมือกันของข้อมูลอันกลายเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการเสพสารเสพติด คือ สาเหตุสำคัญของการกลับมาเสพสารเสพติดซ้ำของผู้เข้ารับการบำบัดคือ ผู้เสพสารเสพติดมีการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารเสพติดที่ไม่เพียงพอ

การตระหนักรู้ในผลของการเสพสารเสพติดเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเลือกที่จะเสพหรือไม่เสพสารเสพติด เนื่องจากหากผู้เข้ารับการบำบัดผู้เสพสารเสพติดมีการตระหนักรู้ในตนเองที่ไม่เพียงพอ ก็ไม่มีประโยชน์อันใดที่จะต้องเลิกเสพสารเสพติด จึงส่งผลให้มีอัตราการเข้ารับการบำบัดผู้เสพสารเสพติดในอัตราที่เพิ่มมากขึ้นทั้งผู้เสพรายใหม่และผู้เสพซ้ำ หากมองในมุมกลับ ถ้าหากผู้เข้ารับการบำบัดมีการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารเสพติดที่เพียงพอ อาจจะเป็นแรงเสริมทางบวกอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยลดการกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำ ดังที่ Gary Yontef (1993) และ Lynne Jacobs (2002) กล่าวว่า การตระหนักรู้คือ การหันมาสนใจกระบวนการที่สำคัญที่สุดของบุคคลและสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยให้เกิดการควบคุมตนเองให้มีสุขภาพที่ดี เราต้องรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นและมันเป็นอย่างไร ฉันต้องการอะไรและกำลังทำอะไรอยู่ ทางเลือกของฉันคืออะไร คนอื่นต้องการอะไร ใครกำลังทำอะไรอยู่ ใครต้องการอะไร เพื่อการรับรู้ที่สมบูรณ์ เขาหรือเธอจะต้องสามารถเป็นเจ้าของและตอบสนองด้วยวิธีที่เกี่ยวข้องได้ สำหรับอนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึง การตระหนักรู้หมายถึง การรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ยอมรับตนเองและมีความสามารถในการติดต่อ ถ้าขาดการตระหนักรู้ผู้รับการบำบัดจะไม่มีวิธีการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หากผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้เขาจะมีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและพลังที่จำเป็นในการแก้ปัญหาและค้นพบสถานการณ์ที่จะเอื้อในการเปลี่ยนแปลง และยังคงกล่าวต่อไปอีกว่าการตระหนักรู้เป็นเป้าหมายในการบำบัดแบบเกสตัลท์

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งการมีสติหรือการตระหนักรู้ (awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไปกล่าวคือ เป็นการ ทำงานของความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ที่รวมกันเป็นกระแสธาร ลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้จึงเป็นแบบองค์รวม (holistic approach) ซึ่ง Perls เชื่อว่าจะทำให้เกิดบูรณาการ (integration) ได้มากกว่าที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าการปรึกษาแนวทางนี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน มีมุมมองในการแก้ปัญหาแบบองค์รวม เนื่องจากเราไม่สามารถเข้าใจมนุษย์โดยการแยกเข้าใจเป็นส่วนๆได้ การจะเข้าใจมนุษย์ต้องทำความเข้าใจแบบองค์รวม ไม่เลือกศึกษาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง นักบำบัดจะให้ความสำคัญต่อการบำบัดทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝัน โดยเน้นที่การบูรณาการของทุกส่วน ตลอดจนสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ไม่เลือกศึกษาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เข้ารับการบำบัดผู้เสพสารเสพติด การจะเข้าใจหรือแก้ปัญหาเพียงตัวของผู้รับการบำบัดแต่เพียงด้านเดียวนั้นคงไม่เพียงพอ ผู้บำบัดจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจทั้งบริบทของตัวผู้รับการบำบัด ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมของตัวผู้รับการบำบัดด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าทฤษฎีดังกล่าวเหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือ การให้การปรึกษามีด้วยกัน 3 ลักษณะ คือ การปรึกษา



รายบุคคล การปรึกษากลุ่ม และการปรึกษาครอบครัว ในแต่ละลักษณะล้วนเป็นไปเพื่อช่วยเหลือ เยียวยา รักษา และดูแลผู้รับการปรึกษาร่วมกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการปรึกษาในลักษณะใด ล้วนเป็นไปเพื่อเป้าหมายเดียวกันคือ ให้ผู้รับการปรึกษามีทัศนคติในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องอย่างหนึ่งที่เลือกใช้รูปแบบการปรึกษาให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา เนื่องจากในแต่ละลักษณะการปรึกษามีจุดเด่นและข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องมีแนวทางการเลือกใช้การปรึกษาในแต่ละลักษณะให้ตรงตามบริบทของกระบวนการปรึกษา ผู้วิจัยระลึกถึงกลุ่มผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ จึงเลือกการปรึกษากลุ่มมาใช้ในกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มผู้รับการบำบัดผู้เสพติดเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพในตนเองมากเพียงพอที่จะเลิกเสพติดได้ ศักยภาพดังกล่าวจะเป็นตัวช่วยให้พลังของกลุ่มการปรึกษาแข็งแรง และพลังของกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มมีกำลังใจและกำลังใจที่จะเลือกเดินไปในทิศทางและเป้าหมายที่ถูกต้องเดียวกัน

ด้วยเหตุผลต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การตระหนักรู้ในผลของการเสพติดเป็นหัวใจสำคัญที่จะลดอัตราการกลับไปเสพติดซ้ำของผู้ที่เคยเข้ารับการบำบัด และเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้กระบวนการบำบัดผู้เสพติดเป็นไปอย่างยั่งยืน ผสมผสานกับผู้วิจัยใช้กระบวนการปรึกษากลุ่มโดยใช้พลังของกลุ่มเข้ามาช่วยในการปรึกษา เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพสูงสุดในกระบวนการปรึกษา ประกอบกับการค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มในพื้นที่แห่งนี้ ยังไม่มีข้อมูลการวิจัยปรากฏ จึงเป็นโอกาสและความท้าทายอย่างมากที่จะนำวิธีการปรึกษากลุ่มที่ได้ศึกษามาจากหลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามาช่วยเหลือในกระบวนการบำบัดผู้เสพติด เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่ม อันนำมาซึ่งประสิทธิภาพและเพื่อประโยชน์สูงสุดในกระบวนการบำบัดต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัต์สามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้รับการบำบัดได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัต์ต่อการตระหนักรู้ในผลของการเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้รับการบำบัด

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. ผู้รับการบำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในทุกขั้นตอนด้วยความเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-041/2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดประเภทควบคุมตัวไม่เข้มงวด ณ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ระหว่างปี พ.ศ.2565

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดประเภทควบคุมตัวไม่เข้มงวด ณ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ระหว่างปี พ.ศ. 2565 เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 18 – 60 ปี มีประวัติเคยได้รับการบำบัดรักษายาเสพติดประเภทสารกลุ่มแอมเฟตามีนจากสถานบำบัดรักษายาเสพติดที่คณะกรรมการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดกำหนดให้เป็นสถานที่ทำการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดใดก็ได้มาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง และมีคะแนนจากการทำแบบสำรวจตนเอง เรื่อง การตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนจากงานวิจัยนี้ต่ำที่สุด จำนวน 16 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คนเป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ส่วนคือ แบบสำรวจตนเอง เรื่อง การตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน และโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เรื่อง การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนตามแนวคิดเกสตัลท์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์เฉพาะของงานวิจัยนี้ โดยอาศัยฐานความคิดตามแนวคิดและทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยวิจัยตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นไปถึงขั้นการนำไปใช้งานได้จริงกับกลุ่มตัวอย่างงานวิจัย โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

เครื่องมือที่ 1 แบบสำรวจตนเอง เรื่อง การตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา จำนวนการเข้ารับการบำบัด และประเภทสารเสพติดที่เสพ

ตอนที่ 2 แบบวัดการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน โดยผู้วิจัยเริ่มต้นการสร้างแบบวัดนี้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการตระหนักรู้และสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงนิยามความหมายของการตระหนักรู้ในนิยามศัพท์เฉพาะของงานวิจัยนี้หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล ที่แสดงออกถึงการรู้จักและเข้าใจตนเอง จนสามารถควบคุมและจัดการตนเองในการเสพยาเสพติด ตลอดจนความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและประเมินตนเองต่อโทษของยาเสพติด แล้วจึงดำเนินการสร้างแบบสำรวจตนเองให้สอดคล้องกับความหมายของการตระหนักรู้ตามนิยามศัพท์เฉพาะข้างต้น โดยแบ่งการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ซึ่งพิจารณาถึงผลกระทบ มิติคือ ผลกระทบต่อตนเอง ผลกระทบต่อครอบครัว และผลกระทบต่อผู้อื่น 3 มิติลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยที่สุดจำนวน 81 ข้อ เสนอประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์พิจารณาและดำเนินการปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมทางด้านภาษาและเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีคำถามที่เหมาะสมทั้งสิ้น 52 ข้อ แล้วจึงเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการตระหนักรู้และสารกลุ่มแอมเฟตามีนเพื่อพิจารณาตรวจสอบ และหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้เกณฑ์ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.05-1.00 ซึ่งมีทั้งหมด 39 ข้อที่ผ่านเกณฑ์ แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ณ สถานบำบัดยาเสพติดแห่งหนึ่งในจังหวัดนครนายก จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจตนเองมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันโปรดักโมเมนต์ (Pearson product-moment) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา



ของครอนบาค)Cronbach 's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .942 จำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วย 3 มิติคือ มิติผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนที่มีต่อตนเองจำนวน 12 ข้อ มิติผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนที่มีต่อครอบครัวจำนวน 12 ข้อ และมิติผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนที่มีต่อผู้อื่นในสังคมจำนวน 12 ข้อ จากนั้นจึงนำทั้ง 36 ข้อคำถามมาจัดเรียงลำดับใหม่ โดยการสุ่มเพื่อให้แบบสำรวจตนเองมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ 2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เรื่อง การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนตามแนวคิดเกสตัลท์ โดยผู้วิจัยเริ่มต้นการสร้างโปรแกรมจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ พร้อมทั้งกำหนดโครงสร้างของจุดมุ่งหมายและเนื้อหาของโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดและออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสร้างโปรแกรมขึ้นโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน ของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนที่เข้ารับการบำบัด โดยการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งมีวัตถุประสงค์ คือ ครั้งที่ 1 ต้องการให้สมาชิกกลุ่มรับทราบบทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงกฎในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม พร้อมทั้งเป็นการเริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มภายใต้ความรู้สึกปลอดภัยและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ครั้งที่ 2 เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น กระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มเปิดใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน และเป็นการเตรียมสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ ครั้งที่ 3-4 เป็นกระบวนการเสริมสร้างการรู้จักและเข้าใจตนเองของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม ครั้งที่ 5-7 เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกรับรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงผลของการเลือกทางเดินในชีวิต และสามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีไปควบคุมและจัดการกับความ คิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ ครั้งที่ 8-10 เป็นกระบวนการสร้างให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเสพสารเสพติด ครั้งที่ 11 สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถประเมินโทษจากการเสพสารเสพติดได้ ส่วนในครั้งที่ 12 จะเป็นขั้นตอนในการประเมิน สรุป ยุติการปรึกษา ปิดกลุ่ม โดยผู้วิจัยออกแบบกระบวนการปรึกษากลุ่มมีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ให้การปรึกษา 1 ครั้ง/สัปดาห์ จากนั้นนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่สร้างเสร็จเสนอประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ แล้วจึงดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินความตรงและความเหมาะสมของโปรแกรม และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ เมื่อปรับปรุงและแก้ไขโปรแกรมเรียบร้อยแล้วจึงนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 กลุ่ม จากนั้นนำจุดแข็งและจุดอ่อนของโปรแกรมเสนอประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงโปรแกรมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลองต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยมีการให้ข้อมูล รายละเอียด วัตถุประสงค์ และแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบสำรวจตนเองจากงานวิจัยนี้ทั้งสิ้น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ Two-way repeated measure ANOVA เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยหลังจากวิเคราะห์ความ

แปรปรวนแล้วจึงวิเคราะห์เปรียบเทียบการทดสอบพหุคูณแบบปิดโดยใช้วิธีบอนเฟอร์รอนี-โฮล์ม (Bonferroni-Holm)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง (n=8)

กลุ่ม	ระยะเวลาการทดลอง	M	SD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	113.88	3.64
	หลังการทดลอง	126.00	5.83
	ติดตามผล	128.38	6.82
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	114.88	3.76
	หลังการทดลอง	120.13	2.80
	ติดตามผล	117.50	2.33

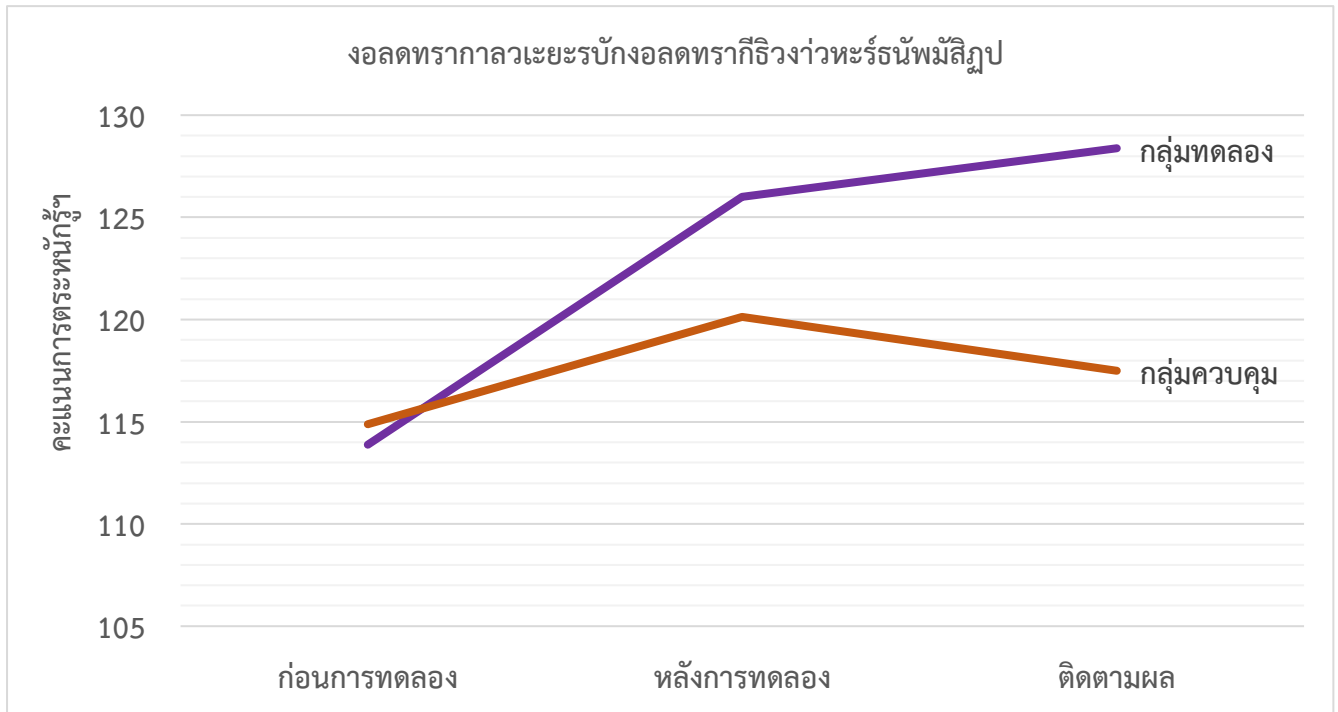
จากตารางที่ 1 จะเห็นว่าระยะก่อนการทดลอง ผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.00 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.87 และในระยะติดตามผล พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 10.88 นำมาซึ่งการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject					
Group (G)	1	330.75	330.75	9.06*	.01
error	14	511.17	36.51		
Within subjects					
Time (I)	1.42	793.63	559.97	32.94*	.00
I x G	1.42	284.38	200.65	11.80*	.00
error	19.84	337.33	17.00		

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า วิธีการทดลองโดยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์กับระยะเวลาในการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์กัน ส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตรึงรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัด

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F	p
ก่อนการทดลอง					
Between group	1	4.00	4.00	.29	.60
Within group	14	191.75	13.70		
Total	15	195.75			
หลังการทดลอง					
Between group	1	138.06	138.06	6.60*	.02
Within group	14	292.88	20.92		
Total	15	430.94			
ติดตามผล					
Between group	1	473.06	473.06	18.20*	.00
Within group	14	363.88	25.99		
Total	15	836.94			

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการตรึงรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตรึงรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง					
Between Groups	7.00	443.17	63.31	31.72*	.00
Within Groups	1.11	967.75	869.15		
Error	7.79	213.58	27.40		
total	15.90	1624.50	959.86		
กลุ่มควบคุม					
Between Groups	7.00	68.00	9.71	6.24*	.03
Within Groups	1.19	110.25	92.45		
Error	8.35	123.75	14.82		
total	16.54	302.00	116.98		

*p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอรโรนี (Bonferroni method) ดังตารางที่ 5 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอรโรนี (Bonferroni method)

ระยะเวลาการทดลอง(I)	ระยะเวลาการทดลอง(J)	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (I-J)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	p
ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-8.69*	1.49	.00
	ติดตามผล	-8.56*	1.31	.00
หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	8.69*	1.49	.00
	ติดตามผล	.13	.77	1.00
ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	8.56*	1.31	.00
	หลังการทดลอง	-.13	.77	1.00

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05

ส่วนคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนในระยะติดตามและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัท์และผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการบำบัดตามโปรแกรมของสถานบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองได้ผลที่แตกต่างออกไป คือ ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัท์ มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนสูงกว่าผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการบำบัดตามโปรแกรมของสถานบำบัด เนื่องจากผู้เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เรื่อง การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนตามแนวคิดเกสตัท์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12 ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้เรียนรู้กระบวนการในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การพบเพื่อนใหม่ ได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ทำให้เกิดการรู้จัก เข้าใจและยอมรับในตนเอง เรียนรู้เทคนิคในการปรับเปลี่ยนความคิดที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ฝึกเทคนิคการจัดการและควบคุมตนเองในการเสพยาเสพติด ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและประเมินตนเองต่อโทษของยาเสพติด อีกทั้งยังได้นำเทคนิคต่างๆไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันด้วย ส่งผลให้เมื่อมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนมาเปรียบเทียบระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองของผู้เข้ารับการบำบัด พบว่า วิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัท์กับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกัน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัท์กับกลุ่มเป้าหมายนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีคะแนนความก้าวร้าวสูงจำนวน 16 คน โดยมีการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน แล้วดำเนินการวิจัยจนครบ 3 ระยะ (ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล) ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัท์ มีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัท์ มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนสูงกว่าผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการบำบัดตามโปรแกรมของสถานบำบัด ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มได้เสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพสารกลุ่มแอมเฟตามีนต่อผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้เทคนิคของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัท์ ได้แก่ I sentence เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตระหนักในเรื่องเล่าว่าเป็นเรื่องของตัวเอง อีกทั้งยังจะช่วยให้เกิดการรับผิดชอบต่อการเล่าของตัวเองด้วย รวมถึงเทคนิคการทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting questions to statements) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ว่าเรื่องราวที่กำลังเล่าเป็นเรื่องของตนเอง และท้าทายให้สมาชิกใช้ความคิดและความรู้สึกที่มีอยู่ ณ เวลานี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) ผनวกรวมกับการตระหนักรู้ต่อการสัมผัสและการกระทำ การตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก การตระหนักรู้ต่อความต้องการ การตระหนักรู้ต่อส่วนต่างๆของตัวเอง โดยตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มร่วมให้

กำลังใจซึ่งกันและกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์เกิดการเรียนรู้ ผูกพันร่วมกันภายในกลุ่มจนกลายเป็นผู้ที่สามารถรู้และเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง จนสามารถแสดงออกถึงการรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงสามารถจัดการและควบคุมตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการเสพยาเสพติด ตลอดจนสามารถรับรู้ เข้าใจและประเมินโทษของการเสพยาเสพติดได้ การบูรณาการเทคนิควิธีรวมถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มของงานวิจัยนี้ จึงส่งผลทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของปภาวิน พันธ์ขมภู (2563) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและวัยรุ่นอายุ 14–18 ปี จำนวน 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน จากสถานสงเคราะห์ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล แห่ง 2 แห่ง ได้ผลการวิจัยสรุปได้ว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าและมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์มีประสิทธิภาพที่สามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์นี้ จะเน้นกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานเทคนิคทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เน้นให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม และใช้พลังของกลุ่มเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน เริ่มตั้งแต่สามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง จนสามารถจัดการและควบคุมตนเอง รวมถึงความสามารถในการรับรู้ถึงผลกระทบจากการเสพยาเสพติด ตลอดจนสามารถประเมินโทษของยาเสพติดได้ โดยการเรียนรู้เทคนิคจากผู้ให้การศึกษาและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จึงสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์มีประสิทธิภาพที่ดีต่อการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อผู้เข้ารับการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด และได้แบบสำรวจตนเองที่ใช้สำหรับประเมินระดับการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์สามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลของการเสพยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนของผู้เข้ารับการบำบัดผู้เสพยาเสพติดได้ จึงควรนำรูปแบบหรือเทคนิควิธีของโปรแกรมไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในมิติอื่น อาทิเช่น ผู้เสพยาเสพติดชนิดร้ายแรงอื่น ผู้เสพติดแอลกอฮอล์ ผู้ต้องขัง เป็นต้น แต่ด้วยเทคนิควิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์มีเอกลักษณ์และความเฉพาะตัวสูง อีกทั้งยังมีการใช้ทักษะและเทคนิคที่หลากหลาย จึงต้องมีการจัดฝึกอบรมให้ผู้ให้การศึกษาเกิดความเชี่ยวชาญและชำนาญในการนำไปใช้สำหรับการปรึกษา เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการปรึกษากลุ่มและการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในมิตินั้น ๆ



2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ไปศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ หรือสารเสพติดชนิดอื่น หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น ผู้เสพสารเสพติดชนิดร้ายแรงอื่น ผู้ต้องขัง หรือผู้ติดแอลกอฮอล์ เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนางานวิจัยให้มีความหลากหลายทางวิชาการมากยิ่งขึ้น

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ เป็นกลุ่มที่ควบคุมให้เข้าร่วมการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอได้ยาก จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อกระบวนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้รอบคอบและรัดกุมด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฐพล ไชยศรีหา, นริรักษ์ ประทีปวรรณโพธิ์ และรุจิการจณ์ ทิวาลัย. (2557). สถานการณ์การใช้สารเสพติดที่เป็นอรรถคดีในจังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 6 ชลบุรี กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ปภาวิน พันชมภู. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ (ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสาวนีย์ คงนิรันดร์. (2563). พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแหลมฉบัง. ศูนย์บำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยสารเสพติด โรงพยาบาลแหลมฉบัง. สัมภาษณ์, 30 มกราคม.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ. (2562). กรมสุขภาพจิตเผยสถิติ 1.4 ล้านคนมาจากทาสยาเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2562). ผลการปราบปรามยาเสพติดทั่วประเทศ ปี 2562. สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2564, จาก <https://www.oncb.go.th/DocLib>
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา 416621 การปรึกษากลุ่ม. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Jacob, E.E., Masson, R.L., & Harvill, R.L. (2002). *Group counseling strategies and skill*. Pacific grove. CA: Brooks/Cole.
- United Nations Office on Drugs and Crime; UNODC. (2019). *Results-based annual report 2019*. Retrieved April 20, 2021, from https://reliefweb.int/report/world/unodc-world-drug-report-2019?gclid=CjwKCAjwuqiiBh BtEiwATgvixCyCXtgb 8 FEE4 uZmniWRi2 PBq6 _zxazkec9VLwoilLp41bulSPAaxoCY7gQAvD_BwE
- Yontef, G. (1993). *Awareness dialogue and process: Essay on Gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.

สมรรถนะของพระธรรมทูตเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมา
The Competency of The Buddhist Missionary monks for The Buddhist
Evangelism in Border Area of Thai – Myanmar

พระมหาเรวัตร์ ผมหอม¹, ทักษ์ อุดมรัตน์², วรินทร์ บุญยั้ง³ และ ชนัตตา ภูหงษ์ทอง⁴
Phramaha Rewat Phomhom¹, Thak Udomrat², Varinthorn Boonying³
and Chanadda Poohongthong⁴

^{1,2,3,4}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนเรศวร

^{1,2,3,4}Faculty of Education, Naresuan University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹vihokfa@yahoo.com

Retrieved: March 9, 2023; Revised: August 31, 2023; Accepted: September 6, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย – เมียนมา 2) เพื่อประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีเก็บข้อมูลจากพระธรรมทูต จำนวน 15 รูป ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง และใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบกับการสนทนากลุ่มเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาสมรรถนะของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า มีอุปสรรคในเรื่องของภาษาการสื่อสาร และวัฒนธรรม เนื่องจากบริบทของคนในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นชาวชนเผ่าชาติพันธุ์ไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ จึงเข้าใจถึงธรรมชาติของพุทธศาสนาการเผยแผ่จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายและยาก พระธรรมทูตจึงต้องมีบทบาทและหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งและต้องมีการปรับตัวทัศนคติความคิดและวิธีการต่าง ๆ พยายามสร้างความสัมพันธ์กับทุกศาสนา ทุกสถานที่หรือทุกสังคมที่เข้าไป จึงเป็นคุณสมบัติสำคัญของพระธรรมทูตที่ต้องตั้งมั่นในความดีเข้าใจปัญหาและความต้องการของถิ่นฐานที่จะไป มีวิธีการสื่อสารอย่างได้ผลและมุ่งมั่นต่ออุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย – เมียนมา พบว่า การเผยแผ่จะขับเคลื่อนไปได้ด้วยดีต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สำคัญคือ บุคลากรในการเผยแผ่ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำเป็นต้องมีทีมงานพระธรรมทูตส่วนกลางและสมรรถนะที่เป็นคุณลักษณะในการเผยแผ่ได้แก่ 1. สมรรถนะของพระธรรมทูต ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ 2. สมรรถนะในการพัฒนาและการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ไทยในพื้นที่ชายแดนโดยปฏิบัติตามหลักการสำคัญและ 3. สมรรถนะที่ประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการ

คำสำคัญ: พระธรรมทูต; สมรรถนะของพระธรรมทูต; การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

Abstract

The purposes of this research were to 1) study the competence of Buddhist monks in propagating the Buddha's teachings in the Thai-Myanmar border area and 2) assess the competence of Buddhist monks in propagating Buddhism. The researcher collected data from 15 Buddhist monks using a purposive selection method. Interview forms and focus group discussions were employed as tools to collect information. The results revealed that the study of the competence of missionary monks in the Thai-Burma border area faces language, communication,

and culture barriers. This barrier is because most people in the area are tribal individuals who lack proficiency in the Thai language, thus impeding their access to the Dharma teachings of Buddhism. Consequently, the propagation process becomes challenging and arduous. Buddhist missionaries are, therefore, bestowed with a crucial role and responsibility, necessitating adjustments in their attitudes, perspectives, and methods. They endeavor to foster connections with diverse religions and societies they encounter. This underscores a vital attribute of a Buddhist missionary, requiring unwavering moral grounding and a deep comprehension of the issues and requirements of the locations they enter. They must possess practical communication skills and a dedication to Buddhist principles to efficiently and effectively propagate Buddhism. Assessing the competency of Buddhist monks in propagating Buddhism in the Thai-Myanmar border areas revealed that several crucial components are required for successful propagation. These components include missionary personnel and a central Dhammaduta Division for the propagation of Buddhism. Critical attributes for successful propagation include: 1. Performance of missionary monks, 2. Competencies related to Thai monks' development and religious practices in border areas by adhering to core principles, and 3. Competencies encompassing the four virtues.

Keywords: Competency of Buddhist Missionary Monks; Thai-Myanmar Border Area; Dissemination of Buddhism

บทนำ

การเผยแผ่พระพุทธศาสนามีความสำคัญเพราะเป็นการรักษาพระพุทธศาสนา การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลนั้น มีรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแนะนำสั่งสอน การตอบปัญหาข้อข้องใจ ทำให้เกิดความเลื่อมใสของผู้ฟังและพระสาวก โดยพระพุทธเจ้าได้มอบหลักการ วิธีการ และอุดมการณ์ในการเผยแผ่ คือ ให้เป็นผู้มีคุณธรรม ซึ่งแจ้งอย่างมีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันให้เข้าใจชัดเจน แสดงธรรมด้วยจิตเมตตามุ่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ฟัง ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภสักการะ ไม่แสดงธรรมยกตนข่มท่านและไม่เสียดสีข่มขู่ผู้อื่น ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระศาสนาจึงจำเป็นต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสม หรือมีแนวปฏิบัติต่อการเป็นผู้เผยแผ่พระศาสนาที่ดี ซึ่งเป็นบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชได้ทำให้พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองมาก เพราะพระองค์ทรงให้การอุปถัมภ์การสังคายนาพระพุทธศาสนา โดยครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ. 256 หลังจากทำสังคายนาเสร็จแล้ว พระองค์ทรงให้มีการสนับสนุนด้วยการส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังประเทศต่าง ๆ แบ่งเป็น 9 สาย รวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยมีพระโสณเถระกับพระอุตตรเถระ เป็นหัวหน้าคณะจาริกไปยังแดนสุวรรณภูมิ ปัจจุบันครอบคลุมพื้นที่ในประเทศไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม และอินโดนีเซีย (พระมหาสังขร ปริยัติเมธี, 2559) ซึ่งถือได้ว่าพระธรรมทูตสายต่างประเทศได้ปรากฏขึ้นอย่างเป็นทางการในการเดินทางออกนอกถิ่นกำเนิด สำหรับประเทศไทยนั้น พระสงฆ์เป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยและในพุทธบริษัท 4 โดยได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนมาสั่งสอนเผยแผ่ให้แก่พุทธบริษัท ให้นำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดความสงบสุขร่มเย็นในชีวิตและสังคมทั่วไป ดังนั้นพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทยก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็น “พระธรรมทูต” มีทำหน้าที่หลักในการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยพระสงฆ์จึงมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระธรรมให้แพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้นเป็นต้นมา ในปัจจุบันผู้ที่จะเป็นพระธรรมทูตนั้น ต้องผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการทำงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ต้องพัฒนาความรู้

ความสามารถรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน เพราะจะทำให้การทำงานของพระธรรมทูตมีแนวทางที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ สามารถนำธรรมะเข้าสู่ประชาชนได้อย่างกว้างขวาง ดังนั้น พระภิกษุสงฆ์จำเป็นต้องมีความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ดีมีความชัดเจนทุกเนื้อหา ต้องสอนภวนาสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานได้ มีความเป็นผู้รู้ สามารถเผยแผ่หลักธรรมคำสอนด้วยภาษาต่างประเทศหรือภาษาท้องถิ่นได้ สามารถเผยแผ่ขยายไปยังนานาประเทศได้ พระสงฆ์ทำหน้าที่ พระธรรมทูตจึงเป็นผู้ทำหน้าที่และมียุทธศาสตร์สำคัญในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ ไปเผยแผ่แก่ประชาชนที่เลื่อมใสศรัทธา นับถือพระพุทธศาสนา เป็นผู้มีความสามารถในการเผยแผ่ธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในประเทศและต่างประเทศ ต้องมีความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่แตกฉาน มีบุคลิกภาพที่สละสลวย และมีวุฒิภาวะผู้นำที่ดี (กองพุทธศาสนศึกษา, 2558)

จากสภาพการณ์ปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต ตลอดจนการสื่อสาร มีอิทธิพลต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เชื่อมโยงให้เข้ากับสภาพการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนสร้างกระแสความเชื่อถือเลื่อมใสศรัทธา ด้วยการใช้เทคนิควิธีการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมมาใช้ในการเผยแผ่ศาสนาให้กับประชาชนทั่วไป พระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะในด้านการเผยแผ่ศาสนา ความรู้ทางสังคมและคุณลักษณะที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถมองสังคมได้อย่างถูกต้อง ความรู้ทางสังคมจะทำให้พระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาสามารถรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นและจะส่งผลกระทบต่อตนเอง สามารถปรับตนเองให้มีความสามารถในการคงไว้ต่อการเป็นนอานาบุญของพระศาสนา เป็นผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาสามารถที่อยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีปัญหา (พระมหาเสรี พุทธรักษา, 2558) ตามคุณลักษณะในสังคมไทยที่เหมาะสม จากการใช้วิธีการเผยแผ่ศาสนาที่ถูกต้องเหมาะสมทำให้คนในชุมชนส่วนใหญ่มีความเชื่อและศรัทธาอย่างแรงกล้าตามคำสอนแห่งศาสนาพุทธที่นำมาเผยแผ่นั้น จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ การสร้างสมรรถนะพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นผู้มี ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณลักษณะมี พฤติกรรมและบุคลิกภาพ ที่ดีงามต่อพระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา มีการศึกษารูปแบบและยุทธศาสตร์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในประเทศไทย ประกอบด้วย 6 หลักการ คือ มีความตระหนักในหน้าที่ หลักการเผยแผ่ศาสนาอย่างกว้างไกล ดำเนินการเผยแผ่ศาสนาอย่างต่อเนื่อง สงเคราะห์ประชาชนทุกระดับ ความเป็นประโยชน์ต่อชีวิต

จากการศึกษาสำรวจเบื้องต้น (Pilot Study) ในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมาร์ เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2559 ด้วยการสนทนากลุ่มกับพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติงานคณะสงฆ์ในด้านการเผยแผ่และการปกครองในฐานะพระธรรมทูตที่ปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาและเจ้าหน้าที่สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดตาก ซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ชายแดนซึ่งมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนามาเป็นระยะเวลาหนึ่ง พบว่าปัญหาในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ พระธรรมทูตยังไม่เข้าใจถึงกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีหลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีความเชื่อที่แตกต่างกัน ลักษณะภาษาที่ใช้ติดต่อสื่อสารกัน (คนในชุมชนใช้ภาษาถิ่นสื่อสารกันทำให้พูดกันไม่รู้เรื่อง) การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปขัดแย้งกับประเพณีท้องถิ่น ประกอบกับพระภิกษุที่เข้าไปทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนายังไม่มีความรู้ที่ชัดเจนในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และมีข้อวัตรปฏิบัติ บุคลิกภาพไม่เหมาะสม (ความรู้ความสามารถยังไม่พอ) ไม่มีความรู้ด้านสมาธิภาวนา ด้านวิปัสสนากรรมฐานที่ดีเท่าที่ควร และกลุ่มเป้าหมายที่จะทำการเผยแผ่ยังไม่ชัดเจน วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนายังไม่เหมาะสม ไม่สามารถสร้างความเลื่อมใสศรัทธาจากคนในพื้นที่ได้ ขณะเดียวกันพระธรรมทูตยังไม่เข้าใจประเพณี วัฒนธรรมของคนในชุมชนดีเท่าที่ควร ประกอบกับโครงสร้างภายในคณะสงฆ์ซึ่งทำหน้าที่เผยแผ่ยังไม่เป็นเอกภาพ ขาดศาสนทายาท ขาดศักยภาพในการเผยแผ่ ขาดงบประมาณสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นอกจากนี้ปรากฏว่ามีศาสนาอื่นมาเป็นอุปสรรคในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกด้วย (สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดตาก, 2561)

นอกจากนั้นในช่วงเวลาที่ผ่านมาพระธรรมทูตที่ปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาอยู่ในพื้นที่จังหวัดตาก มีปัญหาสมรรถนะในการเผยแผ่หรือไม่มีสมรรถนะในการทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดีพอ เช่น ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ภาวะผู้นำ การสร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือกับชุมชน และด้านการทำงาน เป็นหมู่คณะในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ดังกล่าวได้ โดยปัญหาดังกล่าว ถือว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นบททดสอบต่อความยากลำบากในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ในพื้นที่นี้เป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดความมานะพยายามของพระธรรมทูตหรือพระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ทุรกันดาร ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยการหาสมรรถนะที่จำเป็นในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูต เพื่อเป็นประโยชน์แก่คณะสงฆ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนางานพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีความเจริญ รุ่งเรือง มั่นคงต่อไป (พระมหามนตรี ศรีบุญสูง, 2550)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย – เมียนมา
2. เพื่อประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย – เมียนมา

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์ สันทนากลุ่ม (Focus Group) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ศึกษาทฤษฎีระบบ ทฤษฎีสมรรถนะ บทบาทหน้าที่พระธรรมทูต และเสนอระบบการพัฒนาสมรรถนะของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนไทย – เมียนมา จึงได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย คือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) เครื่องมือสำหรับการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ใช้แบบบันทึกข้อมูลตามประเด็นศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อจำแนกแยกแยะประเด็นศึกษา สำหรับนำมาวิเคราะห์หาประเด็นสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย – เมียนมา 2) เครื่องมือสำหรับการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ใช้แบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กล้องบันทึกภาพและเสียง โดยการบันทึกด้วยภาพทำให้เห็นลักษณะสีหน้า ท่าทางและอารมณ์ขณะทำการศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลในทุก ๆ มิติ 3) เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ใช้แบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เครื่องบันทึกภาพและเสียง ทำการศึกษาเอกสารวิชาการ (Documentary Research) โดยแหล่งข้อมูลเชิงเอกสาร บทความงานวิจัย มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นเอกสาร 5 ปี ย้อนหลัง (ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559-2564) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูต จำนวน 15 รูป 3) ผู้วิจัยทำการศึกษาจากบุคคลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานพระธรรมทูตในประเด็นศึกษาเกี่ยวกับสมรรถนะของพระธรรมทูตที่พึงประสงค์

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล จากนั้นทำการจัดบันทึกโดยแบบบันทึก มีการวิเคราะห์แยกแยะประเด็นต่าง ๆ ในสมรรถนะของพระธรรมทูตที่พึงประสงค์ 2) การเก็บข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) โดยการประสานงานกับแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อขออนุญาต ขอความยินยอมและตอบรับการเป็นผู้ให้ข้อมูล การขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อยืนยันการประสานงานและขออนุญาต เก็บข้อมูลจากนั้นผู้วิจัยส่งหนังสือขอความประเด็นในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พร้อมทั้งนัดหมาย วันเวลา สถานที่ในการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และได้นัดล่วงหน้าก่อน 1 สัปดาห์ การสนทนากลุ่มย่อยเพื่อซักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและบทบาทของผู้เข้าสนทนากลุ่มย่อยเป็นไปอย่างราบรื่น

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) รวบรวมประเด็นจากข้อมูล 3 ส่วน คือ 1) การเอกสารทางวิชาการ (Documentary Research) 2) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ในประเด็นสมรรถนะของพระธรรมทูตที่พึงประสงค์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดนไทย - เมียนมา ซึ่งมีประเด็นที่ศึกษาในชั้นนี้ได้แก่ องค์ประกอบของสมรรถนะ ซึ่งมี 3 ส่วน คือ ชื่อสมรรถนะ คำนิยามของสมรรถนะ และพฤติกรรมบ่งชี้ตามระดับความสามารถ ความถูกต้อง ความเหมาะสมของสมรรถนะพระธรรมทูต โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากเอกสารวิชาการ การถอดเทปการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับพระธรรมทูตที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ชายแดนไทย - เมียนมา ที่ได้รับการบรรยายธรรม จำนวน 50 คน ในการหาสมรรถนะของพระธรรมทูต

สำหรับการประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติ คือ เป็นการประเมินแบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อปฏิบัติ ใน 3 ประเด็น ได้แก่ ชื่อสมรรถนะ คำนิยามของสมรรถนะ และพฤติกรรมบ่งชี้ตามระดับความสามารถ ลักษณะของแบบประเมินเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดความหมายและเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้ ระดับ 5 หมายถึง มีความเป็นไปได้/ความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง มีความเป็นไปได้/ความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติมาก ระดับ 3 หมายถึง มีความเป็นไปได้/ความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติปานกลาง ระดับ 2 หมายถึง มีความเป็นไปได้/ความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติน้อยระดับ 1 หมายถึง มีความเป็นไปได้/ความเหมาะสมในการนำไปใช้ปฏิบัติ น้อยที่สุด

พระธรรมทูตที่ปฏิบัติหน้าที่การบริหารงานพระธรรมทูต โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ 1) เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่งานเผยแผ่พระพุทธศาสนา งานพระธรรมทูต มีประสบการณ์ การงานที่รับผิดชอบต้องผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์เกี่ยวกับสภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์และงานพระธรรมทูต และสมรรถนะด้านการเผยแผ่ของพระธรรมทูตได้เป็นอย่างดี หรือ 2) เป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาเอก หรือมีตำแหน่งทางวิชาการ ที่เคยมีผลงานตีพิมพ์ในวารสารภายในประเทศหรือต่างประเทศ 3) เป็นผู้ที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับทางด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและงานพระธรรมทูต มีชื่อเสียงน่ายกย่องได้รางวัลเกียรติยศในวงการสงฆ์ เช่น เสาเสมอธรรมจักร เป็นต้น น่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีได้

ผลการวิจัย

จากการศึกษาสมรรถนะของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า พบว่า สมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา ประเด็นปัญหาและบทบาทสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา สามารถสรุปได้ว่าปัญหาและอุปสรรคของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า พบว่า มีปัญหาอุปสรรคในเรื่องของภาษาการสื่อสาร และวัฒนธรรม เนื่องจากบริบทของคนในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นชาวชนเผ่าชาติพันธุ์ไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ จึงเข้าถึงธรรมหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ดังนั้นในการเผยแผ่จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายและยากแต่อย่างไรก็ตามการเผยแผ่ต้องดำเนินไปเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า ได้เข้าถึงจึงมีการประชาสัมพันธ์และบวชเรียนสามเณรส่งผลให้ชาวชนเผ่าชาติพันธุ์ได้ส่งบุตรเข้าเรียนหนังสือและศึกษาหลักธรรมเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมาก

ในด้านการเผยแผ่ จึงเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นผ่านการสื่อสารการเทศนาธรรมเป็นภาษาที่ชนเผ่าสามารถเข้าใจและเข้าถึงพุทธศาสนาได้มากขึ้น พระธรรมทูตถือเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในการทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมเข้าสู่ทุกสังคมจึงต้องมีบทบาทและหน้าที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โลกเจริญด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย พระธรรมทูตต้องมีการปรับตัวทัศนคติความคิดและวิธีการต่าง ๆ จะต้องพยายามสร้าง



ความสัมพันธ์กับทุกศาสนา ทุกสถานที่หรือทุกสังคมที่เข้าไปจึงเป็นคุณสมบัติสำคัญของพระธรรมทูตที่ต้องตั้งมั่นในความดีเข้าใจปัญหาและความต้องการของถิ่นฐานที่จะไป มีวิธีการสื่อสารอย่างได้ผลและมุ่งมั่นต่ออุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตลอดทั้งมีการฝึกอบรมพระธรรมทูตเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ในด้านการประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมทูตมีบทบาทและหน้าที่สำคัญด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นการให้การศึกษาเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนอย่างแท้จริง

การประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา พบว่า การประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า การเผยแผ่จะขับเคลื่อนไปได้ด้วยดีต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สำคัญคือ บุคลากรในการเผยแผ่ แต่ในทางกลับกันปัจจุบันมี บุคลากรจำนวนน้อยอีกทั้งมีปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พุทธศาสนาต่อความเชื่อมโยงกัน การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของประเทศจำเป็นต้องมีกองงานพระธรรมทูตส่วนกลาง กล่าวคือมีพระธรรมทูตฝ่ายบริหารคู่กับฝ่ายปฏิบัติการและมีความเชื่อมโยงกันขององค์กร ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่มีแบบแผนการปฏิบัติงานในแต่ละปีมีความชัดเจนมีการถ่ายทอด นอกจากนี้ข้อจำกัดในการเผยแผ่งานคณะสงฆ์ ในช่วงของการปฏิบัติงานระยะ เช่นว่า เป็นแม่กองงานสำนักทูตแล้วยังมีเจ้าคณะภาคต่าง ๆ เจ้าคณะจังหวัดต่าง ๆ ที่นี้ในการสื่อสารการเผยแผ่งานในการปฏิบัติงานสำนักทูต UFB บางครั้งอาจจะติดที่เจ้าคณะภาคหรือเจ้าคณะจังหวัดส่งผลให้เกิดความล่าช้า และอาจจะเข้าไม่ถึงพระธรรมทูตฝ่ายบริหารระดับจังหวัดหรือพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการ พระธรรมทูตฝ่ายบริหารกับพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการก็ค่อนข้างที่จะขาดความเชื่อมโยงซึ่งกันในที่นี้หมายถึง ไม่ค่อยมีการประชุมร่วมการวางแผนปฏิบัติงานหรือบางทีพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการก็ไม่ค่อยขอคำปรึกษา จากฝ่ายบริหาร ในการเชื่อมโยงในส่วนนี้ถือเป็นอุปสรรคปัญหา อีกทั้งในส่วนตัวของพระธรรมทูตเอง ยังขาดภูมิความรู้ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา ซึ่งการจะนำไปเผยแผ่ไม่ใช่เผยแผ่เฉพาะคำพูดในการเผยแผ่ต้องมีเรื่องของสมณะรูป เรื่องของการปฏิบัติด้วยวิชาจรณะสมปณโณถึงพร้อมด้วยวิชาและข้อปฏิบัติตัวจะเป็นที่สนใจให้ญาติโยมได้ฟังและให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสที่นี้ในส่วนของพระธรรมทูตก็ค่อนข้างจะขาดความรู้ในเรื่องวิชาและกัณเฑาะว์ก็คือน่ามีวิชาเยาะแต่ขาดจรณะขาดจรณะก็ขาดแคลนกลไกในความผูกพันและความเห็นอันเป็นระยะสั้นเพื่อพัฒนาให้ยั่งยืนต่อไป

ดังนั้นพระธรรมทูตจึงควรมีสมรรถนะที่เป็นคุณลักษณะในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า คือ

1. สมรรถนะของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ควรประกอบด้วยความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือ 1) วิชา คือมีความรู้ แตกฉานในหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา และ ความรู้ในศาสตร์สมัยอื่น ๆ สามารถที่จะนำมาบูรณาการกับหลักธรรมได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน 2) จรณะ คือ มีข้อวัตรปฏิบัติ ที่ไม่ผิดไปจากหลักการของพระวินัย

2. สมรรถนะในการพัฒนาพระธรรมทูตและการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ไทยในพื้นที่ชายแดนโดยพระธรรมทูตในต่างประเทศ ควรปฏิบัติตามหลักการสำคัญ ดังนี้ 1) ปฏิบัติในทางพระวินัย 2) ควรเป็นผู้หนักแน่นในพระวินัย 3) ประพฤติตนให้สมกับเป็นผู้เผยแผ่ศาสนา 4) บำเพ็ญประโยชน์ปฏิบัติศาสนกิจให้ปรากฏเป็นไปเพื่อประโยชน์สุข ด้วยการสงเคราะห์อนุเคราะห์ตามธรรมวิธี 5) ปฏิบัติจิตวัตรต่าง ๆ ให้ครบถ้วนตามแบบแผน ธรรมเนียมของคณะสงฆ์ไทยเท่าที่สามารถจะทำได้ในสภาพของประเทศ

3. สมรรถนะของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ควรประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการ 1) ปาติ โมกขสังวร สำรวมในพระปาติโมกข์อินทรีสังวร 2) อินทรีสังวร สำรวมอินทรียดา หูจุมูก ลิ้นกาย ใจ 3) อาชีวนปาริสุทธิเลี้ยงชีวิตด้วยทางที่ชอบ 4) ปัจจยปัจจเวกขณะ พิจารณาเสียก่อน แล้วจึงบริโภคปัจจัย 4 เพื่อคุ้มครองป้องกันรักษาให้พระธรรมทูต ได้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ประกอบกิจให้เป็นไปตามทำนองคลองธรรมทุกประการ 12 ประการด้วย



ส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บทบาทหน้าที่และสมรรถนะของพระธรรมทูตในต่างประเทศ ส่วนที่ 2 พัฒนาสมรรถนะของพระธรรมทูตในประเทศไทย ส่วนที่ 3 สมรรถนะพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนไทย - เมียนมา สมรรถนะที่พระธรรมทูตจะต้องมีควมมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ 1. ความรู้ (Knowledge) งานพระธรรมทูต ถือเป็นงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายเพื่อนำธรรมะไปเผยแผ่แก่ประชาชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ พระธรรมทูตจึงควรมีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ 2. ทักษะ (Skills) พระธรรมทูตต้องมีความสามารถด้านทั้งในด้านภาษา สื่อสมัยใหม่ และการประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม 3. คุณลักษณะส่วนบุคคล (Attributes) ที่เป็นลักษณะเฉพาะของพระธรรมทูต ต้องยึดมั่นในพระธรรมและวินัยอย่างเคร่งครัดตามแนวทางของพระธรรมทูตทั้งในประเทศและต่างประเทศ และพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ต้องมีพร้อมที่จะร่วมมือและประสานความสำคัญกับประเทศเพื่อนบ้านในด้านการกิจการทางพระศาสนาอย่างใกล้ชิด

ผู้ที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานสมรรถนะนี้จะต้องมีความรู้ ทักษะ และคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องในการบริหารยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในเทศและต่างประเทศได้ สามารถอบรมและสอนพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามหลักพระธรรมวินัย รวมทั้งสามารถจัดกิจกรรมทางศาสนาและงานพิธี จัดการสอนวัฒนธรรมและภาษาไทยได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน และสามารถบริหารงานวัดไทยในประเทศและต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสมรรถนะของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า พบว่า สมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา ประเด็นปัญหาและบทบาทสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา สามารถสรุปได้ว่าปัญหาและอุปสรรคของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า พบว่า มีปัญหาอุปสรรคในเรื่องของภาษาการสื่อสาร และวัฒนธรรม เนื่องจากบริบทของคนในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นชาวชนเผ่าชาติพันธุ์ไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ จึงเข้าไม่ถึงธรรมหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาดังนั้น ใน การเผยแผ่จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายและยาก แต่อย่างไรก็ตามการเผยแผ่ต้องดำเนินไปเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า ได้เข้าถึงจึงมีการประชาสัมพันธ์และบวชเรียนสามเณรส่งผลให้ชาวชนเผ่าชาติพันธุ์ได้ส่งบุตรเข้าเรียนหนังสือและศึกษาหลักธรรมเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมาก ในด้านการเผยแผ่จึงเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นผ่านการสื่อสารการเทศนาธรรมเป็นภาษาที่ชนเผ่าสามารถเข้าใจและเข้าถึงพุทธศาสนาได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุริยา วรเมธี ที่สรุปว่าปัญหาอุปสรรคการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศสหรัฐอเมริกา พระธรรมทูตยังไม่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของประเทศดีพอ ทำให้การสื่อสารกับคนในประเทศได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นอุปสรรคสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา (พระมหาสุริยา วรเมธี, 2556)

พระธรรมทูตถือเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในการทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมเข้าสู่ทุกสังคมจึงต้องมีบทบาทและหน้าที่สำคัญของอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โลกเจริญด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย พระธรรมทูตต้องมีการปรับตัวทัศนคติความคิดและวิธีการต่าง ๆ ให้เท่าทันเทคโนโลยีตลอดจนการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กระบวนการในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์กับทุกศาสนาทุกสถานที่หรือทุกสังคมที่เข้าไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญไทย ปุณณมโน (ด้วงวงศ์) (2553) ที่สรุปว่า คณะสงฆ์ไทยในปัจจุบันใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้ใช้อินเทอร์เน็ตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำนวนมาก เนื้อหาหลักอยู่ที่ประวัติองค์กร หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมองค์กร รูปแบบการนำเสนอมีหลายอย่างทั้งเอกสารที่เป็นข้อความตัวอักษร เสียง ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว กราฟิก โดยผ่านเว็บเพจหลายเว็บเพจในโฮมเดียวกัน (พระมหาบุญไทย ปุณณมโน (ด้วงวงศ์), 2553) คุณสมบัติสำคัญของพระธรรมทูตที่ต้องตั้งมั่นในความดีเข้าใจปัญหาและความต้องการของถิ่นฐานที่จะไป มีวิธีการสื่อสารอย่างได้ผล



และมุ่งมั่นต่ออุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตลอดจนมีการฝึกอบรมพระธรรมทูตเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ในด้านการประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมทูตมีบทบาทและหน้าที่สำคัญด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นการให้การศึกษาเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระณัฐพงษ์ สิริวิโส (ตันศิริ) (2555) ที่สรุปว่าควรเพิ่มการจัดอบรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แก่พระสงฆ์ให้มากกว่านี้ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถเผยแผ่ได้ถูกต้อง ควรตั้งมูลนิธิเพื่อเตรียมดำเนินการเผยแผ่ไว้โดยเฉพาะ ควรจัดหาบุคลากรเผยแผ่เพิ่มเติม เริ่มสร้างทีมงานในกลุ่มพระเผยแผ่ด้วยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน ควรฝึกฝนอบรมในเรื่องอาจารย์ ความประพฤติตลอดถึงฝ่ายปกครองก็ต้องดูแลพระสงฆ์อย่างเคร่งครัด ควรมีการพัฒนารูปแบบการเผยแผ่ให้ทันสมัย (พระณัฐพงษ์ สิริวิโส (ตันศิริ), 2555)

การประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - เมียนมา พบว่า การประเมินสมรรถนะของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า การเผยแผ่จะขับเคลื่อนไปได้ด้วยดีต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สำคัญคือ บุคลากรในการเผยแผ่ แต่ในทางกลับกันปัจจุบันมีบุคลากรจำนวนน้อยอีกทั้งมีปัญหาเกี่ยวกับอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสมชาย กลิ่นจันทร์ (2559) ที่สรุปว่าการเผยแผ่พระพุทธศาสนา: การพัฒนารูปแบบและวิธีการเชิงรุกของคณะสงฆ์ไทยในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า 1) ปัญหาของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ไทยในจังหวัดเชียงใหม่ในปัจจุบันไม่มีมาตรฐานและไม่มีเอกภาพ ขาดบุคลากรทั้งพระสงฆ์และฆราวาสที่ทำงานอย่างทุ่มเท นโยบายไม่สอดคล้องกับศักยภาพของวัด การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของประเทศจำเป็นต้องมีกองงานพระธรรมทูตส่วนกลาง กล่าวคือมีพระธรรมทูตฝ่ายบริหารคู่กับฝ่ายปฏิบัติการและมีความเชื่อมโยงกันขององค์กร ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่มีแบบแผนการปฏิบัติงานในแต่ละปีมีความชัดเจนมีการถ่ายทอด นอกจากนี้ข้อจำกัดในการเผยแผ่จากคณะสงฆ์ในช่วงของการปฏิบัติงานเยอะ เช่นว่า เป็นแม่กองงานสำนักทูตแล้วยังมีเจ้าคณะภาคต่าง ๆ เจ้าคณะจังหวัดต่าง ๆ ที่นี้ในการสื่อสารการเผยแผ่งานในการปฏิบัติงานสำนักทูต UFB บางครั้งอาจจะติดที่เจ้าคณะภาคหรือเจ้าคณะจังหวัดส่งผลให้เกิดความล่าช้า และอาจจะเข้าไม่ถึงพระธรรมทูตฝ่ายบริหารระดับจังหวัดหรือพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการ พระธรรมทูตฝ่ายบริหารกับพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการก็ค่อนข้างที่จะขาดความเชื่อมโยงซึ่งกันในที่นี้หมายถึง ไม่ค่อยมีการประชุมร่วมการวางแผนปฏิบัติงานหรือบางที่พระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการก็ไม่ค่อยขอคำปรึกษาจากฝ่ายบริหาร ในการเชื่อมโยงในส่วนนี้ถือเป็นอุปสรรคปัญหา อีกทั้งในส่วนตัวของพระธรรมทูตเองยังขาดภูมิความรู้ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา ซึ่งการจะนำไปเผยแผ่ไม่ใช่เผยแผ่เฉพาะคำพูดในการเผยแผ่ต้องมีเรื่องของสมณะรูปเรื่องของการปฏิบัติด้วยวิชาจรณะสมบูรณ์ถึงพร้อมด้วยวิชาและข้อปฏิบัติตัวจะเป็นที่สนใจให้ญาติโยมได้ฟังและให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสที่นี้ในส่วนของพระธรรมทูตก็ค่อนข้างจะขาดความรู้ในเรื่องวิชาและจรณะก็คือท่านมีวิชาเยาะแต่ขาดจรณะขาดจรณะก็ขาดแกนหลักในความผูกพันและความเห็นอันเป็นระยะสั้นเพื่อพัฒนาให้ยั่งยืนต่อไป

ดังนั้นพระธรรมทูตจึงควรมีคุณลักษณะในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ไทย - พม่า ควรประกอบด้วย 1. คุณลักษณะพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ควรประกอบด้วยความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือ 1) วิชา คือมีความรู้ แดกฉานในหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา และ ความรู้ในศาสตร์สมัยอื่น ๆ สามารถที่จะนำมาบูรณาการกับหลักธรรมได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน 2) จรณะ คือ มีข้อวัตรปฏิบัติ ที่ไม่ผิดไปจากหลักการของพระวินัย 2. การพัฒนาพระธรรมทูตและการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ไทยในพื้นที่ชายแดน โดยพระธรรมทูตในต่างประเทศ ควรปฏิบัติตามหลักการสำคัญ ดังนี้ 1) ปฏิบัติในทางพระวินัย 2) ควรเป็นผู้หนักแน่นในพระวินัย 3) ประพฤติตนให้สมกับเป็นผู้เผยแผ่ศาสนา 4) บำเพ็ญประโยชน์ปฏิบัติศาสนกิจให้ปรากฏเป็นไปเพื่อประโยชน์สุข ด้วยการสงเคราะห์อนุเคราะห์ตามธรรมวิธี 5) ปฏิบัติจิตวัตรต่าง ๆ ให้ครบถ้วนตามแบบแผนธรรมเนียมของคณะสงฆ์ไทยเท่าที่สามารถจะทำได้ในสภาพของประเทศ 3. พระธรรมทูตสายต่างประเทศ

ควรประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการ 1) ปาติ โมกขสังวร สรรวมในพระปาติโมกข์อินทริยสังวร 2) อินทริยสังวร สรรวมอินทริยดา หูมูก ลิ้นกาย ใจ 3) อาชีวปาริสุทธิเลี้ยงชีวิตด้วยทางที่ชอบ 4) ปัจจยปัจจเวกขณะ พิจารณาเสียก่อน แล้วจึงบริโภคปัจจัย 4 เพื่อคุ้มครองป้องกันรักษาให้พระธรรมทูต ได้ประพฤติปฏิบัติชอบ ประกอบกิจให้เป็นไปตามทำนองคลองธรรมทุกประการ 12 ประกอบด้วย ส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บทบาทหน้าที่ และสมรรถนะของพระธรรมทูตในต่างประเทศ ส่วนที่ 2 พัฒนาสมรรถนะของพระธรรมทูตในประเทศไทย ส่วนที่ 3 สมรรถนะพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนไทย -เมียนมา สมรรถนะที่พระธรรมทูตจะต้องมีความรู้ประกอบ 2 อย่าง คือ 1. ความรู้ (Knowledge) งานพระธรรมทูต ถือเป็นงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายเพื่อนำธรรมะไปเผยแผ่แก่ประชาชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ พระธรรมทูตจึงควรมีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ 2. ทักษะ (Skills) พระธรรมทูตต้องมีความสามารถด้าน ทั้งในด้านภาษา สื่อสมัยใหม่ และการประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม 3. คุณลักษณะส่วนบุคคล (Attributes) ที่เป็นลักษณะเฉพาะของพระธรรมทูต ต้องยึดมั่นในพระธรรมและวินัยอย่างเคร่งครัดตามแนวทางของพระธรรมทูตทั้งในประเทศและต่างประเทศ และพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดน ต้องมีพร้อมที่จะร่วมมือและประสานความสำคัญกับประเทศเพื่อนบ้านในด้านกิจการทางศาสนาอย่างใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระธรรมรินทร์ โภคากรณ์ (2555) ที่สรุปว่าพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาล มีคุณลักษณะที่ตรงกันทั้ง 7 ประการ คือ 1) มีความรู้ 2) มีจรรยา (ปฏิบัติ) 3) ใฝ่ศึกษา 4) มีคุณธรรมและจริยธรรม 5) มีทักษะ 6) อุทิศตน และ 7) มีภาวะผู้นำ ส่วนคุณลักษณะรอง เหมือนกันหมดและหลังพุทธกาลมีคุณลักษณะรองเพิ่มขึ้นมา 2 ประการ คือ มีทักษะชีวิตและมีทักษะการสื่อสาร (พระธรรมรินทร์ โภคากรณ์, 2555)

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยเสนอขอเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังมีรายละเอียด ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. งานพระธรรมทูตในระดับนโยบาย ควรมีแผนปฏิบัติงานพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนให้มากขึ้นและมีความชัดเจนต่อการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ อย่างครบถ้วน
2. งานพระธรรมทูตควรในระดับนโยบาย ควรให้การสนับสนุนการสร้างสมรรถนะให้พระธรรมทูตที่ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ชายแดน ทั้งในด้านงบประมาณ โอกาสทางการศึกษา แรงจูงใจในการทำงาน และการตรวจเยี่ยมในพื้นที่
3. งานพระธรรมทูตในระดับนโยบายควรนำเสนอแนวปฏิบัติที่ดีในการวางแผนการพัฒนาสมรรถนะของพระธรรมทูตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อไป
4. งานพระธรรมทูตในระดับนโยบาย ควรจัดตั้งคณะทำงานด้านพระธรรมทูตให้ชัดเจนและมีการนำเสนอรายงานอย่างเป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่องทุกปี

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. จัดให้มีการพัฒนาสมรรถนะพระธรรมทูตในทุกระดับเป็นประจำทุกปี เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทสังคม
2. ประยุกต์ใช้นวัตกรรมเพื่อการเผยแผ่แบบยุคสมัยใหม่ไปใช้อย่างเหมาะสม
3. มีการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลเชิงพื้นที่อย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนางานพระธรรมทูตต่อไป



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบในเชิงคุณภาพในด้านอื่น เช่น การปกครอง สงเคราะห์อย่างละเอียด ครบถ้วนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อหาความร่วมมือกับประเทศเพื่อนบ้านต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กองพุทธศาสนศึกษา, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2558). ระเบียบกองงานพระธรรมทูต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เพชรเกษมพรินติ้งกรุ๊ป.
- พระณัฐพงษ์ สิริวิโส (ต้นศิริ). (2555). *บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมรินทร์ โภคากรณ์. (2555). *การวิเคราะห์คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพระราชมุนีรังษี (วิริยฤทธิ์ วิริยทุโฮ)* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาบุญไทย ปุณณมโน (ด้วงวงศ์). (2553). *การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบัน* (ดุชนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหามนตรี ศรีบุญสูง. (2550). *แนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตสายต่างประเทศในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2551 - 2560)* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระมหาสุริยา วรเมธี และคณะ. (2556). *ศึกษาแนวคิดและหลักการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสนอง ปจฺโจปการี (จำนิต). (2562). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการบริหารงานของเทศบาลตำบลท่าอุเทน อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม*. วารสารปัญญาภิธาน, 4(1), 65-78.
- พระมหาสมชาย กลินจันทร์. (2559). *การเผยแผ่พระพุทธศาสนา : การพัฒนารูปแบบและวิธีการเชิงรุกของคณะสงฆ์ไทย จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระมหาเสรี พุทธิรักษ์โชติ. (2558). *บทบาทพระสงฆ์ต่อสังคมไทยในอดีตถึงปัจจุบัน การจัดการเชิงพุทธ. สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา นครราชสีมา*. สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2561, จาก <https://sites.google.com/site/smcucorat/Home/khxmweb/pi-4-2552/pi-4-/kar-suksasngkheraah/bthkhwa/bth-thi-7>
- พระมหาสิงขร ปรียติเมธี. (2559). *พระพุทธศาสนาในรัชสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช*. วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวธวิกลิตาราม, 1(1), 39-41.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดตาก. (2561). *การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในพื้นที่ชายแดนไทย-เมียนมาร์*. สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2561, จาก http://tak.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=286&Itemid=123.

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ฉบับมุขปาฐะ The Propagation of Buddhism Through Oral Buddhist Literatures

พระมหาฉัตรชัย สุธตตชโย

Phramaha Chatchai Suchattajayo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding Author, Email: Pm-chatchai.su@mbu.ac.th

Retrieved: September 28, 2023; Revised: December 26, 2023; Accepted: December 27, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ 2) พัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาฯ และ 3) เพื่อนำเสนอการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ฯ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี เชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และเลขานุการ ในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 313 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเชิงคุณภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องจำนวน 4 รูป โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรุก ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรับ และ ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบผสมผสาน ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรุก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.84 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.45 ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.12 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.71 และ ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบผสมผสาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.68 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.52 การพัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนา 1. รูปแบบการท่องจำด้วยวาจาและการสาธยาย 2. รูปแบบการเผยแผ่โดยการพิมพ์ 3. รูปแบบการใช้สื่อวิทยุโทรทัศน์ 4. รูปแบบการสื่อสารโดยโทรคมนาคมและดิจิทัล และ 5. รูปแบบการเผยแผ่ผ่านทางอินเทอร์เน็ต การเผยแผ่พระพุทธศาสนาผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ นำเสนอผ่าน การเผยแผ่ตามประเพณีคณะสงฆ์และตามประเพณีไทย การเผยแผ่แบบปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ: การเผยแผ่พระพุทธศาสนา; พระสงฆ์; วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ

Abstract

The objectives of this research article are 1) to study the propagation model of Buddhism by monks through oral Buddhist literature, 2) to develop the propagation model of Buddhism, and 3) to present the propagation of Buddhism by monks. Etc. This research is a mixed methods research. In the quantitative part, the sample group comprises 313 abbots, deputy abbots, assistant abbots, and secretaries in the Chiang Mai Municipality area. The instrument used to collect quantitative data is a questionnaire. Data analysis uses statistics such as percentages,

means, and standard deviations. Regarding collecting qualitative data, the key informants were four monks and experts in the propagation of Buddhism. The data collection tool was in-depth interviews and analyzed using content analysis techniques.

The research results found that the mode of propagation of Buddhism is divided into three aspects: proactive propagation of Buddhism, Passive propagation of Buddhism, and integrated Buddhism propagation. For the proactive propagation of Buddhism, it was found that the respondents had an average of 3.84, which is a high level of opinion, and the average was 0.45. For the reactive propagation of Buddhism, it was found that the respondents had an average of 3.12, which is a moderate opinion, and had an average of 0.71. In the area of spreading Buddhism in a mixed way, it was found that the respondents had an average of 3.68, which is a high level of opinion, and an average value of 0.52. The development of Buddhism propagation formats is divided into four formats: 1. Oral memorization and recitation format. 2. Printed propagation format. 3. Radio media format. Television 4. Communication formats are by telecommunications and digital. 5. Broadcasting formats via the Internet. Propagation of Buddhism through oral Buddhist literature was presented through propagation according to the Sangha and Thai traditions—modified propagation to suit current social conditions.

Keywords: Propagation of Buddhism; Monks; Oral Buddhist literature

บทนำ

ประวัติและวิวัฒนาการของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา พัฒนาการแห่งคัมภีร์พระพุทธศาสนา นักวิเคราะห์หมหายานกล่าวว่า คัมภีร์พระพุทธศาสนามีพัฒนาการ 3 ยุค คือ (1) ยุคมุขปาฐะ ระยะเวลาสืบทอดพระธรรมวินัย โดยระบบปากต่อปาก ผู้มีบทบาทสำคัญมี 3 รูป คือ พระพุทธเจ้า พระอานนท์ และพระอุบาลี (2) ยุคพระสูตร ระยะเวลาสืบทอดพระธรรมวินัยโดยการรวบรวมร้อยเรียงเป็นพระสูตร ผู้มีบทบาทสำคัญมี 3 รูป คือ พระมหากัสสปเถระ พระอุบาลี และพระอานนท์ เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 3 เดือน พระมหากัสสปเถระเป็นประธานจัดปฐมสังคายนา ร้อยเรียงพระธรรมเทศนาเป็นพระสูตรรวบรวมพระวินัยเป็นหมวดหมู่ (3) ยุควิชาการ ระยะเวลาสืบทอดพระธรรมวินัย โดยการแต่งคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้มีบทบาทสำคัญมี 3 ท่าน คือ พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พระมัชฌันติกะ และพระมหาเทวะ (พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ, 2547)

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาดำเนินการมาตามลำดับโดยใช้อุปกรณ์ของแต่ละยุค แต่พอมาถึงปัจจุบันเมื่อโลกเจริญมากขึ้นจึงมีพัฒนาการในการเผยแผ่โดยเพิ่มวิทยุโทรทัศน์และ เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาจึงพอจะแบ่งออกเป็น 5 ยุค คือ ยุคการสื่อสารโดยคำพูดการเผยแผ่พระพุทธศาสนาใช้วิธีมุขปาฐะ ยุคการสื่อสารโดยการเขียนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยเขียนตามผนังถ้ำ จารึกลงใบลาน ยุคการสื่อสารโดยการพิมพ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการพิมพ์หนังสือพระไตรปิฎก คัมภีร์ ตำราทางพระพุทธศาสนา ยุคการสื่อสารโดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางวิทยุโทรทัศน์ ยุคการสื่อสารโดยโทรคมนาคมและดิจิทัลได้มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางดาวเทียม และอินเทอร์เน็ต ในแต่ละยุคมีรูปแบบ กระบวนการและประสิทธิภาพในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่แตกต่างกันไป วิธีการบางอย่างอาจเหมาะสมกับคนในยุคสมัยนั้น ๆ แต่พอความเจริญผ่านไปพระพุทธศาสนาก็ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้เหมาะสมกับคนในยุคสมัย ในแต่ละยุค (มาลี ไพรสน และพระครูพิพิธสุตาทรร, 2563) ในยุคการสื่อสารโดยคำพูดการเผยแผ่พระพุทธศาสนาใช้วิธีมุขปาฐะ ในยุคพุทธกาลเมื่อ

พระพุทธศาสนากำเนิดขึ้นครั้งแรกมีสาวกผู้ปฏิบัติตามคำสอน พระพุทธเจ้าทรงปรารถนาจะให้พระพุทธศาสนาเป็นที่รู้จักของชนมหาชน จึงได้ส่งสาวกออกประกาศพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธองค์ส่งสาวกรุ่นแรกออกไปประกาศศาสนานั้นได้มีพระดำรัสสั่งที่ปรากฏในวินัย มหาวรรค (วิ.ม. 4/32/37.) ความว่า “พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพ และมนุษย์พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะครบบริบูรณ์ บริสุทธี สัตว์ทั้งหลาย จำพวกที่มีธุลีคือกิเลสในจักษุน้อย มีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมีคูก่อนภิกษุทั้งหลายแม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม” รูปแบบที่ใช้ในยุคนี้คือ การท่องจำด้วยวาจาและการสาธยายทั้งโดยบุคคลคนเดียวหรือสาธยายเป็นหมู่คณะ เช่นการสาธยายพระวินัยโดยการสวด ปาฏิโมกข์ กระบวนการในยุคนี้เป็นการเผยแผ่ปากต่อปาก โดยอาจารย์จะสอนศิษย์ด้วยวาจา จากนั้นศิษย์ก็จะจดจำจนขึ้นใจและสาธยายต่อ เมื่ออาจารย์เสียชีวิตลง ลูกศิษย์ก็จะเป็นอาจารย์ต่อไป ส่วนในการเผยแผ่ต่อคนทั่วไปก็จะใช้การเทศน์ การบรรยายธรรม การสนทนาธรรม การอภิปรายธรรม เป็นต้น (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539) ในด้านประสิทธิผลนั้น การใช้วิธีการเผยแผ่ในยุคนี้จะมีผลมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวนคนที่มาฟังหรือความสามารถของผู้แสดงธรรม ในการเผยแผ่โดยวิธีมุขปาฐะนี้ ประสิทธิภาพจึงขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของผู้แสดงและของผู้ฟังด้วย ผลกระทบของวิธีการมุขปาฐะ คือ การเปลี่ยนแปลงความคิดของคนจำนวนมาก หากไม่มีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ก็อาจจะรับมือกับคนจำนวนมากไม่ได้ (พระครูโฆสิตสังฆพิทักษ์ (ประเวศ ฐานาน), 2560)

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ฉบับมุขปาฐะ เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่ถือเป็นจังหวัดที่มีจำนวนวัดและพระสงฆ์จำนวนมาก อีกทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายที่มีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติหลั่งไหลเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเพื่อให้เข้าถึงพระพุทธศาสนาจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ
3. เพื่อนำเสนอการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้ รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาเอกสาร การลงพื้นที่ภาคสนาม การสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม การลงพื้นที่ สัมภาษณ์เชิงลึก และประชุมกลุ่มสนทนา โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประชากรเชิงปริมาณ ได้แก่ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ อาทิ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และเลขานุการ ในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 313 รูป

ประชากรเชิงคุณภาพ ได้แก่ พระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีประสบการณ์ด้านงานวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะที่เกี่ยวข้องจำนวน 4 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) พระมหาวิเศษ ปญฺญาวิโร, รศ.ดร. 2) ผศ.ดร.ตระกูล ชำนาญ 3) ผศ.ดร.โพน นามณี อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องโดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง



ระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ ประกอบกับการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในประเด็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งบันทึกข้อสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยเองในแต่ละช่วงของการลงพื้นที่เก็บข้อมูลเป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งใช้สัมภาษณ์พระสงฆ์ ซึ่งใช้สัมภาษณ์พระสงฆ์ที่ทำงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ด้านงานวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยมีขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) ข้อมูลเชิงปริมาณ การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น นักวิจัยลงพื้นที่ภาคสนาม และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แก่ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ตลอดจนให้นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต ของคณะศาสนาและปรัชญา จำนวน 5 ท่าน ในการแจกแบบสอบถาม 313 ชุด โดยมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้บริหารมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิจัยภาคสนาม (Field Research) ผู้วิจัยลงภาคสนามเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีการจัดทำหนังสือขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ลงเก็บข้อมูลติดต่อประสานขอความร่วมมือนักสัมภาษณ์เชิงลึก กับ พระสงฆ์ที่ทำงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ด้านงานวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ โดยการนัดพบประชุม และทำการเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียง และการจดบันทึกข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ 1. ข้อมูลเชิงปริมาณ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว นำมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์และนำผลมาทำการประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ข้อมูลจะถูกวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ โดยมีวิธีการดังนี้ 1) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ 2) นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3) นำข้อมูลคะแนนที่ได้มาด้วยวิธีดังกล่าว นำมาเปรียบเทียบเพื่อแปลความหมายกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนาในเนื้อหาสาระ (Content Analysis) ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็น จัดประเภท/กลุ่มข้อมูล เพื่อให้ได้ชุดข้อมูล ที่สามารถเสนอเป็นข้อเท็จจริง และใช้ประกอบการวิเคราะห์หรืออภิปราย ซึ่งมีการให้เหตุผลเชิงตรรกะ นำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนา เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุ 20-30 ปี มีพรรษา 6-10 พรรษา การศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษามากที่สุด ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรมระดับนักธรรมชั้นเอกมากที่สุด ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีระดับเปรียญธรรม 1-2 ประโยคมากที่สุด การพัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ จำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบเชิงรุก ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบเชิงรับ และ ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบผสมผสาน ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบเชิงรุก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.84 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.45 ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบเชิงรับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.12 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.71 และ ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบผสมผสาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.68 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.52

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ มีการพัฒนารูปแบบ คือ 1. รูปแบบการท่องจำด้วยวาจาและการ

สาธยายทั้งโดยบุคคลคนเดียวหรือสาธยายเป็นหมู่คณะ โดยการยกอุทาหรณ์และนิทานประกอบ 2. รูปแบบการเผยแผ่โดยการพิมพ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการพิมพ์หนังสือพระไตรปิฎก คัมภีร์ ตำราทางพระพุทธศาสนา โดยการจัดพิมพ์และเผยแผ่ 3. รูปแบบการใช้สื่อวิทยุโทรทัศน์ 4. รูปแบบการสื่อสารโดยโทรคมนาคมและดิจิตอล การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ต และ 5. รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ต โดยการอัปโหลดหลักธรรมคำสอนผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นต้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า มีรูปแบบการนำเสนอผ่าน การเผยแผ่ตามประเพณีคณะสงฆ์และตาม ประเพณีไทย การเผยแผ่แบบปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน การเผยแผ่แบบจัดเป็นคณะหรือ หน่วยงานเผยแผ่หรือเป็นสถานศึกษาเป็นการประจำ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านกลยุทธ์การจัดตั้งเป็น สมาคมเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ และ การเผยแผ่ ผ่านโลกโซเชียล โดยการใช้อินเทอร์เน็ตในการนำเสนอการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การศึกษารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่าน วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับพุทธปาฐะ พบว่า การวิเคราะห์รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับพุทธปาฐะ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุ 20-30 ปี มีพรรษา 6-10 พรรษา การศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษามากที่สุด ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรมระดับนักธรรมชั้นเอกมากที่สุด ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีระดับเปรียญธรรม 1-2 ประโยคมากที่สุด การพัฒนารูปแบบการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับพุทธปาฐะ จำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรุก ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรับ และ ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนา แบบผสมผสาน ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรุก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.84 ซึ่งเป็น ความคิดเห็นในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.45 ด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาแบบเชิงรับ พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.12 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.71 และ ด้านการ เผยแผ่พุทธศาสนาแบบผสมผสาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.68 ซึ่งเป็นความคิดเห็นในระดับ มาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.52

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การพัฒนารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่าน วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับพุทธปาฐะ พบว่า มีการพัฒนารูปแบบ คือ 1. รูปแบบการท่องจำด้วยวาจาและ การสาธยายทั้งโดยบุคคลคนเดียวหรือสาธยายเป็นหมู่คณะ เช่นการสาธยายพระวินัยโดยการสวดปาฏิโมกข์มี กระบวนการคือการเผยแผ่ปากต่อปาก โดยอาจารย์จะสอนศิษย์ด้วยวาจา จากนั้นศิษย์ก็จะจดจำจนขึ้นใจและ สาธยายต่อเมื่ออาจารย์เสียชีวิตลง ลูกศิษย์ก็จะเป็นอาจารย์ต่อไป ส่วนในการเผยแผ่ต่อคนทั่วไปก็จะใช้การเทศน์ การบรรยายธรรม การสนทนาธรรม การอภิปรายธรรม โดยการประยุกต์และเล่าเรื่องราวอุทาหรณ์และนิทาน ประกอบ และเปรียบเทียบกับข้ออุปมาอุปไมย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระชลญาณมุนี และคณะ ที่สรุปว่า อัตลักษณ์ของการเผยแผ่ของพระสงฆ์ในสังคมไทยในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแล้วคืออัตลักษณ์ของ การเผยแผ่ของพระสงฆ์ในสังคมไทยในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สังคมโลกซึ่งวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ก็คือ 1) การยกอุทาหรณ์และนิทานประกอบ เป็นรูปแบบที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อย ๆ เพราะทำให้เข้าใจความได้ง่าย 2) การเปรียบเทียบกับข้ออุปมาอุปไมย ทำให้เข้าใจเรื่องราวได้ลึกซึ้ง 3) ใช้สื่อธรรมชาติใกล้ตัวทำให้รู้จักเข้าใจง่าย เป็นอุปกรณ์การสอน 4) การสาธิตให้ดูหรือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง 5) การใช้ภาษาในความหมายใหม่ เป็นเรื่องของ ความสามารถในการโวหารธรรมหรือการใช้ภาษาผสมกับปฏิกิริยาไหวพริบ (พระชลญาณมุนี และคณะ, 2560) 2. รูปแบบการเผยแผ่โดยการพิมพ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการพิมพ์หนังสือพระไตรปิฎก คัมภีร์ ตำราทาง พระพุทธศาสนา โดยการจัดพิมพ์และเผยแผ่ จนกระทั่งพัฒนาการบันทึกพระไตรปิฎกลงแผ่นซีดี และนำเผยแผ่

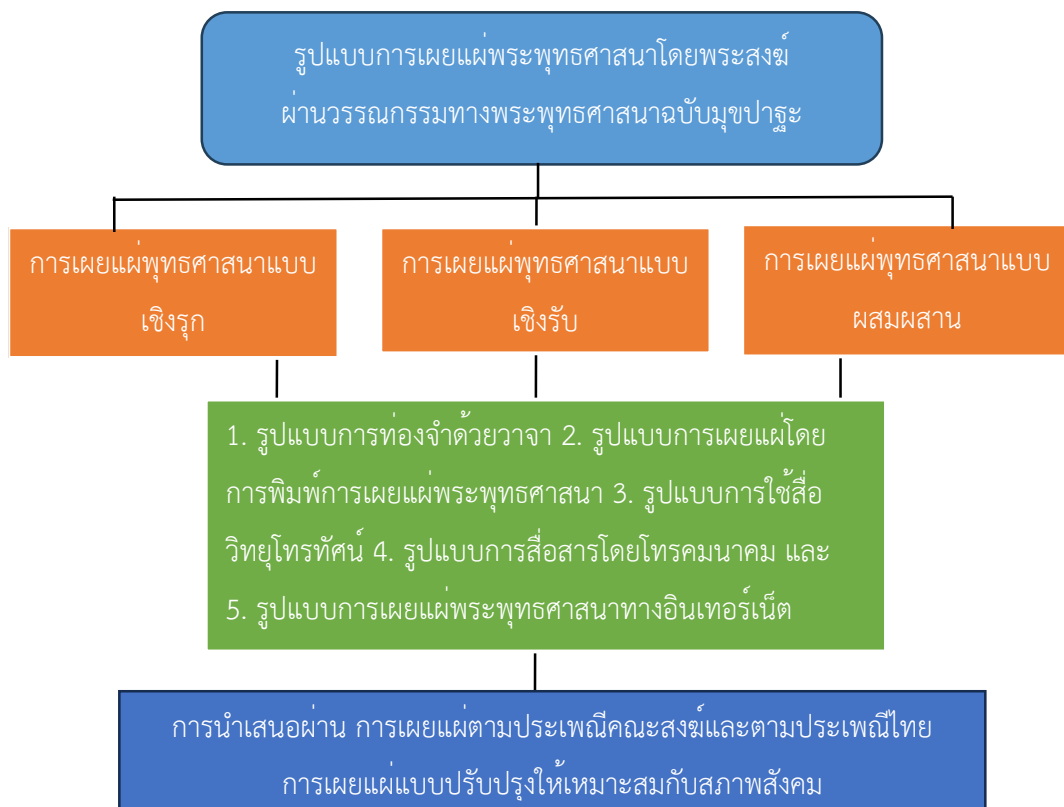


ทางอินเทอร์เน็ตยุคการสื่อสารโดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางวิทยุ โทรทัศน์ 3. รูปแบบการใช้สื่อวิทยุโทรทัศน์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามรูปแบบการสื่อสาร เน้นรูปแบบการเทศน์หรือการบรรยายภาคทฤษฎีเป็นหลัก และพัฒนาภาคปฏิบัติหรือจัดกิจกรรมต่อเนื่องที่เป็นรูปธรรม ทำให้การเผยแผ่ธรรมะไม่เข้าถึงจิตใจของผู้ฟังอย่างแท้จริง ด้านวิธีการ หรือกลวิธีในการเผยแผ่ ไม่มีการกำหนดหัวข้อธรรมะที่เหมาะสมกับผู้ฟัง 4. รูปแบบการสื่อสารโดยโทรคมนาคมและดิจิทัลการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ตเพื่อการเผยแผ่ที่ทันสมัยและสามารถเข้าถึงการเผยแผ่ได้ง่ายยิ่งขึ้น และ 5. รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ต โดยการอัปโหลดหลักธรรมคำสอนผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูอาทรวชิรกิจ ที่สรุปว่าการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธรองค์นั้นจะเป็นแบบราชานุวัตร คือ อนุวัตรตามชุมชนนั้นๆ ก่อน แล้วค่อยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของพื้นที่นั้น แต่ต้องยึดหลักการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธรองค์อย่างมั่นคง คือหลักโอวาทปาฏิโมกข์ ได้แก่ หลักคุณการณ์หรือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา 4 ประการ หลักการเผยแผ่ 3 ประการและวิธีการเผยแผ่ 6 ประการ นอกจากนี้พระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องรู้จักการนำศาสตร์สมัยใหม่มาประยุกต์เข้ากับหลักพระพุทธศาสนา (พระครูอาทรวชิรกิจ, 2561)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การนำเสนอการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ พบว่า มีรูปแบบการนำเสนอผ่าน การเผยแผ่ตามประเพณีคณะสงฆ์และตามประเพณีไทย การเผยแผ่แบบปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน การเผยแผ่แบบจัดเป็นคณะหรือหน่วยงานเผยแผ่หรือเป็นสถานศึกษาเป็นการประจำ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามคฤหัสถ์การจัดตั้งเป็นสมาคมเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ และ การเผยแผ่ผ่านโลกโซเชียล โดยการใช้อินเทอร์เน็ตในการนำเสนอการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยองอาจ เขียวงามดี และ พระสุทธิสารเมธ ที่สรุปว่า องค์การทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทยปัจจุบัน ควรปรับปรุงรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สังคม เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เช่น หลังเคารพธงชาติ ทุกเช้า – เย็น ก็ควรมีการสวดแทรก หลักธรรมคำสอนเข้าไปด้วย เพื่อให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเข้าสู่ทุกคนในสังคมทุกเพศทุกวัยและเป็นการปลูกจิตสำนึกของมนุษย์ให้เข้าถึงพระพุทธศาสนาและปฏิบัติให้เป็นหน้าที่เหมือนกิจวัตรประจำวันอีกอย่างหนึ่ง รวมทั้งควรมีการจัดตั้งกลุ่มการพัฒนาโดยพระสงฆ์ที่สามารถดำเนินงานได้ในระยะยาว (องอาจ เขียวงามดี และ พระสุทธิสารเมธ, 2563)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การศึกษา การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระสงฆ์ผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาฉบับมุขปาฐะ พบว่า รูปแบบการเผยแผ่เชิงรุก เชิงรับ และการเผยแผ่แบบผสมผสาน โดยนำรูปแบบการเผยแผ่แบบมุขปาฐะด้วยรูปแบบการท่องจำด้วยวาจา การเผยแผ่โดยการตีพิมพ์ การใช้อินเทอร์เน็ต วิทยุโทรทัศน์ การสื่อสารโดยโทรคมนาคมและรูปแบบการเผยแผ่ทางอินเทอร์เน็ต ดังแผนภาพดังนี้



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สถานศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ควร นำวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาแบบมุขปาฐะไปถ่ายทอดให้กับนักเรียนในพื้นที่ เพื่อให้เด็กนักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้วรรณกรรมพื้นบ้านของตนเอง เพื่ออนุรักษ์ มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ส่งผลให้ทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นได้รับการอนุรักษ์ สืบสาน และต่อยอดอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัย

- 1) ควรมีการศึกษาสาระัตถะและคุณค่าของผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาแบบมุขปาฐะเพื่อศึกษาคุณลักษณะเฉพาะผ่านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาแบบมุขปาฐะแต่ละพื้นที่ และการศึกษาเปรียบเทียบ
- 2) ควรมีการศึกษาวิเคราะห์กลวิธีการนำเสนอด้านองค์ประกอบวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาแบบมุขปาฐะ ได้แก่ โครงเรื่อง แก่นเรื่อง ฉาก และตัวละคร รวมทั้งการใช้ภาษา

เอกสารอ้างอิง

- พระครูอาทรวชิรกิจ. (2561). การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคประเทศไทย 4.0. *วารสารพุทธาเซียนศึกษา*, 3(1), 28.
- พระครูโฆสิตสังฆพิทักษ์ (ประเวท ฐานาน). (2560). กลยุทธ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 17(3), 211 - 223.
- พระชลญาณมุนี, บุญทัน ดอกไธสง, พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ. (2560). พระสงฆ์ต้นแบบในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สังคมโลก. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(4), 136.



- พระมหาสมจินต์ สมนาปญโญ. (2547). วิพากษ์แนวคิดพระพุทธรูปศาสนาสำหรับโลกหลังยุคใหม่. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาลี ไพโรสน และ พระครูพิพิธสุตาทร. (2563). การเผยแผ่พระพุทธรูปศาสนาของพระพุทธรูปเจ้าในบริบทพุทธวัฒนธรรมอินเดีย. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(5), 93-94.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ. มหามงกุฎราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- องอาจ เขียวงามดี และ พระสุทธิสารเมธ. (2563). องค์กรพุทธรูปในประเทศไทย: มิติการเผยแผ่พระพุทธรูปศาสนา. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 25(2), 59.
-

รูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา A Development Model of Phumvanaram Dhamma Retreat Center for Holistic Well Being Based on Buddhist Psychology

ตระกูล พุ่มงาม¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Trakoon Phumngam¹, Siriwat Srikrueadong² and Suwatsan Ragkhanto³

^{1,2,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

Corresponding Author, Email: ¹phumngam.s13@gmail.com

Retrieved: June 9, 2023; Revised: September 6, 2023; Accepted: September 8, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อพัฒนารูปแบบของศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3) เพื่อนำเสนอและประเมินรับรองรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการวิจัยศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งสิ้น 19 รูปหรือคน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม (Focus Group) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาแล้วบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) หลักพุทธธรรมเฉพาะที่สำคัญนำไปสู่การปฏิบัติให้จิตสงบและเกิดพลังสมาธิ 2) แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมและผู้นำปฏิบัติธรรม ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาลำดับความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow) 3) แนวคิดสถาปัตยกรรมและภูมิสถาปัตย์

2. รูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านสถานที่ คือ พุทธภูมิสถาปัตยกรรม 2) องค์ประกอบด้านการจัดการอาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม 3) องค์ประกอบด้านการจัดการการสอนหลักธรรมและการปฏิบัติธรรม ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน 4) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สัมพันธ์เกื้อกูลกัน

3. ผลการนำเสนอและประเมินรับรองรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรม คือ 1) ผู้สอน ผู้บรรยาย 2) แนวทางที่ใช้ถ่ายทอดในการปฏิบัติ 3) สถานที่ 4) การประชาสัมพันธ์ 5) การสร้างการรับรู้ ความเชื่อมั่นแก่ผู้ปฏิบัติธรรม 6) การสร้างเครือข่าย 7) ระบบการจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรม 8) ความเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ

คำสำคัญ: รูปแบบ; ศูนย์ปฏิบัติธรรม; สุขภาวะองค์รวม; พุทธจิตวิทยา



Abstract

This Article aimed 1) to study the concepts and theories of the development model of the Phumwanaram Meditation Center for holistic well-being based on Buddhist Psychology, 2) to develop the model of Phumwanaram Meditation Center of the holistic well-being based on Buddhist psychology, and 3) to present and assess the development model of the Phumwanaram Meditation Center for holistic well-being based on Buddhist Psychology. The research model is qualitative research. The research area was the Phum Wanaram Meditation Center. A total of 19 key informants or people were selected using purposive sampling. The research tools were in-depth interviews and focus group discussions. The qualitative data was analyzed using content analysis.

The research results were found as follows;

1. The concepts and theories of the development model of the Phumwanaram Meditation Center for holistic well-being based on Buddhist Psychology consisted of 3 elements, including 1) the Buddhist principles leading to peaceful and concentrated mental development, 2) Psychological concept and theory enhancing the meditation practice of Maslow's hierarchy of needs related to the practices in the Phumwanaram Meditation Center for holistic well-being, and 3) architectural and geo-architectural concepts in the Phumwanaram Meditation Center

2. The development model of the Phumwanaram Meditation Center for holistic well-being based on Buddhist Psychology includes four essential knowledge elements, namely, 1) The location component as Buddhist landscape architecture, 2) the management component of the buildings and meditation practice places, and 3) the management component of the teaching of the Buddha's teachings and the practice of Vipassana Meditation, and 4) the management component of the mutually supportive meditation center.

3. The results of the presentation and assessment of the development model of the Phumwanaram Meditation Center of holistic well-being based on Buddhist psychology consisted of essential components leading to the developed meditation center and enhancing meditation practitioners to attain the fruit of practice consisted of 1) Practice masters and instructors, 2) the guidelines, 3) location, 4) Public relations, 5) creating awareness and public trust, 6) building a network, 7) the Meditation Center management system, and 8) being a quality meditation center.

Keywords: Model; Dhamma Retreat Center; Holistic Well Being; Buddhist Psychology

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันผู้คนดำรงตนอยู่ในสภาวะที่รุ่มร่าไปด้วยปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง การหารายได้ยากลำบาก ด้านสังคมที่มีความแตกต่างของความคิดของคนแต่ละรุ่นที่อายุต่างกัน จึงมีทัศนคติที่แตกต่างกัน แม้แต่ในครอบครัวเดียวกัน มีการแก่งแย่งชิงดีเด่นในสังคมนอบตัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลรบกวนจิตใจไปสู่ความขัดแย้ง ตั้งแต่หน่วยสังคมเล็ก ๆ อย่างครอบครัวไปจนถึงสังคมที่ใหญ่ระดับชาติ ประชาชนมีสภาวะที่อยู่ในความเครียด ก่อเกิดทุกข์ในใจตลอดเวลา ทำให้ชีวิตขาดความสุขเกิดความทุกข์อยู่ในใจตลอดเวลา จึงก่อให้เกิดปัญหาที่ซับซ้อนในใจจนยากที่จะแก้ไข สังคมจึงมีความวุ่นวายเต็มไปด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมาย



จากการทบทวนองค์ความรู้ด้านพุทธธรรมได้มีการบันทึกเกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ทางใจ (Psychological distress) หรือความทุกข์ (Dukkha) เกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่ว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ เมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตการดำเนินชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่สมหวังจะเกิดสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ให้เห็นความจริงของชีวิต คนที่ยอมรับความจริงของชีวิตได้

การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาลมใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วยเพราะฉะนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาลมใจให้มีสมาธิเป็นปกติ รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชาให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผลนิพพานต่อไป (พระมหาบุรุษเรื่อง รกขิตธมโม, 2559)

ในปัจจุบันนี้สำนักปฏิบัติธรรมได้ทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประสพปัญหาอันเนื่องมาจากการขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกวิธี มีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนภายหลังมหาเถรสมาคมได้ประกาศใช้ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการตั้งหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล พ.ศ. 2546 โดยให้ดำเนินงานหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลในรูปแบบคณะกรรมการจากทั้งพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ประชาชน และยังสนับสนุน ส่งเสริมบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะ อุดมการณ์และวิธีการ โดยกรรมการมหาเถรสมาคมร่วมกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้ออกระเบียบในการจัดตั้งให้มีสถานที่ปฏิบัติธรรม มีหลักสูตรการสอนไปในทิศทางเดียวกัน (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2551)

ดังนั้น การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีความพร้อมในหลายด้านด้วยกัน คือ ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านการบริหาร สำนักปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการบริหารทรัพยากรด้านต่าง ๆ ได้แก่ บุคลากร (Man) เงิน (Money) วัสดุ อุปกรณ์ (Material) และการบริหาร (Management) และด้วยกระบวนการบริหารจัดการวิเคราะห์ SWOT เป็นการกำหนดเรื่องหัวข้อ หรือประเด็น (Area) เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง เพราะว่าการกำหนดประเด็นทำให้การวิเคราะห์และประเมินจุดอ่อน จุดแข็ง โอกาสและอุปสรรคได้ถูกต้อง ขึ้นอยู่กับลักษณะงานหรือลักษณะของโครงการและธรรมชาติของสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ๆ (พระครูสุตกิจสารวิมล (สุตใจโกติริตน์) และสงวน หล้าโพพันธ์, 2562)

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้เรียนรู้หลักธรรมเพื่อความพ้นทุกข์แล้ว ตระหนักถึงความสำคัญที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาให้สมบูรณ์ สู่จุดหมายปลายทาง คือ ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง และมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา อีกทั้งมีความประสงค์จะถ่ายทอดคำสอนอันประเสริฐหรือแสดงออกให้ผู้อื่นได้เข้าใจ “ศาสตร์แห่งความพ้นทุกข์นี้” และจึงขอโอกาสครั้งนี้ที่จะตอบแทนบุญคุณพระพุทธศาสนา บุญคุณแผ่นดิน ผู้วิจัยมีจิตศรัทธาในการสร้างสถานปฏิบัติธรรม “ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม” เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลอย่างแท้จริง จึงให้ความสำคัญกับเรื่องการออกแบบสถานที่เป็นอย่างสูง โดยนำหลัก สปปายะ 7 มาเพื่อพัฒนาพื้นที่สถานปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สนใจทำการศึกษาวิจัยในประเด็นการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา การพัฒนารูปแบบของศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา และการนำเสนอและประเมินรับรองการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยนำหลักมรรคมีองค์ 8 หลักสปปายะ 7 มาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาของ Maslow และแนวคิดทางภูมิสถาปัตย์ หลักการบริหารจัดการ การอำนวยความสะดวกสบาย การเข้าถึงการปฏิบัติธรรมได้ง่าย เพื่อพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ เพื่อให้เป็นสถานปฏิบัติ



ธรรมแห่งการตื่นรู้ทางปัญญา เข้าสู่หนทางการพ้นทุกข์ เป็นศูนย์การเรียนรู้ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอและประเมินรับรองการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) การวิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา 2) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 3) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธสถาปัตยกรรม 4) ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรม รวมจำนวนทั้งสิ้น 19 รูป/คน ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา 2) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 3) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธสถาปัตยกรรม 4) ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนารูปแบบศูนย์ปฏิบัติธรรม ทั้งสิ้นจำนวน 9 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก แบบคำถามสนทนากลุ่มย่อย แบบประเมินการรับรองรูปแบบพุทธจิตวิทยา และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้ในแต่ละระยะของการดำเนินวิจัยมี 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 สรุปรวบรวมตามประเด็นของวัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด ปัญหาของงานวิจัย ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้เทคนิคของการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วย เทคนิคการวิเคราะห์ แต่ละวิธีการขึ้นอยู่กับสาระสำคัญของสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์ ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปลี่ยนข้อมูลดิบจากการดำเนินการวิจัยมาเป็นสารสนเทศการวิจัยเป็นบทสรุปของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) ทำการวิเคราะห์ ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis Technic) โดยการวิเคราะห์เนื้อหาแล้วบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตาม แนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุข ภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตาม แนวพุทธจิตวิทยา 3) เพื่อการนำเสนอและประเมินรับรองรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม สร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

1. ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) หลักพุทธธรรมเฉพาะที่สำคัญนำไปสู่การปฏิบัติให้จิต



สงบและเกิดพลังสมาธิ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 มรรคมรรค 8 ไตรสิกขา 3 การปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ศรัทธา 5 อินทรีย์ 5 และสัปปายะ 7 หลักธรรมเหล่านี้ คือพื้นฐานของการบรรลุ นิรามิสสุข ซึ่งเป็นสัทธิธรรมอันเที่ยงแท้ ที่จะแก้ทุกข์ของคนเราได้อย่างยั่งยืน 2) แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมและผู้มาปฏิบัติธรรม ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาลำดับความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow) มาใช้ในการเชื่อมโยงสอดคล้องกับเรื่องที่ทำเนิการในศูนย์ ดังนั้น ในด้านความต้องการของมนุษย์โดยยึดหลักทฤษฎีความต้องการของ มาสโลว์และหลักพุทธธรรมนั้นแสดงให้เห็นว่า มนุษย์ประกอบด้วย โลภะ โทสะ และโมหะ อันเป็นกิเลสสุขที่ต้องการไขว่คว้า ฉันทะคือ ความต้องการอันเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข 3) แนวคิดสถาปัตยกรรมและภูมิสถาปัตย์ ในการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามให้มีความสัปปายะ ประกอบด้วย (1) รูปเคารพหลวงปู่ทวด งานสถาปัตยกรรมสื่อความหมายแห่งศรัทธาในการมีส่วนร่วมของสาธารณชน (2) ภูมิสถาปัตย์ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมภายนอกและสถาปัตยกรรมภายใน (3) พุทธศิลป์พระพุทธรูปสำคัญที่สร้างเป็นพระประธานในวิหารของศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม

2. ผลการศึกษารูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นภาวะที่มีการเชื่อมรวมกันของร่างกายและจิตใจ สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะทางจิต หมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ สุขภาวะทางสังคม หมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ และสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริง ลดละ ความเห็นแก่ตัว มุ่งความดีสูงสุด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านสถานที่ คือ พุทธภูมิสถาปัตยกรรม 2) องค์ประกอบด้านการจัดการอาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม 3) องค์ประกอบด้านการจัดการการสอนหลักธรรมและการปฏิบัติธรรม ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน 4) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สัมพันธ์เกื้อกูลกัน ดังนั้น ประเด็นหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่กลมกลืนกันและมีผลต่อสุขภาวะองค์รวม สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นสภาวะที่มีการเชื่อมรวมกันของร่างกายและจิตใจ สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

3. ผลการนำเสนอและประเมินรับรองรูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่นำเสนอและรับรองมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงธรรมได้ดี คือ 1) ผู้สอน ผู้บรรยาย 2) แนวทางที่ใช้ถ่ายทอดในการปฏิบัติ คือ แนวทางของสติปัฏฐาน 4 3) สถานที่ บรรยายภาค ความสัปปายะ 4) การประชาสัมพันธ์ การรับรู้ ระบบการสื่อสารที่ดีร่วมสมัย 5) การสร้างการรับรู้ การสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน 6) การสร้างเครือข่ายในการส่งต่อการปฏิบัติธรรมระดับที่สูงขึ้น 7) ระบบการจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ส่งเสริมความเป็นสัปปายะทางกาย และสัปปายะทางจิตสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม โดยใช้หลักสัปปายะ 7 เป็นฐานในการบริหารจัดการ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความร่มเย็น 8) ความเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ มีคุณค่า และมีคุณประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนและสังคม สามารถสร้างคุณประโยชน์ทางสังคมได้ สามารถสร้างงานให้เกิดกับชุมชนได้ และต้องตอบโจทย์ของวัตถุประสงค์ ช่วยให้ผู้เข้ามาเรียนรู้เกิดภาวะสุขภาพองค์รวมทางกายและทางใจ โดยวัดคุณค่าได้จากความยั่งยืน จึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ผู้พัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงธรรมได้ดี ได้แก่ 1) ผู้สอนผู้บรรยาย 2) แนวทางที่ใช้ถ่ายทอดในการปฏิบัติ ใช้วิธีการของสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก 3) เรื่องสถานที่บรรยายภาค ความสัปปายะ 4) เรื่องของการประชาสัมพันธ์ การรับรู้ มีการระบบการสื่อสารที่ดี 5) การสร้างการรับรู้ การสร้างความเชื่อมั่นของประชาชน 6) การสร้างเครือข่ายในการส่งต่อการปฏิบัติธรรมระดับที่สูงขึ้น 7) ระบบการจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ส่งเสริมความเป็นสัปปายะ ทางกาย และสัปปายะทางจิตสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม 8) ความเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ มีคุณค่าและมีคุณประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนและสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมพุมานารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) หลักพุทธธรรมเฉพาะที่สำคัญนำสู่การปฏิบัติให้จิตสงบและเกิดพลังสมาธิ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 ไตรสิกขา และการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 2) แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมและผู้มาปฏิบัติธรรม ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาลำดับความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow) มาใช้ในการ เชื่อมโยงสอดคล้องกับเรื่องที่ทำเนิการในศูนย 3) แนวคิดสถาปัตยกรรมและภูมิสถาปัตย์ ในการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมพุมานารามให้มีความสัปปายะ ประกอบด้วย (1) รูปเคารพหลวงปู่ทวด งานสถาปัตยกรรมสื่อความหมายแห่งศรัทธาในการมีส่วนร่วมของสาธาณชน (2) ภูมิสถาปัตย์ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมภายนอกและสถาปัตยกรรมภายใน โดยการจัดสถานที่ให้ร่มรื่น มีภาพจิตรกรรมฝาผนัง มีป้ายคติธรรมคำสอนติดตามที่ต่าง ๆ มีพระพุทธรูปและรูปเหมือนพระเกจิ อยู่ทั้งภายในภายนอกอาคาร (3) พุทธศิลป์พระพุทธรูปสำคัญที่สร้างเป็นพระประธานในวิหารของศูนยปฏิบัติธรรมพุมานาราม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูโสภณพุทธารักษ์และคณะ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักสัปปายะเพื่อพัฒนาครุสมาธิ รุ่น 7 สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 73 วัดพระงาม จังหวัดตรัง” พบว่าหลักสัปปายะคือการสร้าง สภาพปัจจัยที่เอื้อต่อการศึกษาปฏิบัติ เอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีและการพัฒนาครุสมาธิให้ได้ผลดี หลักสัปปายะมี 7 อย่าง คือ อาวาส สถานที่อยู่ โคจรที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารภัสสะเรื่องพุทศุยที่ส่งเสริมการปฏิบัติ บุคคลผู้ที่อยู่ใกล้แล้วจิตผ่องใสสงบมั่นคง โภชนะอาหาร อุตุอุณหภูมิ สภาพแวดล้อม และอิริยาบถ เพื่อให้สะดวกและเหมาะสมแก่การปฏิบัติการเรียนรู้ครุสมาธิให้ได้ผล การประยุกต์หลักสัปปายะ มาใช้ในหลักสูตรครุสมาธิส่งผลต่อการพัฒนาผู้เรียนได้ดีขึ้นเจริญก้าวหน้า ต่อการเรียนรู้หลักสูตรครุสมาธิ

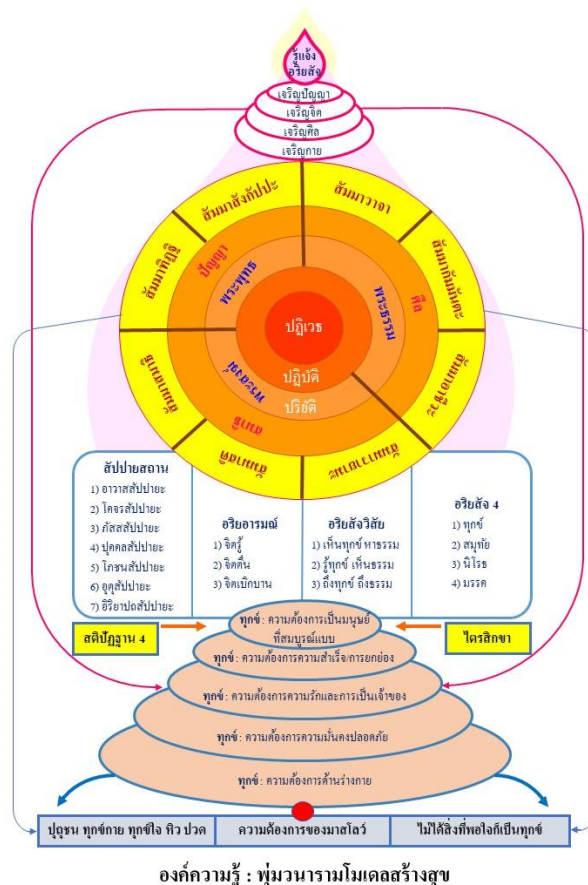
2. รูปแบบการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมพุมานารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นภาวะที่มีการเชื่อมรวมกันของร่างกายและจิตใจ สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะทางจิต หมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ สุขภาวะทางสังคม หมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ และสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริง ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งความดีสูงสุด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านสถานที่ คือ พุทธภูมิสถาปัตยกรรม 2) องค์ประกอบด้านการจัดการอาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม 3) องค์ประกอบด้านการจัดการการสอนหลักธรรมและการปฏิบัติธรรม ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน 4) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการศูนยปฏิบัติธรรมที่สัมพันธ์เกื้อกูลกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาจินตวัฒน์ จารุขพัฒโน (วิจารณ์ปรีชา) (2562) ศึกษา รูปแบบการพัฒนาการบริหารวัดสร้างสุขด้วยกิจกรรม 5 ส จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า รูปแบบการพัฒนาการบริหารวัดสร้างสุขด้วยกิจกรรม 5 ส จังหวัดสิงห์บุรี คือ 1) ด้านสะสาง มีแปลนวัด แผนผัง ระบุการใช้ ประโยชน์พื้นที่ แบ่งพื้นที่เป็น สังฆาวาส และ พุทธาวาส ถนนทางเข้าและถนนภายในวัด สะอาด สวยงาม ไม่มีสิ่งปฏิกูล อยู่ในสภาพที่สามารถใช้การได้สะดวก และปลอดภัย 2) ด้านสะดวก สะดวกใน การติดต่อ ที่จอดรถ การขึ้นลง ป้ายบอกทาง ชัดเจน 3) ด้านสะอาด มีไม้ยืนต้น (เน้นต้นไม้ในประวัติพระพุทธศาสนา) ให้ความร่มรื่น เย็น สบาย อย่างเพียงพอและเหมาะสม 4) ด้านสุขลักษณะ โถงน้ำหรือภาชนะกักเก็บน้ำดื่ม น้ำใช้ มีจำนวนเพียงพอ สะอาด จัดวางไว้อย่างเป็นระเบียบ มีฝาปิดมิดชิดถูกหลักสุขอนามัย 5) ด้านสร้างนิสัย ดูแลอาคาร เสนาสนะที่ไม่ได้ใช้งานแต่รื้อถอนไม่ได้ หรือยังไม่ได้ซื้อถอน ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รกรุงรัง เกะกะ บริเวณโดยรวมมีความสงบสุข ร่มเย็น น่าเลื่อมใสศรัทธา ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่มีกลิ่นเหม็น เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

3. ผลการนำเสนอและประเมินรับรองรูปแบบการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมพุมานารามสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่นำเสนอและรับรองมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาศูนยปฏิบัติธรรมและ

ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงธรรมได้ดี คือ 1) ผู้สอน ผู้บรรยาย 2) แนวทางที่ใช้ถ่ายทอดในการปฏิบัติ คือ แนวทางของสติปัฏฐาน 4 3) สถานที่ บรรยายภาศ ความเป็นสปปายะ 4) การประชาสัมพันธ์ การรับรู้ ระบบการสื่อสารที่ตีร่วมนัย 5) การสร้างการรับรู้ การสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน 6) การสร้างเครือข่ายในการส่งต่อการปฏิบัติธรรมระดับที่สูงขึ้น 7) ระบบการจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ส่งเสริมความเป็นสปปายะทางกาย และสปปายะทางจิตสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม โดยใช้หลักสปปายะ 7 เป็นฐานในการบริหารจัดการ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความร่มเย็น 8) ความเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ มีคุณค่า และมีคุณประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนและสังคม สามารถสร้างคุณประโยชน์ทางสังคมได้ สามารถสร้างงานให้เกิดกับชุมชนได้ และต้องตอบโจทย์ของวัตถุประสงค์ ช่วยให้ผู้เข้ามาเรียนรู้เกิดภาวะสุขภาพองค์รวมทางกายและทางใจ โดยวัดคุณค่าได้จากความยั่งยืน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระลิติต ทินนปญญ (เมืองจันทร์) (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการสปปายะในสำนักปฏิบัติธรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย” พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองป่าพง มีการจัดการสปปายะครบทั้ง 7 อย่าง สภาพทั่วไปของสำนักมีป่าไม้ที่ร่มรื่น เงียบสงบ สะดวก อาหาร กัลยาณมิตรดี สะอาดถูกสุขอนามัยพร้อมเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองเชียงทูนการ จัดการสปปายะค่อนข้างดีอวาสสปปายะมีมากพอให้ผู้ปฏิบัติได้ใช้สอย โจร ผัสสะ โภชน อิริยปถ สะดวก สำหรับอุตุสปปายะ ร้อนหนาวตามฤดูในประเทศไทย ส่วนบุคคลสปปายะท่านเจ้าสำนักคือ พระครูศาสนกิจวิมล ท่านเป็นผู้จัดการสปปายะเป็นผู้สอบอารมณ์ และเป็นกัลยาณมิตรท่านทำอยู่รูปเดียว มีผู้ช่วยด้านการปรุงอาหารและขับยานพาหนะขนส่งที่เป็นญาติธรรม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนารามสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่โดยนำเสนอ พุ่มนารามโมเดล (ตระกูล พุ่มงาม) ดังนี้



องค์ความรู้ : พุ่มนารามโมเดลสร้างสุข



เพราะคนเรานั้น นอกจากจะเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากความเป็นไปของชีวิตตามสภาพที่ควรจะเป็น กล่าวคือ การเกิด แก่ เจ็บ ตายในชีวิต นอกจากนั้นการต้องการสิ่งพื้นฐานในชีวิตเพื่อการอยู่รอดแล้ว คนเรานั้น ปัจจุบันนี้ มีความเครียด มีความทุกข์จากการแก่งแย่ง การขาดคุณธรรมจริยธรรมอันดี จึงเป็นเหตุให้เกิดการแก่งแย่งเพื่อผลประโยชน์ของตนเองมากเกินไป จึงเกิดความทุกข์จากการได้ในสิ่งที่ไม่ปรารถนา ไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ต่าง ๆ นานา อันเกิดขึ้นได้ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้น ของมาสโลว์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทุกข์ทางใจ จึงเป็นสิ่งที่ยากต่อการเยียวยา เพราะคนเรานั้นเต็มไปด้วย อคติ ตัณหา อุปาทาน พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ในอริยสัจ 4 ประการคือ รู้ทุกข์ ว่าคืออะไร ทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้จากสาเหตุอะไร และสามารถดับทุกข์นั้นได้ด้วยวิธีไหน (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) นั่นจึงเป็น สาเหตุให้เราต้องหมั่นปฏิบัติตนตามอริยมรรคมีองค์ 8 ตามข้อที่ 4 ของอริยสัจ 4 เพื่อให้จิตเรานั้นเข้มแข็ง เข้าถึงอริยะอารมณ์ จิตจึงตื่นรู้ เบิกบาน เข้าใจในความเป็นไปของโลก เข้าใจในความเป็นธรรมตาของโลก

การปฏิบัติตนตามวิธีแห่งมรรคมีองค์ 8 นั้นจะก่อให้เกิด การศึกษาเรียนรู้หลักธรรมอันประเสริฐขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ อันเป็นปัญญา ที่สว่างไสว ที่เป็นอุเบกขา จึงเกิดการรักษาศีล อันเป็นสิ่งที่ควบคุม กาย วาจา ใจ การดำเนินชีวิตด้วยความสะอาดผ่องใส ด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ จากนั้น มุ่งเข้าสู่ การมีความเพียร เพื่อการตั้งสติมั่น เพื่อการมีสมาธิ ที่ก่อให้เกิดปัญญา เพื่อเข้าถึงซึ่ง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาอันผ่องใส

การปฏิบัติตนตามมรรคมีองค์ 8 นั้น เพื่อเป็นการเข้าถึง ภาวนา 4 ประกอบด้วย 1. เป็นการฝึกการควบคุมกาย หรืออายตนะทั้ง 6 ให้อยู่ในกุศลธรรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทริยทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. ฝึกการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3. ฝึกการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4. ฝึกการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิต ตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาสู่การเป็นภาวีกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา

ซึ่งทั้งสิ้นทั้งปวงนั้น คือการที่เราได้เข้าถึงปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยพร้อมมูลนั่นคือ การรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ประการ ด้วยพื้นฐานของการปฏิบัติตนตามมรรคมีองค์ 8 ก่อนที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ นั้น พระองค์ได้เลือกสถานที่ที่เหมาะสม ที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมอันประเสริฐ พระองค์ทรงเลือกประทับ ณ ใต้ต้นโพธิ์ที่ร่มรื่น ด้านหลังเป็นพนา ด้านหน้าคือแม่น้ำเนรัญชรา นี่เองจึงเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงเรียกว่า สัปายะ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำองค์ความรู้ที่ได้จากการ วิจัยไปปรับใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ หรือแนวทางเกี่ยวกับการ บริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ นอกจากนี้ควรนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงสาธารณะ เช่น นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนและสังคม ทำให้คุณภาพชีวิตเกิดสุขภาวะองค์กรรวมทั้งดี สุขกาย สุขใจ

2. การใช้ประโยชน์ในเชิงการบริหาร การใช้ประโยชน์จากผลการวิจัยเพื่อประกอบการ ตัดสินใจวางแผนในการบริหารงานด้านต่าง ๆ ด้วยหลักการบริหารตามหลักพรหมวิหาร 4 ของผู้บริหารศูนย์ฯ ในการ พัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน เช่น การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบทางสื่อ ต่าง ๆ บริหารจัดการให้เกิด soft



power ก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ การวางแผนการประสานงานกันระหว่างหน่วยงาน คือ ศูนย์ปฏิบัติ ธรรม หน่วยงานราชการ โรงเรียน และชุมชน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในลักษณะ “บวรส.” มีการ วางแผนระยะสั้น ระยะยาว เพื่อให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมมีความยั่งยืนด้วยศรัทธา

3. การใช้ประโยชน์ในเชิงการปฏิบัติ ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทาง ในการพัฒนาหรือปรับปรุงการการบริหารจัดการ ภายในศูนย์มีประสิทธิภาพหรือประสิทธิผลให้มาก ยิ่งขึ้น ข้อค้นพบจากการวิจัยใหม่ ๆ จะช่วยให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญในการ ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายหรือพัฒนาต่อยอดการวิจัยเกี่ยวกับการทำสื่อประชาสัมพันธ์ ให้ศูนย์เป็นที่รู้จักทั่วโลก โดยการใช้โซเชียลมีเดีย จัดกิจกรรมธรรมะหรือออนไลน์ได้ ใช้โซเชียลมีเดีย เช่น ใช้เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม โลกแอต ดีกดอท สามารถสื่อสารหลักธรรมคำสอนได้จากศูนย์ มีการสื่อสารให้คนภายนอกเกิดความมั่นใจให้คนภายในเกิดความศรัทธาและการพัฒนาวิธีการดำเนินการวิจัยที่เหมาะสมและหลากหลายในการวิจัยครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- พระมหารุ่งเรือง รักจิตธัมโม. (2556). *ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระครูสุตกิจสารวิมล (สุดใจ โกติรัตน์) และสงวน หล้าโพทนัน. (2562). การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมเชิงพุทธบูรณาการ. *Journal of Buddhist Education and Research : JBER*, 5(2), 109.
- พระครูโสภณพุทธารักษ์ (ธมฺมโร) และคณะ. (2560). *การประยุกต์หลักสัปปายะ 7 เพื่อพัฒนาครูสมาธิรุ่น 39 สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 73 วัดพระงาม จังหวัดตรัง* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาจินตวัฒน์ จารุพัฒน์ (วิจารณ์ปรีชา). (2562). *รูปแบบการพัฒนาการบริหารวัดสร้างสุขด้วยกิจกรรม 5 ส จังหวัดสิงห์บุรี* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระลิขิต ทินนปญโญ (เมืองจันทร์). (2560). *รูปแบบการจัดการสัปปายะในสำนักปฏิบัติธรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 13 (ฉบับพิเศษ), 43.
- พระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงศ์). (2562). *รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภคชาติ เตชะอำนวยวิทย์. (2565). การศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมที่เอื้อให้เกิดความสัปปายะเพื่อนำไปออกแบบวัดป่าวิมุตตยาลัย. *วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 12, 17.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2551). *คู่มือปฏิบัติงานหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้า
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

The Effects of Online Platform Mental Health Literacy Program on Depression
Among High School Students

วรลักษณ์ อินทร์เดช¹, ชมชื่น สมประเสริฐ² และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา³

Woraluk Indech¹, Chomchun Somprasert² and Rangsiman Soonthornchaiya³

^{1,2,3}สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

^{1,2,3}Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Thammasat University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹woraluk030@nurse.tu.ac.th

Retrieved: April 7, 2023; Revised: September 4, 2023; Accepted: September 6, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนครสวรรค์ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 60 คน ที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 3) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น แปลเป็นภาษาไทยโดย อุมภาพร ตรังสมบัติ (2540) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที (t-test) ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1) ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย ($M = 36.50$, $SD = 5.53$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 40.37$, $SD = 7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.04$, $p < .05$)

2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ของกลุ่มทดลอง ($1 = -3.87$, $SD = 10.41$) กับกลุ่มควบคุม ($2 = 1.13$, $SD = 8.73$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.02$, $p < .05$)

สรุปได้ว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพทำให้ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ลดลงได้มากกว่าการได้รับการดูแลตามปกติ

คำสำคัญ: โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์; ภาวะซึมเศร้า; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Abstract

This quasi-experimental research determined the effect of an online platform mental health literacy program on depression among high school students in Nakhon Sawan Province. During the academic year 2022, sixty students were selected according to inclusion criteria, and 30 were randomly assigned to control or experimental groups. The experimental group

participated in the online platform mental health literacy program, developed according to the research of Anthony F. Jorm. Activities consisted of eight weekly sessions for eight weeks, each lasting around 90 minutes. The control group received regular care. Research instruments comprised: 1) an online platform mental health literacy program, with content integrity validated by three professionals.; 2) a personal data questionnaire; and 3) the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Thai version. Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test. Results reveal that:

1) The experimental group participant's mean score for depression on the posttest ($M = 36.50$, $SD = 5.53$) after participation in the mental health literacy program was significantly lower than the mean score for depression on the pretest ($M = 40.37$, $SD = 7.70$) before program participation ($t = 2.04$, $p < .05$).

2) There was a significant mean difference between pretest and posttest depression mean scoring for experimental group participants in the mental health literacy program ($1 = -3.87$, $SD = 10.41$) and control group receiving regular care ($2 = 1.13$, $SD = 8.73$). The independent t-test showed a statistically significant difference ($t = -2.02$, $p < .05$).

These findings suggest that the online platform mental health literacy program potentially decreased depression among high school students. Therefore, the program might be an alternative activity or program for this purpose.

Keywords: Online platform mental health literacy program, Depression, High school students

บทนำ

ปัจจุบันภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชที่สำคัญ และพบบ่อยในวัยรุ่นทั่วโลก ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ไม่สามารถเข้าสังคมได้ ผลการเรียนต่ำ ก้าวร้าว การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นบกพร่อง ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกไม่มีค่าและนำไปสู่ภาวะทำร้ายตนเองได้ อาการซึมเศร้าเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานในวัยรุ่น ในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ซึ่ง 2.8% พบว่ามีอาการซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายถือเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับที่ 4 ในวัยรุ่น (WHO, 2022) จากการสำรวจความชุกโรคซึมเศร้าของไทย พ.ศ.2563 พบว่าร้อยละ 17.5 เป็นเยาวชนอายุ 11-19 ปี (วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, 2563) ทั้งนี้แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต และจากการสำรวจวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ในประเทศไทย เด็กและวัยรุ่นอายุ 10-19 ปีกว่า 10,000 คน ได้โทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1303 เพื่อขอรับคำปรึกษา โดยปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่นที่พบมากที่สุดคือ ความเครียด และความวิตกกังวล ปัญหาความรัก และภาวะซึมเศร้า (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3, 2564) และจากการวิเคราะห์สถานการณ์วัยรุ่นในประเทศไทย การฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตของวัยรุ่น ว่าเด็กและเยาวชนอายุ 10-29 ปี ราว 800 คนฆ่าตัวตายสำเร็จในปี 2019 ซึ่งแนวโน้มของการพยายามฆ่าตัวตาย และการฆ่าตัวตายสำเร็จ มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ประเทศไทยระบุว่า ระหว่างปี พ.ศ.2563 วัยรุ่นไทยขอรับบริการและความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพจิต เพิ่มขึ้นร้อยละ 63 ซึ่งการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายของวัยรุ่นไทยอันดับที่สอง รองจากอุบัติเหตุจากยานยนต์ โดยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า จะมีความรู้สึกแค้น หงุดหงิด เศร้า หรือสิ้นหวัง ไม่สนใจ หรือไม่มีความสุขเวลาทำกิจกรรมอะไร ถึงแม้จะเป็นกิจกรรมที่เคยชอบทำ เบื่อหน่าย เบื่อที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

ความเศร้าที่รุนแรงนั้น อาจทำให้คิดว่าตนเองผิด ไร้ค่า ชีวิตมีดมน หมดหวังและคิออยากตาย การตายเป็นทางออกของปัญหาในชีวิต โดยไม่ต้องเผชิญปัญหาต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมระหว่างปี 2555 ถึงปี 2565 จากฐานข้อมูล “Googly scholar”, “Thaijo”, “CINAHL”, “PubMed”, “PsycINFO” และ “EBSCO” โดยใช้กรอบแนวคิดของ “PICO” (PICO framework) ประกอบด้วยคำค้น ดังนี้ P (Population) = วัยรุ่น, “Young”, “Teenage” และ “Adolescent” กำหนด I (Intervention) = โปรแกรม, ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต, “Effectiveness” และ “Mental Health literacy” O (Outcome) การลดภาวะซึมเศร้า, “Depression reduction” ค้นพบงานวิจัย และหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนทั้งหมด 1,992 เรื่อง และคัดเลือกตามเกณฑ์ “PRISMA” ได้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 89 เรื่อง สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้ ประเด็นที่ 1 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ประเด็นที่ 2 การบำบัดรักษาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และประเด็นที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตในวัยรุ่น

ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental health literacy) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการกำหนดภาวะสุขภาพจิตในวัยรุ่น (Bjornsen et al., 2019) เป็นความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิตที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ เข้าใจ จัดการ และป้องกันปัญหาทางจิต รวมทั้งเป็นความรู้ และความสามารถที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของภาวะสุขภาพจิต (ฤทัยรัตน์ ชิตมงคล และคณะ., 2563) อีกทั้งเป็นความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิต ซึ่งช่วยในการรับรู้การจัดการหรือการป้องกัน ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นความรู้และความสามารถ ที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพจิตที่ดี (Jorm, 2011) และเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของภาวะสุขภาพจิต วัยรุ่นและผู้ปกครองที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตดี จะตระหนักถึงพฤติกรรมที่เริ่มบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพจิต หรือความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น สามารถระบุได้ว่าวัยรุ่นเริ่มมีความผิดปกติหรือปัญหาทางสุขภาพจิต และสามารถแสวงหาการช่วยเหลือ สามารถเข้าและได้รับความช่วยเหลือเบื้องต้นที่เหมาะสม ทำให้ความรุนแรงของปัญหาลดลงได้

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ซึ่งส่งผลให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคได้อย่างอย่างรวดเร็ว เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอยหรือการสัมผัส ผู้คนต้องหันมาใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) โดยมีมาตรการการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทำให้เกิดกระบวนการของแนวทางจัดการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาเป็นสื่อหรือเป็นช่องทางในการถ่ายทอดความรู้ และกระบวนการคิด ควรพัฒนาทักษะด้านการใช้เทคโนโลยี ให้เหมาะสมกับกระบวนการจัดการสอนเพื่อความสะดวก และราบรื่นในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ผ่านระบบ Microsoft teams ซึ่งมีความปลอดภัย รักษาความลับ สามารถป้องกันไม่ให้ผู้ใช้ที่ไม่ได้รับสิทธิ์อนุญาตสามารถเข้าถึงการประชุมออนไลน์ที่ดำเนินการได้

ผู้ป่วยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างปี 2562-2560 เป็นจำนวน 148, 162, 182 คนตามลำดับ อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จคิดต่อแสนประชากรเป็น 0, 1.6, 1.8 ตามลำดับ และอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในวัยรุ่นและผู้ใหญ่รวมทั้งจังหวัด คิดต่อแสนประชากรเป็น 0, 2.21, 2.5 ตามลำดับซึ่งเป้าหมายที่กำหนดคือ 6.3 ต่อแสนประชากรในปี 2561-2565 (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3, 2564) ซึ่งแนวโน้มของการพยายามฆ่าตัวตาย และการฆ่าตัวตายสำเร็จไม่เกินเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แต่มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรด้านสุขภาพจิต จึงออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจะเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยกันหาวัยรุ่นที่มีปัญหา ตั้งแต่ระยะแรก และส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นักเรียนเพศชายและหญิงอายุ 16-18 ปีที่กำลังศึกษาในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2565

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนเพศชายและหญิงอายุ 16-18 ปีที่กำลังศึกษาในระดับชั้น มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2565 ภาคการศึกษา 2 อำเภอเมืองจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางสำเร็จรูปของโพลิตและเบค (Polit & Beck, 2008) อาศัยอำนาจการทดสอบที่ .80 ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่าอิทธิพล (d) เท่ากับ .80 จากการเปิดตารางสำเร็จรูป จะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มเท่ากับ 25 และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มจึงเท่ากับ 30 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ และผลการเรียนเฉลี่ย

ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for epidemiologic studies-depression scale: CES-D) จำนวน 20 ข้อ พัฒนาโดยนักวิจัยแห่งศูนย์วิจัยด้านความระบาดวิทยา (Center for epidemiologic studies) ประเทศสหรัฐอเมริกา แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย อุมพร ตรังคมบัติและคณะ (2540)

2. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental health literacy) ของ จอมและคณะ (Jorm, 2011) เพื่อใช้ในการลดภาวะซึมเศร้าใน



นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนโดยมีองค์ประกอบหลัก 6 ด้านได้แก่ 1) ความสามารถในการรับรู้ความผิดปกติเฉพาะหรือความทุกข์ทางจิตใจประเภทต่าง ๆ 2) ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุ 3) ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง 4) ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ 5) ทักษะการที่เอื้อต่อการรับรู้และการแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม และ 6) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต โดยบุคคลจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นต้องอาศัยกระบวนการ อยู่ 4 กระบวนการได้แก่ 1.การเข้าถึง (Access) 2.เข้าใจ (Understand) 3.ประเมินผล (Appraise) และ 4. นำไปใช้ (Apply) (WHO, 2014) โดยจัดกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที กำหนดจะทำกิจกรรมทุกสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ คิดเป็นเวลา 12 ชั่วโมง และมีใบงานให้ผู้ร่วมวิจัยทำที่บ้านวันละ 30 นาที คิดเป็น 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวมจำนวนใบงานการบ้าน 7 สัปดาห์ คิดเป็น 21 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมด 33 ชั่วโมง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบในการดำเนินการวิจัย ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เลขที่ COA 047/2565

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ถึงนายแพทย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อขออนุญาตทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือวิจัยและลงพื้นที่เก็บข้อมูล หลังจากนั้นเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักการขั้นตอน กลุ่มเป้าหมาย และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ตลอดจนประสานขอความร่วมมือในการวิจัย

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า กำหนดกลุ่มตัวอย่าง 60 คน แจ้งอาจารย์ประจำชั้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สร้างกลุ่มผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (Line) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นขอ E-mail address ของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเพื่อจะสามารถเข้าถึงการประชุมออนไลน์ที่จะดำเนินการผ่านห้องเรียนออนไลน์ (Microsoft teams) ได้

4. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างทางห้องเรียนออนไลน์ (Microsoft teams) เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้ผู้กลุ่มตัวอย่างตอบรับหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) แบบออนไลน์ผ่านการเชื่อมโยงไปยังแบบสอบถามออนไลน์ (Link) “google from”

5. ผู้วิจัยเข้าพบผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทางห้องเรียนออนไลน์ (Microsoft teams) เพื่อแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม ขอความร่วมมืออนุญาตให้บุตรหลานในการทำวิจัย และชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ทั้งนี้ได้มีการแจ้งเพิ่มเติมสำหรับการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการสมัครใจด้วยตนเอง และหากระหว่างดำเนินการกิจกรรมได้มีการถอนตัวจากวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลใดๆ ต่อการเรียน คะแนนสอบ หรือการดูแลของทางโรงเรียน และถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ถอนตัวไปแล้วหากต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ ทีมผู้วิจัยยินดีให้บริการช่วยเหลือด้านสุขภาพอย่างเต็มที่ จากนั้นให้ผู้ปกครองตอบรับหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Assent form) แบบออนไลน์ผ่านการเชื่อมโยงไปยังแบบสอบถามออนไลน์ (Link) “google from”

5.1 กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนการทดลอง (Pre-test) และได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ โดยใช้กระบวนการความรู้ด้านสุขภาพ โดยจัดเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม มีกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยในกิจกรรมจะมีการบ้านในกิจกรรมที่ 1-7 วันละ 30 นาทีซึ่ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 33 ชั่วโมง ผู้วิจัยกำกับติดตามโดยการสนทนาผ่านการโทรศัพท์ (Call) ติดตามการส่งการบ้าน (Assignments) ทาง

ห้องเรียนออนไลน์ (Microsoft teams) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมจะมีการประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นหลังการทดลอง (Post-test)

5.2 กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ได้รับการศึกษาและดำเนินชีวิตตามปกติ ลงบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลในการทำกิจกรรมครั้งแรกจะได้รับการประเมินด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Pre-test) และครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 8 จะมีการประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นหลังการทดลอง (Post-test) หลังจากเสร็จสิ้นจะได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ โดยใช้กระบวนการความรู้ด้านสุขภาพตามความสนใจ จำนวน 21 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลก่อนและหลังการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ สร้างคู่มือและลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) จำนวน ร้อยละ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และตรวจสอบการกระจายข้อมูลเป็นแบบปกติ (Normal distribution)
2. เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนกับหลังทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

ผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามเพศและเกรดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนมากเป็นเพศหญิง ข้อมูลของกลุ่มทดลองพบว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.7 รองลงมาเป็นเพศชาย ร้อยละ 23.3 และกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.7 เพศชาย ร้อยละ 23.3 เท่ากัน ในขณะที่ค่าเกรดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.28 ($SD = .29$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ($SD = .36$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คะแนนภาวะซึมเศร้า	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
ก่อนการทดลอง	40.37	7.70	29	2.04	.03
หลังการทดลอง	36.50	5.53			

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต หลังการทดลอง ($M = 36.50$, $SD = 5.53$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 40.37$, $SD = 7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.04$, $p < .05$)



ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ หลังได้รับโปรแกรม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า ($M = 36.50, SD = 5.53$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 40.37, SD = 7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.04, p < .05$) (ตารางที่ 1) แสดงให้เห็นว่าผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการทดลองจะเห็นว่า โปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ซึ่งโครงสร้างเนื้อหาโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 8 ครั้ง กิจกรรมเป็นการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต 6 องค์ประกอบตามแนวคิดของจอมและคณะ (Joam, 2011) โดยใช้กระบวนการการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ เข้าถึง เข้าใจ ประเมินตนเอง และปรับใช้บอกต่อ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความสามารถในการรับรู้ความผิดปกติเฉพาะโรคหรือความทุกข์ทางจิตใจประเภทต่าง ๆ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย อาการหรืออาการแสดงที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า จะทำให้วัยรุ่นรับรู้ถึงปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือได้เหมาะสมและรวดเร็ว รวมถึงได้รับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาอย่างทันที่ ซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าได้ (Pedro, Luísa, Helena, and Filipa, 2018) ดังในกิจกรรมที่ 3 ซึ่งเป็นการให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้าผ่านคลิปวิดีโอและให้อาสาสมัครออกแบบวิธีการจัดการตนเองเมื่อพบเหตุการณ์ที่มากระทบกระเทือนจิตใจ รวมถึงอาสาสมัครท่านอื่นสามารถประเมินและออกแบบวิธีการจัดการตนเองให้เพื่อนได้ โดยอาสาสมัครสามารถระบุอาการหรืออาการแสดงของภาวะซึมเศร้าและเลือกวิธีการจัดการตนเองเมื่อพบภาวะผิดปกติได้

องค์ประกอบที่ 2 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุ หากวัยรุ่นมีความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของภาวะซึมเศร้าจะทำให้มีพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Wei et al., 2013; WHO, 2013) และการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ผิดปกติเกี่ยวกับการรักษา และจัดหาข้อมูลแหล่งขอความช่วยเหลือ เป็นการลดความอับศจากอาการป่วยทางจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการขอความช่วยเหลือ (Xu et al., 2018) ดังในกิจกรรมที่ 2 ที่มุ่งเน้นเรื่องปัจจัยเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพภายในบุคคล ปัจจัยด้านจิตสังคม และปัจจัยด้านการเผชิญปัญหา รวมไปถึงสาเหตุของภาวะซึมเศร้าที่ถูกต้อง โดยอาสาสมัครสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าและระบุวิธีการประเมินตนเองและเข้ารับการช่วยเหลือที่ถูกต้องได้

องค์ประกอบที่ 3 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง เป็นการพัฒนาให้วัยรุ่นมีทักษะในการช่วยเหลือตนเองเพื่อป้องกันภาวะ เมื่อเกิดภาวะกดดันในชีวิต หรือเมื่อเกิดความเครียดในชีวิต ความรู้และความรู้เหล่านี้จะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถประเมินตนเองและจัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้อง รับรู้ว่าหากไม่สามารถจัดการได้สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น ความรู้ความเข้าใจในภาวะซึมเศร้า และความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการรักษาจะช่วยลดการตีตราและส่งเสริมเสริมสมรรถนะในการขอความช่วยเหลือสำหรับได้ รวมทั้งสิ่งเหล่านี้จะสามารถป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ หรือหากเกิดภาวะซึมเศร้าแล้วจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอาการในระดับรุนแรงได้ (Kutcher et al. 2015, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่ 4 ซึ่งเป็นการแนะนำวิธีการและสอนสาทิตทักษะในการช่วยเหลือตนเองด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมผ่านเทคนิคต่าง ๆ และให้อาสาสมัครสาทิตย้อนกลับ โดยอาสาสมัครสามารถเลือกกลยุทธ์ในการช่วยเหลือตนเอง และนำเสนอวิธีการช่วยเหลือตนเองได้

องค์ประกอบที่ 4 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับความช่วยเหลือจากผู้ช่วยเหลือ การพัฒนาให้วัยรุ่นมีความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการลดความเชื่อด้านลบเกี่ยวกับการปฏิเสธการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Meredith et al. 2009; Wei et al. 2013; WHO, 2013) ดังนั้นต้องส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ จิตแพทย์ แพทย์ทั่วไป พยาบาล นักจิตวิทยา เป็นต้น การได้รับคำปรึกษาจากผู้ช่วยเหลือที่ทำหน้าที่ให้ปรึกษา โดยเน้นให้วัยรุ่นใช้ศักยภาพของตนเอง โดยเชื่อมั่นว่าตนเองจะจัดการปัญหาได้ หากจัดการไม่ได้

จะกลายเป็นโรคเรื้อรังต่อไป นอกจากนี้การแสวงหาความรู้ความเข้าใจเชิงรุกเกี่ยวกับข้อมูลของภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การขอคำแนะนำ และรูปแบบการบำบัดรักษา (Rickwood et al. 2005) ดังในกับกิจกรรมที่ 5 ซึ่งเป็นการในขั้นนี้เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ ผ่านคลิปวิดีโอการยกตัวอย่างสถานการณ์เพื่อให้อาสาสมัครเห็นความสำคัญของการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ โดยมีอาสาสมัครสามารถตอบได้ถึงวิธีการขอความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ และแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในประเด็นความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้

องค์ประกอบที่ 5 ทักษะการรับรู้และการแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม การพัฒนาให้วัยรุ่นมีทัศนคติที่เอื้อต่อการรับรู้และการแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสมโดยเฉพาะการลดทัศนคติด้านลบ เช่น การวิตกกังวลหรืออายหากต้องการขอความช่วยเหลือ กล่าวว่าการตรวจพบว่ามีภาวะซึมเศร้าจะส่งผลกระทบต่อ การเรียน ถูกล้อเลียน ถูกตีตรา ถูกแบ่งแยก ถูกรังเกียจ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า เช่น การรับรู้ว่าการตีตราจากบุคคลอื่น การตีตราตนเอง และพฤติกรรมขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นนั้นหากมองในแง่บวกแล้วย่อมสามารถลดความเครียดได้และนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์เศร้าได้ (Gulliver et al. 2010) นอกจากนี้การส่งเสริมให้อาสาสมัครทราบถึงแหล่งในการขอความช่วยเหลือหากมีปัญหา ด้านอารมณ์และภาวะซึมเศร้า เช่น แอปพลิเคชันต่างๆ แหล่งช่วยเหลือด้านร่างกาย เช่น ฟิตเนส ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านอื่น ๆ เช่น ระบบช่วยเหลือของโรงเรียน ครูประจำชั้น ครูพยาบาล ระบบส่งต่อ คลินิกวัยรุ่น จะทำให้ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ดังในกิจกรรมที่ 6 ซึ่งเป็นการใช้ 10 key message เพื่ออธิบายถึงการตีตรา และการแสวงหาความช่วยเหลือเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตและให้ความรู้เรื่องระบบบริการสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยอาสาสมัครสามารถระบุถึงอาการที่ผิดปกติด้านอารมณ์ต้องเข้ารับการช่วยเหลือ และเลือกสรรแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมกับตนเองได้

องค์ประกอบที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับวิธีการแสวงหาข้อมูลสุขภาพจิต การพัฒนาให้วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะข้อมูลสำคัญจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ มีแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ เช่น หนังสือ ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์สุขภาพจิต สายด่วนกรมสุขภาพจิต ซึ่งการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารในยุคปัจจุบัน เป็นการเข้าถึงข้อมูลที่ง่าย จึงต้องเน้นย้ำเรื่องการกลั่นกรองข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย และเชื่อถือได้ หากวัยรุ่นเรียนรู้การแสวงหาข้อมูลที่ต้องการ ย่อมจะส่งผลให้เกิดความรู้ที่ต้องการ ซึ่งนำไปสู่การดูแลตนเองและการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้อง และเป็นทางที่ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Selkie et al. 2011, Liu et al. 2011, Wei et al., 2013) ดังในกิจกรรมที่ 7 ซึ่งเป็นการพัฒนาให้อาสาสมัครมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะข้อมูลสำคัญจากแหล่งข้อมูลที่รวดเร็ว ถูกต้อง ทันสมัย เชื่อถือได้ โดยอาสาสมัครระบุแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพจิตได้ และออกแบบแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพจิตเมื่อตนเองมีปัญหาได้

สมมติฐานที่ 2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อน และหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ



ตารางที่ 2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

คะแนนภาวะ ซึมเศร้า	กลุ่มทดลอง(n=30)				กลุ่มควบคุม(n=30)				df	t	p-value
	M	SD	$\bar{D}_1$	SD	M	SD	$\bar{D}_2$	SD			
ก่อนการทดลอง	40.37	7.70			39.33	6.22					
			-3.87	10.41			1.13	8.73	58	-2.02	.048
หลังการทดลอง	36.50	5.53			40.47	6.42					

ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมในกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = -3.87$, $SD = 10.41$) แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = 1.13$, $SD = 8.73$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.02$, $p < .05$)

ผลการวิจัย พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมในกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = -3.87$, $SD = 10.41$) แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = 1.13$, $SD = 8.73$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.02$, $p < .05$) แสดงให้เห็นว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ 2 สะท้อนถึงประสิทธิผล (Effectiveness) ของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์มีภาวะซึมเศร้ามลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของซาร่าและอันโจ (2018) ซึ่งพบว่าการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อภาวะซึมเศร้า การขอความช่วยเหลือ และส่งเสริมพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการขอความช่วยเหลือ จะเพิ่มกระบวนการรับรู้และอารมณ์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของวัยรุ่น ทำให้ได้รับการทบทวนความรู้ด้านสุขภาพจิตและการขอความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที ก่อนจะเพิ่มความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าไปมากกว่าเดิม (Sarah E, Newcomb-Anjo. 2019) ซึ่งคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าภายหลังได้รับโปรแกรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยลดลง ดังตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต หลังการทดลอง ($M = 36.50$, $SD = 5.53$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 40.37$, $SD = 7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.04$, $p < .05$)

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเกิดจากการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป วิถีชีวิตของวัยรุ่นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์จากคนในครอบครัวไปสู่สังคมภายนอกมากขึ้น พร้อมกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่รวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นทำให้ขาดความรู้ ทัศนคติ และทักษะการจัดการกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งการที่วัยรุ่นเผชิญวิถีชีวิตเหล่านี้ตามปกติ ก็มีความแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้ ดังจะเห็นว่าหากไม่ได้ให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าสูงกว่าก่อนการทดลอง

โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์สามารถเข้าไปลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการทดลองนี้เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การที่บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต สามารถรับรู้ความผิดปกติทางจิตใจของตนเองได้และรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางจิต รู้ในเรื่องของการดูแลตนเองได้เมื่อเกิดปัญหา สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลากรที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพจิต สามารถขอความช่วยเหลือที่เหมาะสมกับตนเองได้และสามารถที่จะค้นหาความรู้ข้อมูลด้านสุขภาพได้โดยอาศัยกระบวนการความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1. การเข้าถึง (Access) 2. เข้าใจ (Understand) 3. ประเมินตนเอง (Appraise) และ 4. ปรับใช้บอกต่อ (Apply) จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกกลยุทธ์ในการดูแลจัดการตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้าได้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. การนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ไปใช้จำเป็นต้องดำเนินการตามลำดับขั้นตอนของกิจกรรมคู่มือโปรแกรมโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ และเพื่อให้เกิดประสิทธิผลอย่างสมบูรณ์แบบ ควรมีการจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในการใช้โปรแกรม ให้กับพยาบาล บุคลากรทีมสุขภาพหรือครูที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการดูแลนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้สามารถใช้โปรแกรมได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการพัฒนาต่อยอดในการศึกษาด้านวิจัยในนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ โดยสามารถใช้เป็นตัวอย่าง ในการดูแลด้านอารมณ์ โดยมุ่งเน้นให้ป้องกันภาวะซึมเศร้า อันจะนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขตามวัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะของการวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรมีการศึกษาติดตาม ภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบด้านสุขภาพจิตแบบออนไลน์ ในระยะ 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อทำการประเมินประสิทธิผลของความคงทนในป้องกันภาวะซึมเศร้าในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมูลนิธิหม่อมเจ้าหญิงมณฑลสารพมลาศน์สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ที่สนับสนุนทุนส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาในการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen manager). กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ณิชาภัทร มณีพันธ์, สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, เพ็ญพักตร์ อุทิศ. (2016). ผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 30(3), 80–91.
- ทัชชา สุริโย, อมราพร สุรการ, อัจฉรา ประเสริฐสิน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(1), 582–597.
- ธนพล บรรดาศักดิ์, และคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการปรับตัวต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 21(2), 443–452.
- นุสรา นามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, อรทัย สงวนพรรค. (2561). Mental health literacy among senior high school students in Saraburi province. *Journal of Nursing and Education*, 11(3), 125–138.

- รัตน มาฆะสวัสดิ์. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 15(38), 528–540.
- ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล, รัตติกร เหมือนนาตอน, สมัทธนา แก้วมา, วีระพงษ์ เรียบพร. (2563). ภาวะซึมเศร้าและความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลการสาธารณสุขและการศึกษา*, 21(2), 40–47.
- วัลลภา กิตติมาสกุล. (2560). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิมลวรรณ, ปัญญาอ่อน. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(2), 136–149
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3. (2564). Annual report 2020 mental health center region 3. *AIMS Allergy and Immunology*, 5(1), 33–37.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3. (2564). รายงานผลการดำเนินงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 ประจำปีงบประมาณ 2563. In *aims allergy and immunology*, 5(1), 54–64.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). แนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า *Clinical practice guideline for adolescents with Depression*. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก <https://dmhelibrary.org/items/show/313>
- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–13.
- Bjornsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: implications for school health services. *Journal of School Nursing*, 35(2), 107–116.
- Chang-Quan, H., Xue-Mei, Z., Bi-Rong, D., Zhen-Chan, L., Ji-Rong, Y., & Qing-Xiu, L. (2009). Health status and risk for depression among the elderly: A meta-analysis of published literature. *Age and Ageing*, 39(1), 23–30.
- Cuoco, S., Cappiello, A., Abate, F., Tepedino, M. F., Erro, R., Volpe, G., Pellecchia, M. T., Barone, P., & Picillo, M. (2021). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II in progressive supranuclear palsy. *Brain and Behavior*, 11(10), 1–9.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: Adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071318>
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275(July), 112–118.
- Jorm, A. F. (2011). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders in mainland China. *Brit Shjournal Brit Ishjournal of Psychiatry*, 3(2), 369–401.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.

- Kayani, S., Wang, J., Kayani, S., Kiyani, T., Qiao, Z., Zou, X., & Imran, M. (2021). Self-system mediates the effect of physical activity on students' anxiety: a study from Canada. *Asia-Pacific Education Researcher*, 30(5), 443–457.
- Lam, L. T. (2014). Mental health literacy and mental health status in adolescents: a population-based survey. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(1), 26.
- Lazaratou, H., Dikeos, D. G., Anagnostopoulos, D. C., & Soldatos, C. R. (2010). Depressive symptomatology in high school students: The role of age, gender and academic pressure. *Community Mental Health Journal*, 46(3), 289–295.
- Lindow, J. C., Hughes, J. L., South, C., Minhajuddin, A., Gutierrez, L., Bannister, E., Trivedi, M. H., & Byerly, M. J. (2020). The youth aware of mental health intervention: impact on help seeking, mental health knowledge, and stigma in U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.006>
- Mejías, J. A., Jurado, M. M., Tafoya, S. A., Romo, F., Sandoval, J. R., & Beltrán-Hernández, L. (2020). Effects of group psychotherapy on depressive and anxious symptoms, self-esteem and social adaptation in college students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(1), 46–56.
- Parhiala, P., Ranta, K., Gergov, V., Kontunen, J., Law, R., La Greca, A. M., Torppa, M., & Marttunen, M. (2020). Interpersonal counseling in the treatment of adolescent depression: A randomized controlled effectiveness and feasibility study in school health and welfare services. *School mental health*, 12(2), 265–283.
- Rueger, S. Y., & George, R. (2017). Indirect effects of attributional style for positive events on depressive symptoms through self-Esteem during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 701–708.
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064.
- Steptoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 97–107.
- Vuthiarpa, S., Sethabouppha, H., Soivong, P., & Williams, R. (2012). Effectiveness of a school-based cognitive behavioral therapy program for Thai adolescents with depressive symptoms. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 16(3), 206–221.
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2), 109–121.
- World Health Organization. (2018). *Orientation programme on adolescent health-care providers: Handout for module an introduction* (p. 6). Retrieved January 10, 2023, from www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42868/9241591269_Handout_eng.pdf
- Yildiz, M., Orak, U., Walker, M. H., & Solakoglu, O. (2019). Suicide contagion, gender, and suicide attempts among adolescents. *Death Studies*, 43(6), 365–371.

บทบาทพระสงฆ์ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในช่วงการระบาดโควิด-19
ในชุมชนชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดขอนแก่น

Monks' Roles in Mental Health and Psychosocial Supports
during COVID-19 Pandemic in a Rural Community in Khon Kaen Province

ศันสนีย์ จันทสุข¹, กาญจนา จัตุปันธ² และ พิทยา ศรีเมือง³

Sansanee Chanthasukh¹, Kanchana Jatupan², and Phitthaya Srimuang³

^{1,2,3}วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

^{1,2,3}Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences,

Praboromarajchanok Institute, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹kanchana@jscphkk.ac.th

Retrieved: June 15, 2023; Revised: December 27, 2023; Accepted: December 28, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์และบทบาทพระสงฆ์ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมที่มีพระสงฆ์เข้าไปเกี่ยวเนื่องในช่วงการระบาดโควิด-19 มีผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นสมาชิกในชุมชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดขอนแก่น รวมจำนวน 13 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 5 คน อายุ 25-76 ปี เก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน ปี 2565 โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามกึ่งมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์ใช้เวลา 40-60 นาที เสียที่ได้จากการบันทึกถูกถอดความแบบคำต่อคำ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบแก่นสาระ ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์มีบทบาทการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ใน 2 ลักษณะ คือ (1) การเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 โดยพระสงฆ์มีบทบาทในการเป็นต้นแบบการเข้ารับการฉีดวัคซีน สร้างเสริมกำลังใจในการทำงานแก่ผู้นำชุมชนด้วยหลักพุทธธรรม และปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในชุมชนที่มีต่อวัคซีน และ (2) การดำเนินชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับวัดคือศูนย์กลางการกระจายเครื่องอุปโภคบริโภค และการบิณฑบาตเป็นการให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น ในการวิจัยนี้ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในช่วงการระบาดโควิด-19 ในระดับชุมชน ดังนั้น ควรส่งเสริมพระสงฆ์มีส่วนร่วมกับคนในชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพจิต เช่น การถวายเป็นกุศลเกี่ยวกับสุขภาพจิต และการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิต ที่เหมาะสมตามบริบทเชิงพื้นที่และมิติทางสังคมวัฒนธรรม รวมทั้งสอดคล้องกับหลักศาสนาต่อไป

คำสำคัญ: พระสงฆ์; การดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม; โควิด-19; การบิณฑบาต; หลักพุทธธรรม

Abstract

This qualitative research aimed to explore situations and monks' roles relating to mental health and psychosocial support (MHPSS) during the COVID-19 pandemic. In total, 13 participants (8 males and 5 females), aged 25-76 years old, were recruited in in-depth interviews guided by semi-structured questions. Audio recordings were transcribed verbatim. Thematic analysis was used for data analysis. This research found that monks were involved in two situations and with various roles: (1) vaccination-related roles: being a role model, encouraging community leaders

by using Buddhist principles and changing attitudes of anti-vaccination people; and (2) daily-life supporting roles, including being consumption good distributors and providing mental health first aids when asking for alms. Monks played crucial roles in MHPSS at a community level during the COVID-19 pandemic. Therefore, monks should advocate participation in mental health promotion, i.e., mental health education and mental health care according to geographical settings, sociocultural backgrounds, and Buddhist principles.

Keywords: Monks; Mental Health and Psychosocial Support; COVID-19; Alms; Buddhist Principles

บทนำ

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ถือเป็นเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นและคุกคามต่อสุขภาพของคนไทย นอกจากปัญหาสุขภาพกายที่เกิดจากการติดเชื้อโควิด-19 แล้ว ประชาชนไทยจำนวนหนึ่งโดยเฉพาะกลุ่มผู้ติดเชื้อโคโรนาและญาติ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ประสบกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความระแวง และแยกตัวจากสังคม เป็นต้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ, 2564) ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นนั้น ร้อยละ 28 มีภาวะเครียด ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 22 มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในช่วง 18 เดือนของการระบาดโควิด-19 (กรมสุขภาพจิต, 2565) การดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม (Mental Health and Psychosocial Support, MHPSS) เป็นการช่วยเหลือจากท้องถิ่นเองหรือหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญที่แตกต่างกัน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางใจ (Psychological well-being) และ/หรือ ป้องกันหรือรักษาปัญหาสุขภาพจิตในสถานการณ์วิกฤติฉุกเฉินที่รวมถึงเหตุการณ์การระบาดโควิด-19 (พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์ และแพรว ไตลังคะ, 2563; ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2563)

ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในช่วงการระบาดโควิด-19 กรมสุขภาพจิตนำหลักการวัคซีนสุขภาพจิต อันได้แก่ วัคซีนชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้) วัคซีนครอบครัว (พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ) และวัคซีนใจ (พลังอด อด สู้) มาใช้สำหรับการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ป้องกันและรักษาปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตยังได้มอบหมายให้ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team: MCATT) ทั้งในระดับกระทรวง ระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และระดับตำบล ปฏิบัติหน้าที่ดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมแก่ประชาชนตามพื้นที่ที่ได้รับมอบหมาย แต่อย่างไรก็ตาม ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤตในระดับตำบล ซึ่งประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เจ้าหน้าที่มูลนิธิตัวแทนจากองค์กรปกครองท้องถิ่น แกนนำชุมชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง (พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์ และแพรว ไตลังคะ, 2563; ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2563; เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ และสาริณี โต๊ะทอง, 2565) ยังมีโครงสร้างการดำเนินการที่ไม่ชัดเจนนัก (สุจินดา พงษ์เมธา, บุญลักษณ์ สาขะ, และอัญชลี เอี่ยมศรี, 2561)

จังหวัดขอนแก่น เป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดโควิด-19 โดยเฉพาะพื้นที่ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว ชุมชนที่เป็นพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือเป็นชุมชนชนบทแห่งหนึ่งที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวและแหล่งพักผ่อนหย่อนใจสำหรับประชาชนทั้งในจังหวัดขอนแก่นและประชาชนจากจังหวัดอื่น อยู่ทางทิศเหนือและห่างจากตัวเมืองขอนแก่นประมาณ 50 กิโลเมตร จากการสัมภาษณ์ผู้ใหญ่บ้านของชุมชนนี้ พบว่า สมาชิกในชุมชนมีความเครียดจากการระบาดโควิด-19 มีความกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่และรายได้ที่ขึ้นกับการท่องเที่ยว ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขมีความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ควบคุมและป้องกันการระบาดโควิด-19 (ผู้ใหญ่สาคร



นามสมมติ, ผู้ให้สัมภาษณ์, 4 กรกฎาคม 2566) ถึงแม้จะมีการช่วยเหลือกันของคนในชุมชนในช่วงวิกฤตดังกล่าว แต่ภาพของการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมยังไม่ชัดเจนนัก นอกจากนี้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ยังมีช่องว่างของชุดความรู้ที่เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมโดยเฉพาะจากทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤตในระดับชุมชนในช่วงการระบาดโควิด-19 ในประเทศไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาสถานการณ์และบทบาทของพระสงฆ์ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในระดับชุมชนในชุมชนดังกล่าว จากมุมมองของผู้วิจัยที่เป็นนักวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้รับอิทธิพลจากชุดความรู้หลักการวัดชุมชน 4 สร้าง 2 ใช้ และหลักการการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (Psychological first aids, PFA) ที่ประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง ผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพจิตแบบมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่ายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมที่มีพระสงฆ์เข้าไปเกี่ยวเนื่องในช่วงการระบาดโควิด-19 ในชุมชนชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม ในช่วงการระบาดโควิด-19 ในชุมชนชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น หมายเลขรับรอง HE652007 วันที่ 15 สิงหาคม 2565 ถึงวันที่ 14 สิงหาคม 2566

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ สมาชิกในชุมชนรวมถึงพระสงฆ์ ในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีหรือเคยมีปัญหาสุขภาพจิตหรือจิตเวชที่ต้องได้รับการรักษาจากคณะอำเภอบ้านนาเดิม การศึกษาเป็นแบบคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากผู้ใหญ่บ้าน จำนวนอาสาสมัครที่เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 13 ราย มีอายุระหว่าง 25-76 ปี เพศหญิง 8 คน เพศชาย 5 คน บทบาทหน้าที่ในชุมชน เป็นพระสงฆ์ 2 รูป เป็นผู้ใหญ่บ้าน 1 ราย เป็น อสม. 5 ราย เป็นสมาชิกสภาเทศบาล 1 ราย ประธานกลุ่มแม่บ้าน 1 ราย และสมาชิกในชุมชน 3 ราย ซึ่งสมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการถ่ายทอดประสบการณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตามหลักการการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือหลักของงานวิจัย ซึ่งบุคลิกลักษณะ การศึกษา ประสบการณ์ของผู้วิจัยล้วนส่งผลต่อการวิจัย ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่ 1 หลีกเลี่ยงกลางคน อาชีพอาจารย์ และเภสัชกร มีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและจิตวิทยาสังคมเป็นผู้สัมภาษณ์หลักเพื่อลดความผันผวนในการตั้งคำถามเชิงลึกและการแตกประเด็นการตั้งคำถาม แนวคำถามที่จะใช้ในการวิจัย ได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องกับเรื่องที่ทำการศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านและทดลองสัมภาษณ์กับประชาชนทั่วไปที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 3 ท่าน เพื่อปรับปรุงการเลือกใช้คำถามในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลโดยการเชิญอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษานี้กระทำโดยผ่านผู้ประสานงานในพื้นที่ที่เป็นเพศชาย อายุ 50 ปี โดยประสานงานเจ้าคณะอำเภอเพื่อขออนุญาตนิมนต์พระสงฆ์เข้าร่วมโครงการวิจัย หลังจากการสัมภาษณ์และได้รับอนุญาตจากผู้ใหญ่บ้านแล้ว ผู้ประสานงานในพื้นที่เป็นผู้เชิญอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยทางวาจาและนำเอกสารชี้แจงการวิจัยรวมทั้งแนวคำถามที่จะใช้ในการวิจัยให้แก่อาสาสมัครที่ผู้ใหญ่บ้านได้แนะนำไว้ หากอาสาสมัครแสดงความยินดีผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะประสานเพื่อนัดแนะวันและเวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเผชิญหน้าต่อไป

การสัมภาษณ์เชิงลึกใช้เวลา 40-60 นาที ข้างศาลาฉันภัตตาหารวัดประจำหมู่บ้าน บริเวณม้าหินอ่อนห่างจากศาลาฉันภัตตาหารวัดประจำหมู่บ้านประมาณ 100 เมตรเพื่อความเป็นส่วนตัวของอาสาสมัคร หลังจากสัมภาษณ์อาสาสมัครรายที่ 10 ข้อมูลมีความอิ่มตัว (Data saturation) แต่ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์อาสาสมัครรายที่ 11-13 ต่อไปเพื่อยืนยันความอิ่มตัวของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการศึกษานี้ เป็นการวิเคราะห์แบบแก่นสาระ (Thematic analysis) หลังจากถอดความจากการบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ นักวิจัยหลักได้ใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของอาสาสมัครและประสานผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของการถอดความและตัดคำพูดที่ตนไม่ต้องการออก แต่ไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงความจำนงค์ที่จะตรวจสอบ เอกสารถอดความจะถูกส่งให้นักวิจัย 3 ท่าน เพื่อทำการวิเคราะห์แก่นสาระ (Bryun & Clarke, 2006) ที่มี หกขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 เป็นขั้นตอนที่นักวิจัยทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ถอดความออกมา ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่นักวิจัยจะต้องอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เข้าใจข้อมูลและบริบทที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 สร้างรหัสคำ (Codes) พร้อมทั้งให้คำนิยามรหัสคำ บอกความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันของรหัสคำแต่ละรหัสคำ

ขั้นตอนที่ 3 จัดหมวดหมู่รหัสคำเพื่อหาหาแก่นสาระสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 หาความสัมพันธ์ระหว่างแก่นสาระ อีกทั้งพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแก่นสาระหลักและแก่นสาระรอง ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่นักวิจัยทุกท่านจะร่วมกันพิจารณาและเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Trustworthiness)

ขั้นตอนที่ 5 ตั้งชื่อแก่นสาระและให้คำนิยามชื่อแก่นสาระนั้น ๆ ในขั้นตอนนี้ นักวิจัยทุกท่านจะร่วมพิจารณาบททวนร่วมกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า

ขั้นตอนที่ 6 รายงานผลการวิเคราะห์หลังจากผู้เชี่ยวชาญได้เห็นพ้องต้องกัน

ผลการวิจัย

ในช่วงการระบาดโควิด-19 พระสงฆ์ในพื้นที่ที่ทำการศึกษานี้มีส่วนเกี่ยวข้องในสถานการณ์ทางสังคมอันได้แก่ การเข้ารับการฉีดวัคซีน และการดำเนินชีวิตทั่วไปของประชาชนในระหว่างการระบาดโควิด-19 โดย การสร้างวัคซีนใจในชุมชนด้วยหลักการ “4สร้าง 2ใช้” โดยประยุกต์ใช้ “2ใช้” ได้แก่ ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชนและใช้ศักยภาพชุมชนในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม โดยมีบทบาทในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 การเข้ารับการฉีดวัคซีน

ในการศึกษานี้ พบว่า คณะสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างขวัญและกำลังใจให้ประชาชนทั้งในระดับอำเภอ และระดับชุมชน ซึ่งเป็นการใช้สายสัมพันธ์ในชุมชนเพื่อสร้างชุมชนรู้สึกปลอดภัยและสงบใจตั้งแต่ระยะแรกของการนำเข้าวัคซีนป้องกันโควิด-19 จากประเทศจีน และท่ามกลางสถานการณ์ที่สื่อมวลชนนำเสนอ



ข่าวการเสียชีวิตและความพิการหลังการฉีดวัคซีน บทบาทที่สำคัญของพระสงฆ์เหล่านี้ยังแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ เป็นต้นแบบของการเข้ารับการฉีดวัคซีน สร้างเสริมกำลังใจในการทำงานแก่ผู้นำชุมชนด้วยหลักพุทธธรรม และปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในชุมชนที่มีต่อวัคซีน ดังรายละเอียดต่อไปนี้ คือ

1.1 เป็นต้นแบบของการเข้ารับการฉีดวัคซีน

การศึกษานี้ พบว่า เจ้าคณะอำเภอได้มีนโยบายให้คณะสงฆ์ในเขตอำเภอที่เป็นพื้นที่การศึกษาเป็นต้นแบบของการเข้ารับการฉีดวัคซีน โดยจัดให้ทุกสนามการฉีดวัคซีนจะต้องมีพระสงฆ์มาเข้ารับการฉีดด้วยทุกครั้ง เนื่องจากเจ้าคณะอำเภอเล็งเห็นว่าการดำรงอยู่ของพระสงฆ์ ณ เวลาการฉีดวัคซีนนั้นเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ

“ท่านเจ้าคณะอำเภอ ท่านเป็นคณะผู้รับการฉีดวัคซีนกลุ่มแรกของอำเภอ มีพระอาจารย์ มีนายอำเภอ มีผู้อำนวยการโรงพยาบาล พระอาจารย์ท่านเรียนรู้และวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรวดเร็ว เป็นตัวอย่างเรียกขวัญและกำลังใจให้พระสงฆ์ในอำเภอ คนในชุมชนและประชาชนในระดับอำเภอ ให้ประชาชนมาฉีดวัคซีน ยอมรับการฉีดวัคซีน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ ... ทุก ๆ ครั้งของนัดการฉีดวัคซีน พระอาจารย์ท่านสั่งการให้มีพระสงฆ์มาร่วมฉีดทุกครั้ง เพื่อให้ประชาชนได้มีกำลังใจ” M1, พระสงฆ์ อายุ 45 ปี

1.2 สร้างเสริมกำลังใจในการทำงานแก่ผู้นำชุมชนด้วยหลักมรณานุสติ

การศึกษานี้ พบว่า พระสงฆ์ใช้หลักมรณานุสติที่เป็นคำสอนเกี่ยวกับความตายจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แก่ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในการทำงานเพื่อควบคุมและป้องกันการระบาดโควิด-19 ซึ่งเป็นการสร้างเสริมกำลังใจให้ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มีพลังฮึด ฮึดสู้ ตามหลักการของกรมสุขภาพจิต ดังปรากฏในคำกล่าวต่อไปนี้

“จำคำของพระอาจารย์ ยังไงก็ต้องตายอยู่แล้ว ไปฉีดดีกว่า และเราต้องทำงานดูแลคนในชุมชนด้วย ฉีดดีกว่า” VH, หญิงหม้าย ผู้ใหญ่บ้าน อายุ 53 ปี

“พระอาจารย์ ท่านให้กำลังใจพวกเรา อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ผู้ใหญ่บ้าน พวกเราก็ฮึดฮอดทน ถ้าต้องการความช่วยเหลือก็ไปกราบเรียนพระอาจารย์” VHV2, หญิงคู่ อสม. อายุ 47 ปี

1.3 ปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในชุมชนที่มีต่อวัคซีน

อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ทำหน้าที่ให้ข้อมูลการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 และช่วยเหลือคนในชุมชนตามที่คนในชุมชนร้องขอเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน รวมทั้งดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมแก่คนในชุมชน โดยเฉพาะผู้ที่มีความกลัวและวิตกกังวลสูงในการเข้ารับการฉีดวัคซีน ดังตัวอย่างนี้ คือ

“บางคนเห็นเราฉีด เขาอยากให้เราไปรับมาฉีดวัคซีน เราก็ขี่มอเตอร์ไซด์ไปรับ”

VHV3, หญิงคู่ อสม. อายุ 63 ปี

“อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ต้องไปนั่งจับมือคนในชุมชนเลยนะคะ เวลาไปฉีด” VHV2, หญิงคู่ อสม. อายุ 47 ปี

“คนหนึ่ง เป็นข้าราชการบำนาญ เราพูดเท่าไรก็ไม่ไปฉีด แต่พอญาติที่ต่างอำเภอตายจากโควิด ก็มาติดต่อเราให้พาไป เราก็ดีใจที่เห็นเขาจะไปฉีด呀” VHV4, หญิงคู่ อสม. อายุ 67 ปี

หากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับคนในชุมชนในการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 พระสงฆ์จะมีบทบาทสำคัญในการพูดคุยและปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคลเหล่านั้น จนกระทั่งยินยอมเข้ารับวัคซีน

“คนที่ดื้อ ๆ ไม่ยอมมาฉีควัคซีน ก็ต้องพระอาจารย์พูด ชาวบ้านศรัทธาพระอาจารย์มาก ชาวบ้านเรา” VHV2, หญิงคู่ อสม. อายุ 47 ปี

“ชาวบ้าน บ้านนอกเรา เขาเชื่อพระสงฆ์อยู่มาก บอกเขาว่ามันมีประโยชน์ยังไง อธิบาย เขาก็ไป ... แต่ว่าแต่ละรายอาจจะมียุทธวิธีการที่ต่างกัน” M1, พระสงฆ์ อายุ 45 ปี

สถานการณ์ที่ 2 การดำเนินชีวิตทั่วไปในช่วงการระบาด

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เจ้าอาวาสใช้ศักยภาพของชุมชนเพื่อให้ชุมชนรู้สึกปลอดภัยใน 2 ลักษณะ คือ วัดคือศูนย์กลางการกระจายเครื่องอุปโภคและบริโภค และการบิณฑบาตเป็นการให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไป

2.1 วัดคือศูนย์กลางการกระจายเครื่องอุปโภคและบริโภค

พระสงฆ์ เป็นตัวกลางเชื่อมโยงในการกระจายเครื่องอุปโภคบริโภค เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง เป็นต้น รวมทั้งหน้ากากและแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อ จากผู้ที่มีความศรัทธาบริจาคให้แก่คนในชุมชน

“แอลกอฮอล์ หน้ากากที่แจกที่วัด เป็นของบริจาคจากดารา พี่ชายของดาราคนนั้นมา บวชที่วัดในชุมชนเรา ดังนั้น แอลกอฮอล์ เจลแอลกอฮอล์ต่าง ๆ หน้ากากเราไม่อดอยาก” LA, ชายคู่ สมาชิกสภาเทศบาล อายุ 51 ปี

“พระอาจารย์ ท่านออกไปแจกอาหารกระป๋อง ข้าวสาร ข้าวของต่าง ๆ ที่ได้รับการบริจาคมาอีกทีหนึ่ง ท่านไปตามหมู่บ้าน หลายหมู่บ้านเลย ถ้าได้เข้ามาที่วัดอีก ให้ขอพระอาจารย์ดูรูปนะ เยอะแยะเลย” M1, พระสงฆ์ อายุ 45 ปี

ทำให้ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และคนในชุมชน รู้สึกอบอุ่นใจและไม่ตระหนกเกี่ยวกับการขาดแคลนหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อ รวมถึงเครื่องอุปโภคบริโภค เช่น ข้าวสาร อาหารกระป๋อง เป็นต้น

2.2 การบิณฑบาตเป็นการให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมให้แก่คนในชุมชนรายอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือมีความเสี่ยงน้อย ในขณะที่ผู้นำชุมชนท่านอื่น ๆ รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์จากโรงพยาบาลในพื้นที่ที่ทำการศึกษาให้ความสำคัญกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 และกลุ่มประชาชนที่มีความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19

พระสงฆ์ให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น โดยสอดส่องมองหาและใส่ใจรับฟัง ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ในแต่ละสายของการบิณฑบาต พระสงฆ์จะได้ถามความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน ใส่ใจรับฟังเรื่องราวความทุกข์ยากของสมาชิกในชุมชน พร้อมทั้งให้กำลังใจ ดังที่พระภิกษุ (M1) อธิบายไว้ว่า

“ถึงแม้มีโควิด อาตมาต้องปฏิบัติกิจสงฆ์ คือ การบิณฑบาต อาตมาใส่หน้ากากที่ญาติโยมนำมาถวาย การบิณฑบาต ช่วยให้อาตมาได้ออกไปให้กำลังใจ ปลอบขวัญญาติโยม บ้านไหนเป็นยังไง มาใส่บาตร ไม่มาใส่บาตร อาตมาจะเห็นความผิดปกติ สีหน้าแววตาของญาติโยมที่เปลี่ยนไป อาตมาก็ได้ถามทุกข์สุข มีรายหนึ่ง เครียดเพราะตกงาน เขาไม่ออกมาใส่บาตรเลย มีแต่โยมแม่ โยมแม่เขาก็เล่าให้ฟัง อาตมาก็ได้ฝากความ ฝากกำลังใจไป สุดท้ายรายนี้ ต้องไปรักษาที่จิตเวชเลย อาตมาคิดว่า การบิณฑบาต เป็นกิจสงฆ์ที่ส่งกำลังใจ ” M1, พระสงฆ์ อายุ 45 ปี

“พระท่านมาบิณฑบาตทุกวัน ท่านไม่ได้พูดอะไร แต่ทำให้เราอุ่นใจ ว่าเหตุการณ์มันปกติอยู่นะ พระถึงได้ออกมาบิณฑบาต” VM2, หญิงคู่ สมาชิกในชุมชน อายุ 35 ปี



นอกจากนี้ คณะสงฆ์รับนโยบายจากเจ้าคณะอำเภอยังให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น โดยการใส่ใจถึงความทุกข์ยากลำบากใจของคนในชุมชนในประเด็นที่เกี่ยวกับโควิด-19 ดังนี้

“ท่านเจ้าคณะอำเภอ สั่งการตั้งแต่โควิดมาแรก ๆ แล้ว ว่า ห้ามปฏิเสธการจัดงานศพให้ญาติพี่น้องที่เสียชีวิตจากโควิด ทุกวัดในอำเภอเราห้ามปฏิเสธเด็ดขาด ... แต่โชคดีที่อำเภอเรา ไม่มีใครเสียชีวิตจากโควิดเลย” M2, พระสงฆ์ อายุ 32 ปี

“พระยังรับกิจนิมนต์ [ไปเป็นขวัญและกำลังใจ] เช่นเดิม แต่ป้องกัน มีระยะห่าง สวมหน้ากาก ... คณะสงฆ์ ช่วยหาบริเวณที่จะจัดตั้ง โรงพยาบาลสนาม ไปดูหลายที่เลย” M1, พระสงฆ์ อายุ 45 ปี

อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษานี้ พบว่า ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทั้งทางกายและใจของคนในชุมชน โดยการเป็นที่พึ่งทางกายนั้น อยู่ในรูปของการช่วยเหลือบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ข้าวสาร อาหารแห้ง สบู่ ยาสีฟัน และหน้ากากอนามัย ส่วนการเป็นที่พึ่งทางใจนั้น พระสงฆ์ให้กำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานในช่วงการระบาดโควิด-19 ซึ่งข้อค้นพบนี้คล้ายกับผลการศึกษาของพระวินัยธรรยุธนา ภทฺทญฺณ และพระมหาวีโรจน์ คุตตวีโร (2564)

ในการศึกษานี้ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่เป็นยาใหม่ที่คิดค้นขึ้นในสถานการณ์วิกฤตการระบาดโควิด-19 ซึ่งบทบาทเหล่านี้ของพระสงฆ์ยังไม่พบในการรายงานการวิจัยใดในประเทศไทย นอกจากนี้บทบาทในการส่งเสริมเข้ารับการฉีดวัคซีนโดยพระสงฆ์ยังเป็นการสนับสนุนการทำงานของรัฐบาลในการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 อีกด้วย (Barmania & Reiss, 2021) แต่อย่างไรก็ตามบทบาทพระสงฆ์ในการส่งเสริมเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 เป็นบทบาทที่มีความแตกต่างกับผู้นำทางศาสนาอื่น เช่น ศาสนาฮินดู คริสต์ศาสนาบางนิกาย ศาสนาอิสลาม เป็นต้น ที่ผู้นำทางศาสนาบางรายแสดงออกถึงการต่อต้านการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 (Galang, 2021)

ในการศึกษานี้ ยังพบว่า การบิณฑบาตคือการออกปฏิบัติกิจหน้าที่ในการให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น ด้วยหลักการของกรมสุขภาพจิต “สอดส่องและมองหา” รวมถึง “ใส่ใจ รับฟัง” และการบิณฑบาตยังช่วยให้เข้าถึงประชาชนทั้งที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งเป็นการให้ความหมายใหม่ต่อการบิณฑบาตด้วยมุมมองของการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมที่ยังไม่มีการรายงานในงานวิจัยใดในประเทศไทย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ในการศึกษานี้ พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพจิต โดยเฉพาะในภาวะวิกฤติที่มีการระบาดโควิด-19 ผู้วิจัยจึงขอเสนอ MONK model หรือ MONK mental-health-care model สำหรับการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคม ดังนี้คือ

- M (Motivation) สร้างแรงจูงใจให้คนในชุมชนดำเนินชีวิตและผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น
- O (Opportunity Provider) รู้จักการเรียนรู้ใหม่ตลอดเวลา ให้มองทุกอย่างเป็นเรื่องใหม่
- N (Networking) การสร้างเครือข่าย ประสานความร่วมมือและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน
- K (Knowledge) มีภูมิปัญญา ใช้ความรู้หลักพุทธธรรมคำสอนในการดูแลจิตใจของคนในชุมชน

สรุป

พระสงฆ์ มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมให้แก่คนในชุมชนในช่วงการระบาดโควิด-19 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การเข้ารับการฉีดวัคซีน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการวิจัยนี้ พบว่า พระสงฆ์เป็นแบบอย่างการปฏิบัติตนโดยยึดหลักพุทธธรรมและการปฏิบัติโดยการบิณฑบาตเป็นการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมให้แก่คนในชุมชน ดังนั้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ควรอบรมถวายความรู้ทางสุขภาพจิตแก่สงฆ์ให้มากขึ้นเพื่อให้พระสงฆ์ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยเฉพาะประเด็น “การส่งต่อ เชื่อมโยง” ที่เป็นหลักการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น และรวมทั้งสอดแทรกหลักธรรมคำสอนทางศาสนาในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมอย่างเหมาะสมกับแต่ละบริบทพื้นที่ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 นี้ และภาวะวิกฤตอื่นต่อไป นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ควรนิมนต์พระสงฆ์หรือผู้นำศาสนาเข้าร่วมในทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team: MCATT) ในทุกระดับตั้งแต่ชุมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมอย่างครบถ้วนและครอบคลุมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่อธิบายปรากฏการณ์เฉพาะในบริบทชนบท และไม่สามารถอธิบายหรือทำนายปรากฏการณ์การดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมของพระสงฆ์ในพื้นที่อื่นได้ ดังนั้น ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์ในแต่ละพื้นที่โดยเฉพาะเขตเมืองหรือกึ่งเมืองต่อไป นอกจากนี้ ควรมีการดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์ในการการดูแลช่วยเหลือสุขภาพจิตและจิตสังคมของพระสงฆ์ ซึ่งทำให้เห็นบทบาทที่ชัดเจนของพระสงฆ์ในการบำเพ็ญศาสนกิจร่วมกับการดูแลสุขภาพของประชาชนและความเป็นอยู่ของสังคมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (14 มกราคม 2565). *ยุคโควิดโรคซึมเศร้าใกล้ตัวกว่าที่คิด*. สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news-31448>
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, สาริณี โต๊ะทอง. (2563). อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน: บทบาทหน้าที่การดูแลสุขภาพจิตชุมชนในสถานการณ์การระบาดของโควิด-19. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 29(2), 314-323.
- พันธุ์ธนา กิตติรัตนไพบูลย์, แพรว ไตลังคะ. (6 เมษายน 2563). *มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2566 จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id//31iid/7012>
- พระวินัยธรยุทธนา ภทฺทญาณ, พระมหาวิโรจน์ คุตติวิโร. (2564). ศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อคณะสงฆ์ตำบลปากน้ำ อำเภอเมืองสมุทรปราการ ในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา (Covid-19). *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 8(2), 213-223



- ยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2563). การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(4), 280-91.
- สุจินดา พงษ์เมธา, บุญลักษณ์ สามะ, อัญชลี เอี่ยมศรี. (2561). การพัฒนาระบบการเฝ้าระวังผู้ประสบภาวะวิกฤต จังหวัดหนองบัวลำภู. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 26(3), 197-206.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์, อติ แสงธรรม, ศรุตพันธ์ จักรพันธ์ ณ อยุธยา, รุจิรา เข้มเพชร, รัชพงศ์ เวียงเจริญ, จิรภัทร กัลป์ยาพจน์พร, ณัฐพงศ์ กาญจนะโกมล, และอัญญา ปลดเปลื้อง. (2564). *ผลกระทบด้านสุขภาพจิตของประชาชนต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อโคโรนาไวรัส (โควิด-19) (รายงานผลการวิจัย). สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.*
- Barmania S., & Reiss M. J. (2021). Health promotion perspectives on the COVID-19 pandemic: The importance of religion. *Global Health Promotion*, 28(1), 15-22.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Galang, J. R. F. (2021). Science and religion for COVID-19 vaccine promotion. *Journal of Public Health*, 43(3), e513-e514.
-

รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม Model of end of Life Care Based on cultural capital

ยุทธนา วรณพิติกุล

Yutthana Varoonpitigul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: classyuth@gmail.com

Retrieved: April 15, 2023; Revised: December 25, 2023; Accepted: December 26, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการดูแลคุณภาพชีวิตและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายจากกรณีศึกษา 2) สังเคราะห์แนวคิดและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยการวิเคราะห์เอกสารและการลงพื้นที่ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือผู้นำองค์กรด้านการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 5 แห่งแตกต่างกันตามปัญหาสุขภาพต่างช่วงเวลา ประกอบด้วย สถานดูแลผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย วัดพระบาทน้ำพุ ,อโรคยาศาล สถานบริหารผู้ป่วยมะเร็ง ,กลุ่มศิลาธรรม,ชมรมชายผ้าเหลืองเพื่อเพื่อนผู้ป่วยระยะท้าย,ชีวมิตรวิสาหกิจเพื่อสังคม เก็บข้อมูลวิจัยระหว่าง พฤศจิกายน พ.ศ. 2564-กันยายน พ.ศ.2565

ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม มีองค์ประกอบ ดังนี้ 1. ทุนทางวัฒนธรรมในตัวบุคคล ได้แก่ผู้นำองค์กร 2. ทุนวัฒนธรรมและการมีส่วนร่วมของสังคม-ชุมชน 3. พินัยกรรมชีวิตซึ่งเป็นมิติทางกฎหมายในการแสดงเจตนาและมิติทางจิตวิญญาณ 2) องค์ความรู้จากการศึกษาสามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายเพื่อการตายอย่างสงบ ได้แก่ แนวคิดปลูกต้นไม้จิตปัญญาในสวนพระพุทธรเจ้า หรือการพัฒนาจิตและปัญญาของบุคคลที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการตายดี

ผู้วิจัยเสนอแนะว่ารูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม มี 3 รูปแบบที่เหมาะสม คือ 1. รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายที่บ้านและชุมชน 2. รูปแบบสถานบริหารชีวิตระยะท้าย(Hospice)ในบริบทท้องถิ่น และ 3. รูปแบบสถานบริหารโดยวัดหรือองค์กรทางศาสนา ซึ่งทุนทางวัฒนธรรมและการสนับสนุนจากสังคมเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินกิจกรรมการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายทำให้องค์กรที่ไม่ใช่ภาครัฐสามารถอยู่รอดและดำเนินกิจกรรมการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายได้อย่างต่อเนื่อง จึงควรสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน

คำสำคัญ: การดูแลชีวิตระยะท้าย; ทุนวัฒนธรรม; การตายดี

Abstract

This qualitative research aims to 1) Study quality of life care and end-of-life care models from case studies. 2) Synthesize concepts and models of end-of-life care based on cultural capital. Research tools include document analysis, field visits, in-depth interviews, and group discussions. Key informants were the leader of 5 organizations providing end-of-life care, consisting of a final care center for AIDS patients at Phrabatnampu Temple, a Care center for Cancer patients at Wat KamPramong Temple, Gilanadhamma Group of volunteer monks, Yellow

robe for the patient's friend Huai Yod temple, Cheeva Mitr social enterprise. Research data was collected between November 2021 and September 2022.

The results of the study found that 1) A model for end-of-life care based on cultural capital has the following three elements: (1) Cultural capital in individuals is organizational leaders (2) Cultural capital and social-community participation (3) Living will, a legal dimension for expressing intent, and the spiritual dimension. The knowledge from this study can be synthesized into a model of end-of-life care for peaceful death, namely, the concept of planting a mind-wisdom tree in the Buddha Garden, otherwise mental and intellectual development of a person to achieving the goal of a good death.

Research results suggest three appropriate models for end-of-life care based on cultural capital. 1) Model of end-of-life care at home and community 2) Model of end-of-life care centers (Hospice) in the local context 3. Model of care provided by temples or religious organizations. Cultural capital and social support are essential factors for implementing end-of-life care activities. These models allow non-government organizations to survive and continue their end-of-life care activities. Therefore, it should be supported to be solid and sustainable.

Keywords: End of Life Care; Cultural Capital; Peaceful Death

บทนำ

การดูแลชีวิตระยะท้ายของระบบโรงพยาบาลในประเทศไทยเป็นแนวคิดและรูปแบบจากต่างประเทศที่เรียกว่า Hospice, Hospice-Palliative และคำเรียกที่ใช้กว้างขวางในไทยคือ palliative Care ในรูปแบบการดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลโดยแพทย์พยาบาลมีบทบาทหลัก (จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์และคณะ, 2561; ปิยะวรรณ โภคพลาภรณ์, 2560) ส่วนการดูแลชีวิตระยะท้ายในไทยเริ่มโดยองค์กรที่ไม่ใช่รัฐ เกิดขึ้นมาก่อนโดยนักบวชในศาสนาคริสต์และพุทธในช่วงการระบาดโรคเอดส์ช่วงปีพ.ศ. 2535 เป็นต้นมาอย่างไรก็ตามในช่วง 20 ปีหลังเกิดระบาดวิทยาใหม่ของโรคจากวิถีชีวิต ทั้งโรคเมะเร็งและโรคเรื้อรังต่างๆ ในบริบทการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยซึ่งองค์การอนามัยโลกระบุถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและปัญหาการเข้าถึงการดูแลแบบประคับประคองระยะสุดท้าย ทั้งนี้จากการสำรวจการศึกษาการดูแลแบบประคับประคองในผู้สูงอายุของไทย พบว่าผู้สูงอายุเข้าไม่ถึงการดูแลแบบประคับประคองมากที่สุดเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายหลักยังคงเป็นผู้ป่วยเมะเร็งซึ่งผู้ป่วยเมะเร็งส่วนหนึ่งเท่านั้นที่เป็นผู้สูงอายุ การดูแลแบบประคับประคองโดยระบบสุขภาพของรัฐไม่เพียงพอ (ศิริรัตน์ ปานอุทัย, 2563) ส่วนการศึกษาการใช้ชุมชนร่วมดูแลแบบประคับประคอง (สุรศักดิ์ ไชยสงค์และคณะ, 2565) การพัฒนารูปแบบการดูแลแบบประคับประคองที่บ้าน พบว่าการดูแลแบบประคับประคองที่บ้านส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมีผลลัพธ์ดีขึ้น (ช่อทิพย์ พรหมรัตน์, 2559) การศึกษานี้ใช้แนวคิดทุนวัฒนธรรม (cultural capital) โดย Pierre Boudieu (1984) (ปิแอร์ บูร์ดิเยอ, 2550) และแนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น ใช้เป็นกรอบแนวคิดหลักในการวิเคราะห์องค์ความรู้จากการทำงานของนักปฏิบัติ (practice) ในช่วงกรอบเวลา 30 ปี ที่ผ่านมาจาก 5 กรณีศึกษาประกอบด้วย (1) วัดพระบาทน้ำพุ (2) อโรคยาศาล วัดคำประมง (3) ชมรมชายผ้าเหลืองเพื่อเพื่อนผู้ป่วย วัดห้วยยอด (4) กลุ่มคิลานธรรม (5) ชีวามิตรวิสาหกิจเพื่อสังคม สำหรับพื้นที่วิจัยเป็นการเก็บข้อมูลภาคสนามที่วัดพระบาทน้ำพุ และอโรคยาศาล วัดคำประมง ซึ่งเคยมีการศึกษาที่วัดคำประมง ในเขตอีสานเหนือ (ปิยะวรรณ โภคพลาภรณ์และคณะ, 2560) พบว่า องค์กรศาสนาช่วยรองรับผู้ป่วยเมะเร็งที่สิ้นหวังจากการรักษาทางการแพทย์ โดยเป้าหมายของการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายมุ่งที่การตายสงบด้วยการพัฒนาและยกระดับจิต

วิญญานของผู้ป่วยและครอบครัว อย่างไรก็ตามการเข้าไม่ถึงการดูแลแบบประคับประคองจากขีดจำกัดของโรงพยาบาลในบริบทของระบาดวิทยาใหม่ซึ่งมีผู้ป่วยเรื้อรังเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ระบบสุขภาพของรัฐต้องกลับมาพัฒนาการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายในระบบสุขภาพระดับปฐมภูมิในชุมชนและที่บ้าน การศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายส่งต่อเนื่องจากรพ.สู่บ้านในแง่การพัฒนาศักยภาพทีมในพื้นที่จ.กาฬสินธุ์ (ประธาน ศรีจุลชาติ, 2564) ตลอดจน การศึกษาจากมุมมองของผู้ป่วยต่อบริการการดูแลแบบประคับประคอง ในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน (ยอดลัก สัยลังกา, 2564) และการศึกษาในพื้นที่ภาคเหนือ (วรณัฐ วงศ์เจริญและคณะ, 2563) และการศึกษาในภาคใต้ในการใช้ชุมชนเป็นฐานในการดูแลผู้ป่วยระยะเรื้อรังและการดูแลแบบประคับประคองส่งต่อจากโรงพยาบาลสู่บ้านในบริบทภาคใต้ (กมลพร สกุลพงศ์, 2560; กิตติกร นิลมานัตและคณะ, 2562) บ่งบอกภาพรวมของปัญหาและประเด็นการพัฒนาระบบดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในทุกภาคที่ต้องการส่งต่อให้เกิดระบบการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่บ้านมากขึ้น

จากสภาพปัญหาสุขภาพทางสังคมดังกล่าวสะท้อนถึงความสำคัญของการหาระบบการดูแลแบบประคับประคองในบ้านและชุมชนในท้องถิ่นต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับการจัดการความพร้อมด้านความรู้ความเข้าใจในระดับหนึ่งของคนในชุมชน ตลอดจนคำนึงถึงการเตรียมตัวตายและการแสดงเจตนาของผู้ป่วยผ่านพินัยกรรมชีวิต (living will) ซึ่งสัมพันธ์กับการได้รับการดูแลแบบประคับประคองที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางโดยมีเป้าหมายที่การจากลาอย่างสงบ (peaceful Death) ตลอดจนถึงการจัดการร่างให้เป็นตามการแสดงเจตนาของแต่ละบุคคลผ่านการทำพินัยกรรมชีวิตไว้ล่วงหน้า

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาบ่งชี้ถึงความสำคัญของการกระจายระบบการดูแลชีวิตระยะท้ายสู่ระดับท้องถิ่นทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับความพยายามปรับทิศทางของระบบบริการสุขภาพของรัฐที่ศึกษาถึงการพัฒนาศักยภาพและการเร่งพัฒนาระบบการส่งต่อจากโรงพยาบาลสู่บ้านผู้ป่วยตลอดจนการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่ครัวเรือน (เพ็ญพิมพ์ ปันระสีและภัทราบุลย์ นาคสุสุข, 2565) ซึ่งเป็นสถานการณ์ของระบบสุขภาพโดยรัฐในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามยังมีประเด็นวิจัยที่เป็นช่องว่างซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของการวิจัยนี้ คือ การศึกษาเพื่อหารูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายในบริบทของสังคมวัฒนธรรมในท้องถิ่น (Social cultural Context) ที่ใช้องค์ความรู้จากประสบการณ์จริงของนักปฏิบัติในบริบทปัญหาสุขภาพที่แตกต่างแต่ละช่วงเวลาในรอบ 30 ปี ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้ในขอบเขตเวลาที่ต่อเนื่องและเปรียบเทียบจากหลาย กรณีศึกษา นำมาสังเคราะห์รูปแบบการดูแลแบบประคับประคองชีวิตระยะท้ายโดยชุมชนมีส่วนร่วมบนฐานทุนวัฒนธรรมในบริบทปัญหาสุขภาพร่วมสมัยของสังคมสูงวัย

การศึกษาวิจัยเหล่านี้บ่งชี้ถึงความสำคัญของการกระจายระบบการดูแลชีวิตระยะท้ายสู่ระดับท้องถิ่นทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับความพยายามปรับทิศทางของระบบบริการสุขภาพของรัฐที่ศึกษาถึงการพัฒนาศักยภาพและการเร่งพัฒนาระบบการส่งต่อจากโรงพยาบาลสู่บ้านผู้ป่วยตลอดจนการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่ครัวเรือน (เพ็ญพิมพ์ ปันระสี และภัทราบุลย์ นาคสุสุข, 2565)

อย่างไรก็ตามยังมีประเด็นวิจัยที่เป็นช่องว่างซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของการวิจัยนี้ คือ การศึกษาเพื่อหารูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายในบริบทของสังคมวัฒนธรรมในท้องถิ่น (Social cultural Context) ที่ใช้องค์ความรู้จากประสบการณ์จริงของนักปฏิบัติในบริบทปัญหาสุขภาพที่แตกต่างแต่ละช่วงเวลาในรอบ 30 ปีตามขอบเขตเวลาการดำเนินกิจกรรมดูแลชีวิตระยะท้ายในสังคมไทยที่ต่อเนื่องจนปัจจุบันและเพื่อเปรียบเทียบจากหลายกรณีศึกษา นำมาสังเคราะห์รูปแบบการดูแลแบบชีวิตระยะสุดท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรมในบริบทปัญหาสุขภาพร่วมสมัยของสังคมสูงวัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายจากกรณีศึกษา
2. เพื่อสังเคราะห์แนวคิดและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือในการวิจัย

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) ด้านการดูแลคุณภาพชีวิตระยะท้าย, ทุนวัฒนธรรมและการมีส่วนร่วม
2. การสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างเฉพาะเจาะจงกับผู้ก่อตั้งและดำเนินการองค์กร 5 กรณีศึกษา จำนวน 7 คน และผู้ก่อตั้งโครงการเผชิญความตายอย่างสงบและชุมชนกรุณา 2 คน รวม 9 คนซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (KEY INFORMANTS) เป็นการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง แนวคำถามและประเด็นหลัก ประกอบด้วย ภูมิหลังความเป็นมาของผู้ก่อตั้ง, จุดเริ่มการก่อตั้งและพัฒนาการขององค์กร, รูปแบบกิจกรรมดูแลชีวิตระยะท้ายในบริบทขององค์กร, แนวความคิดต่อชีวิตและความตายของตนเองและต่อผู้อื่น, หลักธรรมในการดูแลชีวิตระยะท้ายและประสบการณ์การเผชิญความตาย, การจัดการทรัพยากรและความรู้
3. การสนทนารายบุคคลและการสนทนากลุ่มแบบไม่เป็นทางการ กับกลุ่มผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลหลัก จำนวน 15 คน ในประเด็น ทุกข์จากการป่วยรายบุคคลและบริบทชีวิต, การเลือกองค์กรและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายของแต่ละบุคคล, ความทุกข์และการแก้ไขความทุกข์จากการป่วยและความคิดต่อการเผชิญความตาย
4. การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมในสถานดูแลชีวิตระยะท้าย อโรคยาศาลและสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ที่วัดพระบาทน้ำพุ

การเก็บข้อมูล

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) และ การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ จากการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participatory Observation) และสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth-Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants), การสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งและผู้ดำเนินการสถานดูแลผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย, พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งและดำเนินการอโรคยาศาล, ผู้ก่อตั้งและผู้นำกลุ่มศีลธรรม, ผู้ก่อตั้งและดำเนินการชมรมชายผ้าเหลืองเพื่อเพื่อนผู้ป่วยระยะท้าย, ผู้ก่อตั้งชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม, พระสงฆ์ ผู้ก่อตั้งโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ, ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาชุมชนกรุณา โดยการสัมภาษณ์และสนทนามีการบันทึกเสียง โดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบและขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่ต้น ควบคู่กับการจดบันทึกข้อความสำคัญในสมุดบันทึกของผู้ศึกษา การตรวจสอบข้อมูลโดยการกลับมาย้อนฟังและเช็คกับบันทึกที่จดไว้ ตลอดจนเช็คข้อมูลกับแหล่งข้อมูลอื่นในประเด็นที่มีข้อสงสัย เมื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลตามประเด็นหลักครบถ้วนจนการเก็บข้อมูลอิ่มตัว ด้านการพิทักษ์สิทธิความเป็นส่วนตัวตัวผู้วิจัยปกปิดชื่อบุคคลโดยการใช้อักษรสมมติของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ด้วยแนวคิดทุนวัฒนธรรม (Cultural Capital) และการมีส่วนร่วมของสังคมและชุมชน (Social Participation) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ก่อตั้งองค์กรใน 5 กรณีศึกษา, ผู้รู้และริเริ่มโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ, การเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลชีวิตและความเจ็บป่วยคือ ผู้ป่วยและญาติที่รับการดูแลชีวิตระยะท้าย

การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 1. ข้อมูลผู้ก่อตั้งองค์กร 2. แนวคิดและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายเพื่อการตายที่ดีที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง 3. ทุนวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ 4. หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดูแลชีวิตระยะท้ายที่ได้ดำเนินการและประสบการณ์เฉพาะในวาระสุดท้ายของชีวิตที่ได้เผชิญ 5. การสนับสนุนจากชุมชนและสังคมในแต่กรณีศึกษาซึ่งมีบริบทที่แตกต่างกัน

การนำเสนอผ่านเรื่องเล่าและความเรียงเชิงพรรณนา (Descriptive) แยกแยะให้เห็นถึงทุนวัฒนธรรมที่เป็นปัจจัยและองค์ประกอบในการดำเนินกิจกรรมดูแลชีวิตระยะท้ายจากการปฏิบัติจริงของ 5 กรณีศึกษา, การใช้หลักพุทธธรรมกับการดูแลช่วงชีวิตระยะท้ายและเมื่อเผชิญความตาย สังเคราะห์สร้างมโนทัศน์ใหม่ (Conceptualize) เป็นแนวคิดและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายเพื่อการตายดี (Peaceful Death)

ผลการวิจัย

การวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายจากกรณีศึกษาใช้ปัจจัยทุนทางวัฒนธรรม ประกอบด้วย ผู้ก่อตั้งองค์กรกับทุนทางวัฒนธรรมในตัวบุคคล (Personal cultural capital) เป็นทุนวัฒนธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเป็นคุณค่าที่บุคคลได้รับจากกระบวนการหล่อหลอมทางสังคม จนกลายเป็นคุณสมบัติติดตัวที่เอื้อให้บุคคลเพิ่มพูนมูลค่าและคุณค่าได้ ผู้ก่อตั้งองค์กรจากกรณีศึกษา เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการดูแลชีวิตระยะท้ายเป็นที่ยอมรับได้รับศรัทธาจากสังคม เป็นทุนวัฒนธรรมที่หล่อหลอมอยู่ในตัวตน (Personal cultural capital) จากการทำกิจกรรมต่อเนื่องของ 5 องค์การระหว่าง 6-30 ปี ได้รับความเชื่อถือจากสังคม ทุนวัฒนธรรมในตัวผู้ก่อตั้งองค์กรและจากการดำเนินกิจกรรมดูแลชีวิตระยะท้ายนำไปสู่การสนับสนุนจากสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านทรัพยากร, ความรู้, การสนับสนุนโดยการเข้ามามีส่วนร่วมของนักวิชาชีพด้านสุขภาพและชุมชน ทุนวัฒนธรรมในตัวบุคคลกรณีพระสงฆ์ผู้นำกลุ่มศีลธรรม และผู้นำชมรมผ้าเหลืองเพื่อเพื่อนผู้ป่วย itpt มีบริบทที่แตกต่างกัน กลุ่มศีลธรรมใช้กิจกรรมการดูแลชีวิตระยะท้าย สร้างการยอมรับต่อบทบาทพระสงฆ์จากบุคลากรการแพทย์และโรงพยาบาลในการร่วมดูแลผู้ป่วยระยะท้ายรูปแบบโรงพยาบาล (Within Hospital) ในบริบทเมืองหลวง ส่วนกรณีพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งชมรมชายผ้าเหลืองร่วมกับโรงพยาบาลนำกิจกรรมเข้าสู่ชุมชนท้องถิ่นในบริบทกึ่งเมืองกึ่งชนบทได้รับการสนับสนุนเกิดเป็นกองทุนท้องถิ่นสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ขณะที่ผู้ก่อตั้งองค์กรชีวมิตรซึ่งเป็นผู้หญิงใช้ทุนวัฒนธรรมในตัวผู้ก่อตั้งดำเนินกิจกรรมสู่ชนชั้นกลางและบริบทสังคมเมือง

ทุนวัฒนธรรมของการมีส่วนร่วมของชุมชน - ในรูปแบบเครือข่ายความสัมพันธ์และความร่วมมือแบบเกื้อกูลที่ประกอบด้วย บ้าน วัด โรงเรียน - โรงพยาบาล-องค์กรปกครองท้องถิ่นและชุมชนซึ่งเป็นทุนวัฒนธรรมที่เด่นชัดในระบบความสัมพันธ์ของสถาบันในสังคมชุมชน (Local community) ของไทย

พินัยกรรมชีวิต (Living will) ของบุคคลเป็นนิติทางกฎหมายและนิติทางจิตวิญญาณ ที่กลายเป็นทุนทางวัฒนธรรมจากการสื่อสาร พินัยกรรมชีวิต (Living Will) เป็นสิทธิทางกม.ที่เข้ามารับรองการแสดงเจตนาของผู้ป่วยในการปฏิเสธการรักษาที่เป็นการยื้อชีวิต, การแสดงเจตนาของแต่ละบุคคลในการเตรียมตัวตาย จากลาอย่างสงบและการเข้าถึงเป้าหมายการตายดี (Peaceful Death)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 เป็นการสังเคราะห์ข้อเสนอเชิงแนวคิดและรูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายเพื่อมุ่งปรับใช้ในบริบทชุมชนท้องถิ่นที่หลากหลายแบบพหุวัฒนธรรมของสังคมไทย ได้แก่ แนวคิด: ปลุก “ต้นไม้จิตปัญญาในสวนพระพุทธรเจ้า” เป็นรูปแบบเชิงแนวคิด (conceptual model) การดูแลชีวิตระยะท้ายของการตายดีซึ่งเป็นความคิดรวบยอดที่ได้การศึกษาวิจัยเชิงเอกสารและจากกรณีศึกษาการดูแลชีวิตระยะท้าย

ต้นไม้ หมายถึง ต้นไม้แห่งชีวิตของคนแต่ละคนที่เป็นสัญลักษณ์ของชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วยหลักชีวิตที่จำเป็นคือ สติปัญญาหรืออานาปานสติ หลักความเมตตากรุณา หลักไตรลักษณ์และอริยสัจ เป็นแนวทางในการพัฒนาองค์รวมของการดำเนินชีวิตสามแดน คือ แดนความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสังคม, ความสัมพันธ์ของภาวะจิต และแดนสุดท้ายคือ ปัญญา ซึ่งเป็นแนวคิดตั้งต้นมาจาก ต้นไม้ชีวิตของพุทธทาสภิกขุ

“จิตปัญญา” คือ การพัฒนาจิตอารมณ์ (Emotion) และปัญญา (Wisdom) ทั้งในการดำเนินชีวิตปกติ และในช่วงชีวิตระยะสุดท้าย อารมณ์และความสุขเป็นปัจจัยพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาเชิงพุทธ จนเห็นความจริงแท้ที่ว่า “มนุษย์เราก็คือชีวิต ชีวิตเราก็คือธรรมชาติ” การพัฒนาตนเองที่ครบความสัมพันธของสามแดนคือ มนุษย์กับธรรมชาติ-ภาวะจิตและปัญญา คือ การพัฒนาจิตปัญญาซึ่ง “เป็นปัญญาที่ปลดปล่อยทำให้เกิดอิสรภาพ” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์) ประยุทธ์ ปยุตโต (2556) ต้นไม้จิตปัญญา เป็นสัญลักษณ์ของการบรรลุถึงเป้าหมายการตายดี (Peaceful death) ในชีวิตระยะท้าย จิตเจตนา (Will) ของ การปลุกต้นไม้จิตปัญญาในสวนพระพุทเจ้า หมายถึง ชีวิตมนุษย์ที่เข้าถึงหลักอณิจลักษณะของชีวิตและสรรพสิ่งที่เคยยึดถือ สู่การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทต่อความตาย เมื่อมีการเตรียมพร้อมสู่ความตายอย่างมีมรณสติ เมื่อการแตกดับของธาตุทั้ง 4 มาถึงในภายหลัง ย่อมพัฒนาจิตอารมณ์และปัญญาของตน กองงามสู่ภาวะพุทธะ (Buddhism) ที่เปรียบดังสวนแห่งการเข้าถึงพุทธะสภาวะ หรือ สวนพระพุทเจ้า

อภิปรายผลการวิจัย

1. การดูแลคุณภาพชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม เป็นแนวทางการมองมิติสังคมชุมชนเพื่อมุ่ง “ค้นหา” ทุนวัฒนธรรม รื้อฟื้นทุนวัฒนธรรมและประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนท้องถิ่นซึ่งมีภูมิหลังหลากหลาย นำความรู้และศักยภาพทุนวัฒนธรรมในชุมชนท้องถิ่นของตนเองมาปรับใช้ ตัวอย่างรูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจากฐานวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่มีการศึกษาและมีผลการศึกษาสอดคล้องกันในแง่การใช้ศักยภาพจากวัฒนธรรม แต่เป็นการศึกษาในบริบทกึ่งเมืองกึ่งชนบทเฉพาะชุมชนอีสานและภาคเหนือ เช่น การศึกษา รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามวิถีชุมชนในสังคมวัฒนธรรมอีสาน กรณีศึกษาที่ ต.โพธิ์ใหญ่ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี (สะอาด มุ่งสิน และจรรยาพร มีหนองหว้า, 2558) และการศึกษาในบริบทของชุมชนภาคเหนือ วัฒนธรรมสุขภาพชุมชนลุ่มน้ำล้านภาคเหนือ (สามารถ ใจเตี้ย, 2016)

2. แนวคิดต้นไม้ในสวนพุทธหรือต้นไม้จิตปัญญาในสวนพระพุทเจ้า ประกอบด้วยของแถมทั้งด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและการพัฒนาจิตปัญญาจากชีวิตระยะท้ายและความตาย 3 ประการ 1. เป็นรูปธรรมสัมผัสของพื้นที่สีเขียว เพื่อการฟื้นฟูธรรมชาติ เป็นการตอบแทนบุญคุณต่อโลกในฐานะมารดา (Mother Earth) ผู้มอบสิ่งจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เลี้ยงดู คำจุนชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายเป็นการตอบแทนและโอกาสของการทำกุศลสุดท้าย 2. ชุมชน สังคมอาจพัฒนาแนวคิดสู่การเกิดเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้านจิตปัญญาเพื่อสืบทอดธรรมอันสำคัญถึงพุทธภาวะผ่านหลัก “ธรรมะธรรมชาติ” สอดคล้องกับพระมหาโยธิน โยธโกและคณะ (2563) ซึ่งเป็นพื้นที่กายภาพเพื่อให้ประชาชนเยี่ยมชมสัมผัสสู่การพัฒนาสภาวะจิต (State of Emotion) และจิตปัญญา (Wisdom) อันเป็นโลกนามธรรมภายในหรือ “ธรรมะ” ในตัวเราซึ่งแท้จริงแล้ว ตัวเราเองคือโบสถ์วิหารแห่งการปฏิบัติภาวนาสภาวะพุทธะปัญญา 3. ในแง่สังคม แนวคิดปลุกต้นไม้ในสวนพระพุทเจ้า เป็นแนวทางปฏิบัติการขยับตัวทางสังคม (Spiritual Social Movement) เพื่อสื่อสารมุมมองต่อความตายแบบทางเลือก

3. รูปแบบการดูแลคุณภาพชีวิตระยะท้ายที่บ้านและชุมชน (Home-community End of Life care Based / Hospice) ประยุกต์ใช้ทุนวัฒนธรรมในการจัดการดูแลคุณภาพชีวิตระยะท้ายที่บ้านและชุมชนเป็นแนวคิดลดการรวมศูนย์ (Decentralization) ของระบบดูแลชีวิตระยะท้ายภาครัฐ เพื่อแก้ปัญหาระบบบริการสุขภาพของรัฐซึ่งพบว่าไม่สามารถรองรับความต้องการการดูแลแบบประคับประคองที่เพิ่มสูงในภาวะสังคมสูงวัย ให้เป็นการกระจายการดูแลชีวิตระยะท้ายสู่บ้านและชุมชนท้องถิ่น คือ เปลี่ยนการดูแลชีวิตระยะท้ายและการจัดการความตายที่โรงพยาบาลมาสู่พื้นที่ “บ้านและชุมชน” (Home -Community End of Life Care Based) ซึ่งเป็นฐานรองรับผู้ป่วยในช่วงชีวิตระยะท้ายมากขึ้น เพื่อช่วยดูแลชีวิตระยะท้ายของประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่สูง สอดคล้องกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาระบบดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองที่บ้านโดยรพ.ปง จ.พะเยา โดยวรนุช วงศ์เจริญและคณะ (2563) ที่ศึกษาการพัฒนา ระบบการเชื่อมโยงและส่งผ่านการดูแลชีวิตระยะท้ายใน



โรงพยาบาลชุมชนสู่การดูแลของครอบครัวชุมชนซึ่งเป็นรูปแบบการดูแลระดับท้องถิ่นโดยประชาชนส่วนร่วมเพื่อช่วยแก้ไขข้อจำกัดของระบบโรงพยาบาลซึ่งสอดคล้องกับการศึกษานี้ในกรณีชมรมชายผ้าเหลืองเพื่อเพื่อนผู้ป่วยในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทและกรณีชีวามิตรในชุมชนเมือง จากปัญหาความต้องการบริการสุขภาพเพื่อการดูแลชีวิตระยะท้ายที่สูงขึ้นในบริบทการเข้าสู่สังคมสูงวัยและข้อจำกัดของการดูแลชีวิตระยะท้ายในระบบโรงพยาบาลของรัฐ

สรุปผล

รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม

การศึกษา 5 กรณีศึกษาการดูแลชีวิตระยะสุดท้าย พบว่ามุงที่คุณภาพชีวิตแบบองค์รวม 4 มิติคือกาย จิต สังคม และจิตปัญญา การดูแลชีวิตระยะท้ายจากกรณีศึกษาที่แตกต่างกัน ทุกกรณีศึกษาเริ่มต้นจากทุนวัฒนธรรมในตัวผู้ก่อตั้งองค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยหลักต่อการได้รับการสนับสนุนทรัพยากรจากสังคมทั้งด้านเงิน สิ่งของ และแรงงาน และปัจจัยพื้นฐานของสังคมคือวัฒนธรรมความเมตตาซึ่งเป็นทุนวัฒนธรรมชนิดหนึ่งในสังคม เอื้อต่อการมีส่วนร่วมในการดูแลชีวิตระยะท้ายในรูปแบบต่าง ๆ โดยหลักธรรมสำคัญในการดูแลชีวิตและความตาย คือหลักเมตตากรุณาและการพิจารณาภาวะไตรลักษณ์ ผ่านการกำหนดรู้ลมหายใจแบบอานาปานสติ ในช่วงการดูแลแบบประคับประคองจนถึงลมหายใจสุดท้าย ส่วนรูปแบบการดูแลแบบประคับประคองในประเทศไทยมีทั้งการดูแลชีวิตระยะท้ายโดยองค์กรด้านศาสนา (Religious Based), การดูแลชีวิตระยะท้ายในระบบโรงพยาบาล (within Hospital), การดูแลชีวิตระยะท้ายในระบบบ้านและชุมชน (Home-Community Based) ซึ่งกรณีศึกษาทุกรูปแบบมีปัจจัยทุนวัฒนธรรมสนับสนุน



ข้อเสนอรูปแบบการดูแลชีวิตระยะสุดท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรมในชุมชนท้องถิ่น

รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายบนฐานทุนวัฒนธรรม ประกอบด้วย 3 รูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้องในบริบทท้องถิ่นที่แตกต่าง ประกอบด้วย รูปแบบหลัก คือ 1.รูปแบบการดูแลที่บ้านและชุมชนท้องถิ่น (Home-community Based End of Life Care) สอดคล้องกับการสร้างการมีส่วนร่วมจากชุมชนท้องถิ่น (Local community) ในบริบทกึ่งเมืองกึ่งชนบท , บริบทชนบท , บริบทชุมชนชาติพันธุ์และมีรากทางวัฒนธรรมร่วมกัน เพราะฐานความสัมพันธ์ทางสังคมของคนในพื้นที่ที่ใกล้ชิดเป็นปัจจัยองค์ประกอบสำคัญซึ่งกำหนดความสัมพันธ์ทางสังคมและเครือข่ายนับญาติกันทางสังคม

รูปแบบทางเลือกในบริบทที่แตกต่างอีก 2 รูปแบบ ได้แก่ 1.รูปแบบสถานบริบาลชีวิตระยะท้าย (Hospice) หรือสถานพยาบาลกึ่งบ้าน ที่มีการจัดพื้นที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศและมีบุคลากรสหวิชาชีพรองรับ โดยบริบทการประยุกต์ใช้เหมาะกับบริบทความเป็นเมือง (urban) โดยเฉพาะเมืองขนาดใหญ่ อย่างกทม.และปริมณฑล 2. รูปแบบสถานบริบาลโดยวัดหรือศาสนสถาน (Religious-based care) ดังกรณี วัดพระบาทน้ำพุ



และอโรคยศาล วัดคำประมง จ.สกลนคร ในบริบทชุมชนท้องถิ่นแบบกึ่งเมือง กึ่งชนบท ซึ่งปัจจัยสำคัญคือความสัมพันธ์ของพระสงฆ์และวัดกับชุมชนที่มีความสัมพันธ์ยังใกล้ชิด ไม่ใช่วัดที่แยกตัวจากชุมชนและวัดเชิงพาณิชย์

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลศูนย์ และสามารถปรับแนวทางดำเนินการร่วมกับภาคีชุมชนท้องถิ่น เรียนรู้ร่วมกัน และสนับสนุนการพัฒนาความรู้ โดยเฉพาะการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็นในการจัดกิจกรรมการดูแลชีวิตระยะท้ายในท้องถิ่นที่มีศักยภาพของทุนวัฒนธรรมในรูปแบบกลุ่ม, องค์กรใหม่ ๆ แบบพหุภาคี หรือวิสาหกิจเพื่อสังคมหรือมูลนิธิ เพื่อการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพนอกระบบราชการ โดยให้ความสำคัญของการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งมีทุนทางวัฒนธรรมและสายสัมพันธ์ทางสังคมภายในท้องถิ่นเป็นพื้นฐานสนับสนุน

2) แนวคิดและรูปแบบจากดูแลชีวิตระยะท้ายพร้อมกับพันธกรรมชีวิต สามารถนำไปใช้ในการสื่อสารพัฒนาความรู้บุคลากรในระบบบริการสุขภาพของรัฐ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนการสื่อสารสู่ประชาชนในแง่การแลกเปลี่ยน มุมมองและเสนอแนวคิดทางเลือกในการดูแลชีวิตระยะท้ายนอกเหนือจากระบบโรงพยาบาล

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

แนวคิดและรูปแบบตามข้อเสนอแนะสามารถดำเนินการในลักษณะ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) ในการประยุกต์รูปแบบการดูแลประคับประคองระยะท้ายที่ใช้ทุนวัฒนธรรมในท้องถิ่นเป็นฐาน โดยนักวิจัยร่วมมือกับชุมชนท้องถิ่นที่ต่างบริบทในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ในการดำเนินการศึกษาเชิงเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้รูปแบบการดูแลชีวิตระยะท้ายในบริบทเมือง และบริบทกึ่งเมืองกึ่งชนบท

ข้อจำกัดด้านทรัพยากรสนับสนุนการดูแลชีวิตระยะท้ายที่บ้านและชุมชนเป็นอุปสรรคสำคัญในปัจจุบัน ประเด็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในประเด็นการจัดการและจัดสรรทรัพยากรจากส่วนกลาง ซึ่งสำนักงานกองทุนสุขภาพแห่งชาติ(สปสช.)มีระบบกองทุนการดูแลชีวิตระยะท้ายอยู่แล้ว โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องดำเนินการเข้าเป็นองค์กรในเครือข่ายและจัดสรรทรัพยากรสู่ท้องถิ่นตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร สกุลพงศ์.(2560). การพัฒนารูปแบบการดูแลแบบประคับประคองที่ใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับผู้ป่วยมะเร็งกรณีศึกษาบ้านปันรัก สุราษฎร์ธานี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(ฉบับพิเศษ), 90-103.
- กิตติกร นิลมานัตและคณะ.(2562). การดูแลแบบประคับประคองอย่างต่อเนื่องจากรพ.สู่บ้านในบริบทภาคใต้. *วารสารสภาการพยาบาล*, 34(2), 76-93.
- จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์และคณะ.(2561). *สถานการณ์ Hospice Care. ในประเทศไทย.โครงการวิจัยเชิงสังเคราะห์เพื่อพัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะท้าย(Hospice Care) ในประเทศไทย (รายงานวิจัย).* สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ประธาน ศรีจุลฮาด.(2564). การพัฒนาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง อ.รองคำ จ.กาฬสินธุ์. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 14(3), 219-232.
- ปีแอร์ บุรดิเยอ.(2550). *เศรษฐกิจของทรัพย์สินเชิงสัญลักษณ์*. แปลโดย ชนิตา เสงี่ยมไพศาลสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ.

- ปิยะวรรณ โภคพลาภรณ์ และคณะ. (2560). ความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งระยะท้ายในสถานบริการสุขภาพโดยองค์กรศาสนา: กรณีวัดโคกศาล วัดคำประมง สกลนคร. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(2), 198-213.
- พระมหาโยธิน โยธโก และคณะ. (2563). การสร้างสมดุลและการรักษาต้นทุนธรรมชาติเชิงพุทธของเครือข่ายป่าชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- ช่อทิพย์ พรหมมาร์ตน์. (2559). ผลของการพัฒนารูปแบบการดูแลแบบประคับประคองที่บ้าน เครือข่ายสุขภาพอำเภอบ้านไผ่ จ.ลำพูน. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 13(1), 25-36.
- ยอดลัก สัยลังกา. (2564). ผู้ป่วยระยะสุดท้าย “ความจริงกับความหวัง” มุมมองผู้ป่วย ผู้ดูแลและชุมชนอีสานตอนบน. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 7(2), 99-117.
- ศิริรัตน์ ปานอุทัย. (2563). การพยาบาลแบบประคับประคองในผู้สูงอายุ. *พยาบาลสาร*, 47(1), 454-466.
- วรรณข วงศ์เจริญและคณะ. (2563). การพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองต่อเนื่องที่บ้าน: กรณีศึกษาโรงพยาบาลปง จังหวัดพะเยา. *วารสารโรคและภัยสุขภาพ*, 14(2), 26-37.
- สุรศักดิ์ ไชยสงค์และคณะ. (2565). ผลตอบแทนทางสังคมของการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง กรณีศึกษาตำบลสะอาด อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 16(1), 16-33.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2559). วัฒนธรรมสุขภาพชุมชนลุ่มน้ำลี้ จ.ลำพูน. *วารสารพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 22(2), 62-73.
- สะอาด มุ่งสินและจรรยาศรี มีหนองหว้า. (2558). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามวิถีชุมชนในสังคมวัฒนธรรมอีสาน: กรณีศึกษาชุมชนตำบลโพธิ์ใหญ่อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 6(1), 89-104.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2562). *สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- เพ็ญพิมพ์ ปันระสี และภัทรบูลย์ นาคสุสุข. (2565). การพัฒนารูปแบบการดูแลประคับประคองต่อเนื่องที่บ้านในเครือข่ายบริการปฐมภูมิ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 32(1), 40-55.

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

Counselors' compassion fatigue: A descriptive phenomenological study

กิตติทัต แสงสง¹, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล² และ สุรีพร อนุศาสนนันท์³

Kittitat Sangsong¹, Chomphunut Srichannil² and Sureeporn Anusasananan³

^{1,3}มหาวิทยาลัยบูรพา

²จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,3}Burapha University, Thailand

²Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹Kittitatsangsong@gmail.com, ²chomphunut.s@chula.ac.th,

³Sureeporn2u@gmail.com

Retrieved: June 21, 2023; Revised: December 19, 2023; Accepted: December 20, 2023

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมาย เนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มีความตายตัว ไม่หยุดนิ่งมีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมายและความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา งานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงโครงสร้างและการบรรยายด้วยการเขียนกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจำนวน 4 คน และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายของกืออกี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบไปด้วย 1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด 2. การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4. การไม่สามารถรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตนเอง 5. การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังกล่าวเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้ในการดูแลตนเองของผู้ให้การปรึกษา (ฝึกหัด) และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

คำสำคัญ: ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ; ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา; วิจัยเชิงคุณภาพ; วิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

Abstract

Currently, research on compassion fatigue predominantly faces gaps in structure and meaning because the structure and meaning surrounding compassion fatigue in the present time are not well-defined or static. There exist ongoing debates and conflicting interpretations regarding its definition. Moreover, there is a constant overlapping of meanings, and new meanings emerge continuously. This descriptive phenomenological study aimed to understand the meaning

and essential structure of the compassion fatigue experiences of counselors. Data were gathered through semi-structured interviews and written descriptions with four counselors who have experienced compassion fatigue, and the data was analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method. The analysis showed the essential structure of the compassion fatigue experiences, comprising five constituents: 1. Lack or limited professional experience; 2. Sympathy with client suffering 3. Being unable to help clients; 4. Being unable to control negative emotions due to work overload; 5. Being negatively affected emotionally, physically, professionally, and relationally. We discuss these results in existing literature and suggest the implications of this research on (trainee) counsellor's self-care and future research.

Keywords: Compassion Fatigue; Counselor; Qualitative Research; Descriptive Phenomenological Method

บทนำ

ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (Compassion fatigue) เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต้องรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่สะเทือนใจที่มาจากผู้เข้ารับการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความทรงจำที่เลวร้ายต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบกระเทือนทางด้านจิตใจแล้วก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจที่มีการเก็บงำเอาไว้ ซึ่งเมื่อได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่มีความคล้ายคลึงกับประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยสะสมมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานนั้น จะทำให้เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงที่ได้รับฟังมาเกิดการย้อนกลับของข้อมูล จึงทำให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา โดยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ในส่วนใหญ่จะเกิดช่องว่างในเรื่องของโครงสร้างและความหมายเนื่องจากโครงสร้างและความหมายในปัจจุบันยังไม่มีความตายตัว ไม่หยุดนิ่งมีข้อขัดแย้งในการให้ความหมาย มีการทับซ้อนกันของความหมายและมีความหมายใหม่ๆเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การคาบเกี่ยวแล้วความไม่ชัดเจนของผลกระทบด้านลบของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้อื่น หรือการเกิดความทุกข์มีสองนั้นให้ความหมายที่ไม่ชัดเจนเอาไว้ตั้งแต่อดีตจึงทำให้เกิดความคลุมเครือในโครงสร้างและความหมายของคำว่าความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในปัจจุบัน (Ablett, 2010) รวมไปถึงในงานวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่เกิดขึ้นมานั้น ดังเช่น งานวิจัยเชิงปริมาณที่จะเน้นหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปรและให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เช่น มาตรฐาน แบบสอบถาม ซึ่งไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ลึกลงไปภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจนเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ รวมไปถึงงานวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่าไม่ได้มีการลงลึกไปในความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเท่าไรนักและจะมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับพยาบาลวิชาชีพเป็นหลักซึ่งหน้าที่และลักษณะการทำงานของพยาบาลวิชาชีพนั้นจะแตกต่างจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงยังคงทำให้ไม่ทราบถึงโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

งานวิจัยนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผ่านการตอบคำถามที่ว่า “อะไรคือแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างและความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือได้มีการเลือกผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์หรือความรู้เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ และมีการใช้วิธีการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) ซึ่งเป็นการหาผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยผ่านการอ้างอิงจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่รู้จักผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่นที่มีลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยได้มีการเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยรวมทั้งหมด 4 ท่าน โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่านนั้น ประกอบอาชีพเป็น นักจิตวิทยา ผู้ให้การปรึกษา นักวิชาการสาธารณสุข ที่ทำงานอยู่ที่หน่วยงานภาครัฐและองค์กรภาคประชาสังคม ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีระยะเวลาในการประกอบวิชาชีพอยู่ที่ 3-5 ปี โดยมีลักษณะงานที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ ให้การปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม และครอบครัว, ให้คำปรึกษาและคำแนะนำกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการ, ให้การปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อเป็นการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจให้แก่ผู้รับบริการ ซึ่งลักษณะเฉพาะของผู้รับบริการในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ ผู้ป่วยบำบัดยาเสพติด ผู้ป่วยจิตเวช เด็กสมาธิสั้นและการเรียนรู้บกพร่อง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ผู้รับบริการที่มีปัญหาทางด้านสภาพจิตใจที่รุนแรง ผู้ต้องขังในเรือนจำ

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) คือผู้วิจัยมีการเตรียมข้อคำถามการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นตัวนำทาง และใช้คำถามที่ยืดหยุ่นเพื่อขยายความตามคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะให้อิสระแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามตามแนวทางของตนเอง โดยมีคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างว่า 1. ช่วยเล่าเกี่ยวกับเส้นทางสู่การทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นอย่างไร 2. ช่วยเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำงาน 1 วัน ของคุณว่าเป็นอย่างไร 3. ช่วยบรรยายถึงความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในการทำวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นอย่างไร 4. อะไรที่ทำให้คุณเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ 5. ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจส่งผลต่อตนเองอย่างไร

และมีการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน (Written description) คือ การให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ได้ประสบพบเจอมา หลังจากนั้นจะนำสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียน มาเป็นแนวทางในการถามคำถามเชิงลึกร่วมกับคำถามการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการได้มาซึ่งข้อมูลความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยมีคำชี้แจงในการเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียน ดังนี้ 1. ขอให้ท่านเขียนบรรยายความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นในการทำงาน 2. ขอให้ท่านเขียนบรรยายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ

ในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบ ได้มีการยึดหลักแนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิม (The phenomenological reduction & Bracketing) อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ชัดเจนจากการบรรยายที่ไม่มีอคติปะปน การละวางความรู้ความเชื่อเดิม (Epoche/Bracketing) เป็นการละวางอคติ ละวางความรู้เดิมและความเชื่อเดิมที่มีอยู่ เพื่อที่จะไม่ปล่อยให้ความรู้อื่น ๆ เหล่านั้น เข้ามามีอิทธิพลต่อการบรรยายปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยนั้น ๆ ได้สามารถสังเกตเห็นถึงมิติใหม่ ๆ ของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบนั้น ได้มีการยึดหลักแนวคิดการลดทอนเชิงปรากฏการณ์วิทยา และการละวางความรู้ความเชื่อเดิมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของการสร้างคำถามการสัมภาษณ์และกระบวนการ

สัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีการละวางความรู้ความเชื่อเดิมของตนเอง โดยไม่มีการใส่ทัศนคติของผู้วิจัยลงไประหว่างสัมภาษณ์ ไม่มีการตั้งคำถามขึ้นำ แต่มีการตั้งคำถามการสัมภาษณ์ตามประเด็นที่ต้องการศึกษา และได้ให้ความสำคัญของคำตอบทุกคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมไปถึง ในส่วนของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยยึดข้อมูลตามจริงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อมูลมา โดยไม่มีการเพิ่มเติมหรือแก้ไขในส่วนของคุณข้อมูลทีนอกเหนือไปจากข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกกรณี และในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ความสำคัญและมีการใช้การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย กล่าวได้ว่า มีการตรวจสอบและการสะท้อนของผู้วิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของตนเองที่มีต่อกระบวนการวิจัยและผลการวิจัย ซึ่งการสะท้อนตนเองได้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตระหนักถึงอิทธิพลของตนเองที่อาจจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลการวิจัย และทำให้ผู้วิจัยสามารถควบคุมอัตวิสัยของตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดการตีความของข้อมูลวิจัยตามค่านิยมหรือความเชื่อเดิมของตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อหาผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้การประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ และแนบรายละเอียดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัย ประกอบไปด้วย หัวข้องานวิจัย วัตถุประสงค์ของงานวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล จริยธรรมการทำวิจัย รวมไปถึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของประโยชน์ของงานวิจัยที่จะส่งผลในทางบวกต่อวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา และในขณะเดียวกันก็มีผู้เข้าร่วมวิจัยแนะนำผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่นในการเข้ามาเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยชิ้นนี้ รวมแล้วจึงได้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่าน

เมื่อได้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 4 ท่านแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการชี้แจงทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับกระบวนการวิจัยและสิทธิต่างๆของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งพูดคุยทำความเข้าใจกันในเรื่องต้นเกี่ยวกับภาพรวมของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจกับผู้วิจัยทั้งหมด 4 ท่าน หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายวัน เวลาสำหรับการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัย

การเก็บข้อมูลแบบการบรรยายด้วยการเขียนนั้น ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อถึงเวลาการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการบรรยายด้วยการเขียน มาอ่านแบบทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเปิดรับ เปิดกว้าง ต่อข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามที่ขยายความเข้าใจหรือทำให้ปรากฏการณ์มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้นในกระบวนการการสัมภาษณ์

กระบวนการการสัมภาษณ์ มีการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Google Meet โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 30-60 นาที และจำนวนในการเก็บข้อมูลนั้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 ราย เป็นจำนวน 1 ครั้ง โดยไม่มีการขอเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เนื่องจากข้อมูลที่ได้รับมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นเพียงพอต่อการนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยได้รับการพิจารณาเห็นว่า โครงการวิจัยเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ตามรหัสโครงการวิจัย : G-HU164/2564 เมื่อเข้าพบผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้มีการใช้กระบวนการขอความยินยอม และได้มีการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเซ็นเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมการวิจัย และมีการชี้แจงว่า ผู้วิจัยได้มีการใช้รหัสแทนชื่อบุคคล เพื่อเป็นการรักษาความลับและปกป้องอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลของผู้ร่วมวิจัยไว้เป็นความลับ มีเพียงแต่ผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงข้อมูลได้ และจะทำลายข้อมูลดังกล่าวหลังผ่านระยะเวลา 1 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์ และหากผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ จะทำการยุติการสัมภาษณ์ทันที และจะเสนอแนวทางในการช่วยเหลือด้านการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย สุดท้าย ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังยุติการสัมภาษณ์ เพื่อแสดงความขอบคุณที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาร่วมโครงการวิจัย โดยของที่ระลึกนั้น มีมูลค่า 300 บาท โดยประมาณ



การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ยึดนำแนวคิดหลักในการวิเคราะห์ข้อมูล ของก๊ออี้ และมอร์เรย์ มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่ง ก๊ออี้ และ มอร์เรย์ นั้นแบ่งขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้ (Giogi, Giorgi, & Morley, 2007 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2563)

1. อ่านข้อมูลตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อเข้าใจภาพรวม (Natural attitude) คือการอ่านข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจในคำตอบของผู้เข้าร่วมงานวิจัย
2. อ่านข้อมูลด้วยทัศนคติเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological attitude) คือการอ่านข้อมูลที่ใช้ทัศนคติทางปรากฏการณ์วิทยาเพื่อรับรู้ในภาพรวมของข้อมูล โดยมีการละวางอคติ และความรู้เดิมที่มีอยู่ลงเพื่อทำความเข้าใจในข้อมูลตามที่ปรากฏ
3. แยกหน่วยความหมายเชิงจิตใจ (Psychological meaning units) คือการแยกส่วนความหมาย โดยการทำให้ข้อมูลที่มีจำนวนมากลดลงเหลือเป็นหน่วยข้อความเล็ก ๆ โดยดูจากการเปลี่ยนผ่านในความหมาย (A transition in meaning) จึงได้มาซึ่ง หน่วยความหมาย (Meaning units) และมีการแปลงข้อมูลในขั้นตอนแรกนั้นให้มีความเชื่อมโยงกับความเข้าใจทางจิตวิทยาตามสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้บรรยายไว้ โดยมีการทำให้การบรรยายปรากฏการณ์นั้น ๆ มีความชัดเจนเพิ่มขึ้น และข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะถูกวิเคราะห์ ซึ่งยังคงความหมายเดิมที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ให้ความหมายไว้ตามเดิม
4. แปลงข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้เข้าร่วมวิจัย สู่การนำเสนอที่เน้นความหมายเชิงจิตใจโดยผู้วิจัย (ผ่าน free imaginative variation) คือการพิจารณาว่าข้อความไหนคือแก่นข้อความไหนไม่ใช่แก่น ผ่านการใช้การจินตนาการที่หลากหลาย โดยอยู่ในบริบทหรืออยู่บนข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยเสมอ ไม่ได้มีการลดทอนหรือเพิ่มเติมความหมายใด ๆ ในเชิงจิตใจเข้าไป
5. ใช้หน่วยความหมายที่แปลงมาเป็นฐานในการบรรยายโครงสร้างของประสบการณ์ คือการพิจารณาว่าอะไรคือโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ทำการศึกษา โดยได้มีการสังเคราะห์หน่วยความหมายให้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นนี้ ได้มีการระบุถึงโครงสร้างทั่วไปของประสบการณ์ โดยมีการสรุปใจความสำคัญของโครงสร้างทั่วไป ในโครงสร้างของประสบการณ์นั้น ประกอบไปด้วยความหมายที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่หลากหลายความหมาย โครงสร้างจะเป็นโครงสร้างไม่ได้ หากมีองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งถูกตัดออกไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ผู้ให้การปรึกษาขาดประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่จำกัดในวิชาชีพ ทำให้เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่างๆที่เป็นทุกข์ จึงเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ การมีความรู้สึกสงสารหรือเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับบริการเร้าความพยายามของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่อาจช่วยเหลือได้ อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า อึดอัดใจ ผิดหวัง หดหู่ใจ เศร้าใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ผนวกกับภาระงานในวิชาชีพที่มาก ก็ยิ่งทำให้ผู้ให้การปรึกษายากที่จะรับมือกับสถานะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ ซึ่งผลกระทบดังกล่าวยิ่งทับถมหรือเพิ่มพูนความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจในผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสถานะอารมณ์ด้านลบจากการทำงานที่มากขึ้น การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟังที่มากกว่าเดิม รวมไปถึงการมีความพยายามที่มากขึ้นที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ

โครงสร้างทั่วไปดังกล่าวประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด หมายถึง การไม่มีประสบการณ์ทางการปฏิบัติหรือการมีความรู้ที่ไม่เพียงพอในการทำงานด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นผลมาจากการมีประสบการณ์ที่ยังไม่เพียงพอหรือไม่มีความชำนาญในด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเกิดจากการทำงานในสายงานใหม่ หรือจากการเปลี่ยนงานใหม่ที่ต้องใช้ทักษะและความรู้ที่ไม่เคยมีมาก่อน
 2. การเกิดความรู้สึกสับสนไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจและเข้าใจถึงความทุกข์ที่ผู้รับบริการกำลังประสบอยู่ ที่เป็นความทุกข์ทางอารมณ์หรือความทุกข์ทางจิตใจ โดยผู้ให้การปรึกษายพยายามเข้าใจและรับรู้ถึงประสบการณ์และอารมณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา
 3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้หมายถึง ความคาดหวังที่ผู้ให้การปรึกษาพยายามที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ แต่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพตามที่คาดหวังเอาไว้ จึงส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้
 4. การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเองหมายถึง สถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเผชิญกับการทำงานในภารกิจที่ยากลำบากที่แตกต่างและหลากหลาย และการทำงานในรูปแบบเดิมซ้ำๆ รวมไปถึงภาระการทำงานที่มากเกินไปเกินประสิทธิภาพในการทำงานที่เขาจะรับมือได้ ซึ่งทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบขึ้นหรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา
 5. การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์หมายถึง ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้นจากการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากผู้รับบริการที่ส่งผลด้านลบทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านการทำงาน และทางด้านความสัมพันธ์ เช่น การเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้น การมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง และการมีสัมพันธภาพที่แย่งต่อบุคคลรอบข้าง
- และในส่วนของความหมายของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่บุคคลขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด จึงเกิดความรู้สึกสับสนไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ซึ่งเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ จึงเกิดเป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆขึ้น เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการสะสมของอารมณ์ด้านลบ อันนำไปสู่ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ที่ส่งผลกระทบทางลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

อภิปรายผลการวิจัย

องค์ประกอบที่ 1 การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด

ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาทั้ง 4 ท่านนั้น อยู่ในกลุ่มของผู้ให้การปรึกษามือใหม่ (Novice Counselor) เนื่องจากอายุการทำงานโดยเฉลี่ยของผู้ให้การปรึกษาทั้ง 4 ท่านนั้นอยู่ที่ 4 ปี โดยผู้ให้การปรึกษามือใหม่นั้น จะมีอายุการทำงานอยู่ที่ 1-5 ปี (Zahm, 2009; Skovholt & Ronnestad, 1992 อ้างถึงใน Kirupakaran, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม ต่อให้พวกเขาเป็นผู้ให้การปรึกษามือใหม่ พวกเขาเหล่านั้นก็ยังขาดประสบการณ์ในการทำงาน และไม่มีความมั่นใจในความรู้ความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งทำให้พวกเขาเหล่านั้น ต้องติดอยู่กับการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรง และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่



Skovholt and Trotter-Mathison (2016) ระบุว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดที่ทำงานด้านการรับฟังเรื่องราว เหตุการณ์ที่รุนแรงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่เข้าใจในตัวบทพฤษฏีและการลงมือปฏิบัติ การขาดประสบการณ์ การไม่ได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ การไม่รับรู้ถึงความคาดหวังตามความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา และความสับสนในกระบวนการทางจริยธรรมและกฎหมาย รวมไปถึงความรู้สึกไม่มั่นคงและการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดอย่างรุนแรง เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะความสามารถของตัวเอง และมีความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินจริง ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด และเขาเหล่านั้นจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการวิกฤติทางอารมณ์ที่รุนแรงเพิ่มขึ้นยิ่งไปอีก เนื่องจากพวกเขาไม่รับรู้ถึงวิธีการรับมือกับผู้ที่เข้ารับการปรึกษา (Figley, 1995) และนักศึกษาที่เรียนด้านการให้การปรึกษาที่เพิ่งจบการศึกษาและเปลี่ยนถ่ายช่วงมาเป็นผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นนั้น จะมีประสบการณ์ทางด้านการเกิดวิกฤติทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเหล่านั้นเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นและยุติการทำงานลง (Ronnestad & Skovholt, 2003)

องค์ประกอบที่ 2 การเกิดความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ

ผลงานวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้รับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงจากผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่ได้รับฟัง และส่งผลทำให้พวกเขาเกิดภาวะอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น รวมไปถึงเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ดังตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ว่า “มันเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของคนอื่นนี่แหละ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นนี่แหละที่ทำให้เรารู้สึกเครียด ” สอดคล้องกับที่ Figley (1995) กล่าวว่า กระบวนการให้การเห็นอกเห็นใจกับการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เข้าไปบุคคลที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ทางด้านจิตใจก็จะเกิดขึ้นกับผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน ผู้คนที่ทำงานเกี่ยวกับการให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตสามารถได้รับความทุกข์ทางด้านจิตใจ พวกเขาเหล่านั้นจะเกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจจากการเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ การเรียนรู้จากเหตุการณ์ของความทุกข์ทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์จากผู้อื่น เช่น ความรุนแรงของตัวบุคคลที่เกิดจากการโดนข่มขืน อุบัติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการบาดเจ็บทางด้านร่างกายของครอบครัวหรือเพื่อนสนิท รวมไปถึงการสูญเสียแบบฉับพลัน ไม่ว่าจะเป็นการที่ไม่ได้คาดคิดว่าบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทจะเสียชีวิต หรือการถูกคุกคามทางชีวิตของเด็ก และ McCann and Pearlman) 1990 (ที่ระบุว่า การตกค้างทางอารมณ์ของผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับมาจากการทำงานในการรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่รุนแรงและขอซ้ำของผู้รับบริการ ส่งผลทำให้ผู้ให้การปรึกษาจะรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของพยานในการรับรู้ความเจ็บปวด และความหวาดกลัวของผู้รับบริการที่ต้องทนกับความขมขื่นนั้นๆ การเก็บสะสมความทรงจำของผู้รับบริการที่มาจาก การรับฟังเนื้อหาของความทุกข์ใจนั้น ส่งผลกระทบต่อมุมมองและทัศนคติของนักบำบัด และส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา รวมไปถึง Najjar และคณะ) 2009 (กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น คือการที่พยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการรับรู้ ความเชื่อ โดยเอาใจเข้าไปรับรู้และมีอารมณ์ร่วมไปกับประสบการณ์ของคนไข้ราวกับว่าเป็นเรื่องที่ตนเองประสบพบเจอ

องค์ประกอบที่ 3 การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้

ในงานวิจัยนี้พบว่าเมื่อผู้ให้การปรึกษาถูกเร้าความพยายามในการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นจากสถานะที่เป็นปัญหา แต่เมื่อไม่สามารถทำตามที่คาดหวังไว้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะเกิดภาวะอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เกิดขึ้น ล้วนเกิดมาจากความพยายามที่ล้มเหลวที่มาจากความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้หลุดพ้นจาก



ปัญหา เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบสะสมจากการทำงาน ทำให้ผู้ให้การศึกษาเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับ Austin (2009) ที่รายงานว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นผลลัพธ์มาจากความรู้สึกที่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือกับคนไข้ได้ รวมไปถึงงานวิจัยของ Figley (1995) ที่ได้ให้คำนิยามของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เป็นอาการของความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์รุนแรงสะท้อนใจของบุคคลสำคัญ โดยที่ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น อันเนื่องมาจากความต้องการจะช่วยเหลือบุคคลที่เจ็บปวดเหล่านั้น เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Bride (2007) ที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดจากบาดแผลทางด้านจิตใจมีสองนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะกับวิชาชีพด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดและต้องการที่จะช่วยเหลือกับผู้ที่บาดเจ็บทางด้านจิตใจ ในอีกมุมมองหนึ่ง Kurtyilmaz (2015) แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้รับบริการ จึงให้ผู้ให้การศึกษาเหล่านั้นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสินหรือความไม่เป็นกลางในการให้บริการ จากการที่เขาพยายามที่จะช่วยเหลือแต่อาจจะกลับกลายเป็นการทำร้ายผู้รับบริการที่อาจจะเกิดมาจากการไร้ความสามารถในการทำงานของพวกเขาในกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกกระวนกระวายว่าพวกเขาจะกระทำเหล่านั้นด้วยอคติขณะอยู่ในกระบวนการให้การปรึกษาเมื่อเขาต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถรับมือได้ ผู้ให้การศึกษาฝึกหัดรับรู้ได้ว่าเมื่อเขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เขาจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นว่าการที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้จะเป็นการทำร้ายผู้รับบริการ ซึ่งพวกเขาอาจจะนำทางผู้รับบริการไปในทิศทางที่แย่งและอาจจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกแย่ลง เนื่องจากเขาเข้าไปก้าวก่ายโลกส่วนตัวของผู้รับบริการ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้การศึกษาจะกังวลเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบต่อผู้รับบริการที่เกิดขึ้นจากการที่เขาไม่สามารถผลักดันให้ผู้รับบริการเหล่านั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งเอาไว้ ที่จะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าเสียเวลา และมีทัศนคติด้านลบต่อกระบวนการให้การปรึกษา

อย่างไรก็ตามจากการสืบค้นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัย ที่แสดงให้เห็นว่าการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการของผู้ให้การศึกษาจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา แต่มีงานที่มีความเกี่ยวข้องกับการที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ ดังที่ Rabu, Moltu & Binder and McLeod (2015) ได้ระบุไว้ “ฉันเก็บรวบรวมความทุกข์ของผู้รับบริการของฉันไว้ เป็นหัวข้อที่พบบ่อย จากงานวิจัยที่เขาได้ศึกษา โดยทั่วไปแล้ว เมื่อผู้ให้การศึกษาในการศึกษา ถูกถามโดยตรง พวกเขาเหล่านั้นจะเปิดเผยให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมถึงความเสียหายที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ใจในแง่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพทางกายภาพ, สุขภาพจิต, การเงิน, ความสัมพันธ์, หรือชีวิตส่วนตัวของผู้ประกอบวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เกิดมาจากการรับมือกับความทุกข์ของผู้รับบริการในระยะยาวและสะสมกันมากมายในแต่ละวันหรือช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ซึ่งถือได้ว่าเป็นภาระที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการสัมผัสกับความทุกข์ที่รวมกันของมนุษย์นั้น ถูกเข้าใจว่าเป็นภาระที่เหนื่อยล้าได้ของผู้ให้การศึกษา ซึ่งการเข้าถึงถึงความทุกข์ของผู้อื่นอาจเป็นเรื่องที่เจ็บปวดอย่างมากโดยเฉพาะเมื่อผู้ให้การศึกษาไม่สามารถทำให้ความทุกข์เหล่านั้นเบาบางลงได้ การรับรู้ถึงความรู้สึกในการรับผิดชอบของผู้ให้การศึกษา ที่ผู้ให้การศึกษาสามารถบรรเทาความทุกข์ของผู้รับบริการได้เพียงบางส่วน หรือการรับรู้ซึ่งการช่วยเหลือในการบรรเทาหรือลดความทุกข์ของผู้ป่วยที่มีความรุนแรงและมีน้ำหนักมาก แต่สามารถช่วยเหลือได้เพียงบางส่วนนั้น ส่งผลทำให้ผู้การศึกษายังมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ในด้านการใช้ชีวิตของผู้รับบริการและญาติหลังสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษาได้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยความคิดที่กลัวว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้และกลัวว่าอาจทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผิดหวัง เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้ให้การศึกษา ผู้ให้ศึกษามักมีความกังวลเกี่ยวกับผู้รับบริการของพวกเขาและกลัวว่าอาจจะไม่สามารถทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจได้ ภาระของการเป็นผู้ให้การศึกษาได้สะท้อนถึงตัวตนของผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการในการรับรู้ถึงความทุกข์อย่างเต็มรูปแบบ โดยภาระเหล่านั้นมีผลต่อชีวิตส่วนตัวของผู้ให้การศึกษา



โดยเป็นการคิดเกี่ยวกับว่าตนเองควรจะทำมากขึ้นหรือให้มากขึ้นได้หรือไม่ หรือกลัวว่าการไม่สามารถช่วยเหลือได้เต็มประสิทธิภาพกับผู้รับบริการนั้นจะทำให้เกิดผลเสียในชีวิตส่วนตัวและวิถีชีวิตของผู้ให้การศึกษาเองได้ ซึ่งการรู้และเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบและการที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของการเกิดประสบการณ์การไร้ความสามารถในการทำงานของผู้ให้ศึกษานั้น อาจช่วยให้ผู้ให้การศึกษาหลีกเลี่ยงการเสียหายที่เกิดจากการเกิดประสบการณ์นี้ได้ โดยผู้ให้การศึกษาที่รู้แจ้งแล้วนั้น จะได้รับประโยชน์ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นแนวทางในกระบวนการที่เป็นมาตรฐานในด้านการศึกษาได้ โดยโมดูลการฝึกอบรม ที่ได้แก่ ความลึกซึ้งของความรู้สึก ส่วนประกอบของประสบการณ์ การพยากรณ์ลักษณะของผลที่เกิดขึ้น และการเสนอกลยุทธ์ในการจัดการ สามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกอบรมผู้ให้การศึกษาได้ และสามารถนำไปรวมอยู่ในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลเรื่องตนเองได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Theriault & Gazzola, 2005)

ในอีกหนึ่งมุมมองที่ทำให้วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ที่ไม่ได้มีรายงานถึงประเด็นหรือผลการวิจัย อาจจะเป็นไปได้ว่า ในบริบทของการทำวิชาชีพผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้ศึกษามีอาจบอกถึงความล้มเหลวในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่บุคคลอื่นได้ ที่จะทำให้เกิดด้านลบขึ้นในแง่ของการสูญเสียภาพลักษณ์เชิงวิชาชีพ จึงทำให้ในแง่มุมมองของประสบการณ์การของการไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ในผู้ให้การศึกษา ไม่ได้มีรายงานในวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกิดขึ้น

องค์ประกอบที่ 4 การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง

ผลการวิจัยเรื่องความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การศึกษาที่ได้รับการงานที่หนักหน่วงและหลากหลาย เกินขีดจำกัดในความสามารถของตนเอง และเกินประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง รวมไปถึงการไม่มีผู้เชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือและกำกับดูแลมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานการถ่วงโยง จะส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเหล่านั้น เกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นหลังจากการทำงาน และเมื่อเกิดการสะสมของสภาวะอารมณ์ด้านลบเหล่านั้น ก็เป็นการยากที่ผู้ให้การศึกษาจะรับมือกับสภาวะอารมณ์ด้านลบต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา สอดคล้องกับที่ Killian (2008) ระบุว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นมาจาก ปริมาณงานที่มากเกินไปของผู้ให้บริการ (High caseload/workaholic) การได้รับการดูแลที่น้อย (Supervision) และการไม่สามารถจัดการกับความเครียดสภาวะปัจจัยภายนอกที่เกิดขึ้น (External locus of control) รวมไปถึงทักษะการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่อยู่ในระดับต่ำ (Poor coping skills) มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษา (Lee, Veach, MacFarlane & LeRoy, 2014) ซึ่งความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น ได้รับผลกระทบมาจากการรับรู้เรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงสะท้อนใจของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการซึมซับรับประสบการณ์เลวร้ายต่างๆจากการรับรู้และรับฟังมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน (Figley, 1995) รวมไปถึง Joinson (1992) ได้ให้คำนิยาม การสูญเสียความสามารถในการดูแล (Loss of the ability to nurture) ที่ระบุว่า คือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากการให้การดูแลคนที่เจ็บปวดและทุกข์ทรมานมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และ Galiana et al. (2022) ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลแบบประคับประคองเกิดความเครียดที่หลากหลายขึ้น สาเหตุมาจากภาระการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้พวกเขาเหล่านั้นเกิดความยากลำบากในการดูแลเอาใจใส่ผู้รับบริการเพิ่มขึ้น

องค์ประกอบที่ 5 การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

ผลการวิจัย ระบุว่า ผู้ให้การศึกษา ได้รับผลกระทบด้านลบในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย ที่มาในรูปแบบอาการเจ็บป่วย เช่น อ่อนล้าทางร่างกาย หดแรงแรงกาย การเป็นโรคไทรอยด์ นอนไม่หลับ เป็นไข้ ไม่สบาย ในส่วนของทางด้านจิตใจที่มาในรูปแบบของสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังจากการทำงาน เช่น การเกิดความเครียด ไม่มีความสุข ภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด เบื่อหน่าย อ่อนไหวทางอารมณ์ และในด้านของการทำงานที่

ส่งผลทำให้ผู้ให้การศึกษาเกิดความรู้สึกไม่อยากไปทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และในส่วนของด้านความสัมพันธ์นั้น ส่งผลทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเป็นไปในทิศทางลบ มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นทั้งกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Sinclair and et al. (2017) ที่ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะอาการที่ผู้เสี่ยงจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจไว้ว่า เริ่มต้นจากด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้นมา ดังเช่น แยกตัวจากสังคม มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีอคติต่อสังคม เกิดการซึมเศร้า มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เฉยชา หมดหวัง สิ้นหวัง การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นลดลง รู้สึกแย่ต่อการให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่มีความพร้อมในการใส่ใจในการดูแล มีผลกระทบต่อการทำงาน ไม่สามารถพัฒนาตัวเองในการใช้ชีวิตได้ เกิดการไม่ทบทวนความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง การรับรู้ การเข้าใจลดลง ด้านต่อมาด้านร่างกาย ในที่นี้คือจะเริ่มมีอาการปวดศีรษะ หมดเรื้อรัง หมดแรง มีปัญหาในการนอน ไม่ว่าจะเป็นนอนไม่หลับ หรือจะเป็นการนอนมากเกินไปก็เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้าอึดโรยทางด้านร่างกาย และเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการย่อยอาหารหรือระบบขับถ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะอาการทางด้านร่างกายนั้นมีการแสดงออกที่ชัดเจน ด้านสุดท้าย ด้านพฤติกรรมทางสุขภาพ จากผลกระทบทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย สิ่งที่จะส่งผลต่อไปก็คือการค้นหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจนั้น จะเริ่มค้นหาทางออกอย่างผิด ๆ ไม่ว่าจะเป็น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยง หลีกหนี ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพด้านลบต่อบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน ที่สุดนี้ ยังรวมถึงการหลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะพบเจอกับผู้รับบริการ เนื่องจากไม่อยากรับฟังปัญหา ไม่อยากรับรู้เรื่องราว เช่นเดียวกันกับ Figley (1995) ที่ได้กล่าวว่า ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นอาการด้านลบที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน และงานวิจัยของ Phillips (2020) ที่รายงานว่าการเกิดผลกระทบที่มาจากความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น เกิดความรู้สึกโศกเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า เกิดความรู้สึกโกรธหรือมีความรู้สึกหงุดหงิด มีปัญหาในด้านของการทำงาน เกิดความขัดแย้งขึ้นในความสัมพันธ์รอบตัว มีการตื่นตัวในด้านอารมณ์ทางลบที่เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกันกับ Stamm (2005) ที่ได้ระบุว่า บุคคลที่มีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจนั้นจะมีการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก มีปัญหาการนอน ซึมเศร้า รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาด้านการเข้าสังคม รวมไปถึง งานวิจัยของ Merriman (2015) ที่รายงานว่าผลกระทบของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ส่งผลร้ายแรงให้กับผู้ให้การศึกษา ไม่ว่าจะเป็น การที่ผู้ให้การศึกษาหลีกเลี่ยงต่อสถานที่หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักถึงผู้รับการศึกษาหรือบางทีเกิดการรบกวนทางความคิดขึ้นและเกิดการมโนภาพหรือจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ของผู้รับการศึกษา จนบางทีทำให้ผู้ให้การศึกษากลัวที่จะทำงานกับผู้รับการศึกษาบางราย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทั่วไปของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบไปด้วย 1. การขาดหรือมีประสบการณ์ในวิชาชีพที่จำกัด 2. การเกิดความรู้สึกรวมไปกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3. การที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4. การไม่สามารถรับมือกับการเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบขึ้นจากการทำงานที่เกินขีดความสามารถของตัวเอง 5. การได้รับผลกระทบด้านลบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การดูแลตนเอง (Self-care) นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาที่เชี่ยวชาญหรืออาจารย์ในหลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำเป็นที่จะต้องมีการสนับสนุนและแนะนำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษามีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน การเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันเข้มข้นของคนอื่น การเกิดการถ้อยความรู้สึก ซึ่งสอดคล้องกันกับ สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาของอเมริกา The American Counseling Association (2014) ที่ระบุไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำแนวทางให้กับผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดในการดูแลตนเอง เพื่อให้แน่ใจว่าในการให้บริการด้านการปรึกษาจะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกขัดขวางจากการเกิดความผิดพลาดในการทำงาน เช่นเดียวกับที่ Sanders et al. (2020) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดถูกฝึกฝนเพื่อให้สามารถให้การดูแลที่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาฝึกหัด ก็จำเป็นต้องฝึกฝนเรียนรู้ในการดูแลตนเองด้วยเช่นกัน

และงานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยในลักษณะนี้ได้ทราบถึงแก่นประสบการณ์ของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้รู้ถึงความหมายและโครงสร้างของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ในแง่ของการรับรู้ว่าคุณมีความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจหรือไม่ เพื่อที่จะได้เตรียมพร้อมและรับมือกับการเกิดอาการด้านลบทางด้านร่างกายและจิตใจขึ้นเมื่อต้องอยู่กับความเสี่ยงที่จะเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นจากการทำงานที่จะต้องรับฟังเรื่องราวและเหตุการณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการอยู่ตลอดเวลา และเมื่อใดก็ตามที่นักวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมาแล้วนั้น ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นจะรู้แนวทางในการปรับตัวให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติสุข เพื่อที่จะได้ไม่เกิดผลกระทบทางด้านลบขึ้นในด้านต่างๆ เช่น ด้านการใช้ชีวิต สังคม และการทำงาน รวมไปถึงรับรู้แนวทางป้องกันเพื่อที่จะไม่ให้นักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นมา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ประกอบหนึ่งของความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่สำคัญ คือความกังวลของผู้ให้การปรึกษาที่ว่าตนเองไม่สามารถช่วยผู้รับบริการได้ งานวิจัยต่อไปการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ในความด้อยความสามารถหรือการมีความสามารถที่ไม่เพียงพอ (feeling of incompetence/ feelings of inadequacy) และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) ของผู้ให้การปรึกษา เพื่อตรวจสอบว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถช่วยผู้รับบริการได้ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการไร้ความสามารถในการทำงาน ส่งผลต่อการเกิดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งอาจจะทำให้ค้นพบประเด็นใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ต่อไปในอนาคต

References

- Ablett, J. (2010). *Secondary Traumatization and Adversarial Growth : the Effects of Clinical Psychologist's Work on Their Well-being* (Doctoral dissertation). The University of Leicester.
- Austin, W., Goble, E., Leier, B., & Byrne, P. (2009). Compassion Fatigue: The Experience of Nurses. *Ethics and Social Welfare*, 3(2), 195-214.

- Bride, B. E. (2007). Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work*, 52(1), 63-70.
- Figley, C. (1995). *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview*. The University of Tennessee, Retrieved April 22, 2022, from https://www.researchgate.net/publication/245720535_Compassion_fatigue_as_secondary_traumatic_stress_disorder_An_overview
- Lluch, C.; Galiana, L.; Doménech, P.; Sansó, N. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction in Healthcare Personnel: A Systematic Review of the Literature Published during the First Year of the Pandemic. *Healthcare*, 10, 364.
- Joinson, C. (1992). Coping with Compassion Fatigue. *Nursing*, 22(4), 116-121.
- Killian, K. (2008). Helping Till It Hurts? A Multimethod Study of Compassion Fatigue, Burnout, and Self-Care in Clinicians Working With Trauma Survivors. *Traumatology*, 14(2), 32-44.
- Kirupakaran, C. S. (2013). The Lived Experience of Novice Counsellors: A Qualitative Phenomenological Approach. (A Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies). Winnipeg: University of Manitoba.
- Kurtyilmaz, Y. (2015). Counselor trainees' views on their forthcoming experiences in practicum course. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 155-180.
- Lee W., Veach P., MacFarlane I., & LeRoy B. (2015). Who is at Risk for Compassion Fatigue? An Investigation of Genetic Counselor Demographics, Anxiety, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Genetic Counseling*, 24, 358-370.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- Merriman, J. (2015). Enhancing Counselor Supervision Through Compassion Fatigue Education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370-378.
- Najjar, N., Davis, L. W., Beck-Coon, K., & Doebbeling, C. C. (2009). Compassion Fatigue: A Review of the Research to Date and Relevance to Cancer-care Providers. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 267-277.
- Phillips, L. (2020). *Grappling with compassion fatigue*. Retrieved April 22, 2022, from <https://ct.counseling.org/2020/08/grappling-with-compassion-fatigue/>
- Marit Råbu, Christian Moltu, Per-Einar Binder & John McLeod (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, 26(6), 737-749.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York, NY: Routledge.
- Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Lorraine, V., & Mijovic-Kondejewski, J. (2017). Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24.



Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.

Stamm, B. H. (2005). The ProQOL Manual. Retrieved April 22, 2022, from <http://www.compassionfatigue.org/pages/ProQOLManualOct05.pdf>

จินตนาการต่อความตายและการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่
The Imagination of Passing and Designing for Life of the Aging
Who Lives in the Big Municipal

ละอียด แจ่มจันทร์

Laiad Jamjan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: laiad@slc.ac.th

Retrieved: April 17, 2023; Revised: December 27, 2023; Accepted: December 28, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาจินตนาการต่อความตาย 2) การออกแบบชีวิตของผู้สูงวัย กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงวัยในจังหวัดกรุงเทพมหานคร คัดเลือกแบบเจาะจง และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบเนื้อหาในคำสัมภาษณ์และสรุปเป็น ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงวัย มีจินตนาการต่อความตาย 4 ด้าน คือ 1) ความเป็นรูปธรรมในมิติชีวภาพเมื่อร่างกายหยุดทำงาน 2) การรับรู้เชิงนามธรรม สัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนาของตนเอง 3) ความคาดหวังเมื่อใกล้ตาย คือ ตายตามธรรมชาติไม่ยื้อชีวิต รับรู้เกี่ยวกับการรักษาโรค มีการเตรียมตัวให้พร้อมตายดี และเลือกสถานที่ตายที่บ้านมากกว่าโรงพยาบาล 4) ความเชื่อหลังการตาย เชื่อว่าการจุติไปยังภพภูมิอื่นขึ้นอยู่กับบาปหรือบุญที่กระทำเมื่อมีชีวิต สร้างกรรมดีด้วยการบริจาคร่างกาย โลหิต ทรัพย์สิน สิ่งของ ทำบุญ และไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น

การออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยมี 3 ด้าน คือ 1) ด้านสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย มีกลุ่มเพื่อนพูดคุยหรือไปมาหาสู่กันได้ เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ความเป็นอิสระและพึ่งตนเอง กลับบ้านเกิดเมื่อถึงวัยต้องพึ่งพาผู้อื่น 2) ด้านเศรษฐกิจ มีการจัดการทรัพย์สิน มีเงินออมพอเพียงในการดำรงชีพ 3) ด้านสุขภาพและการเรียนรู้ ให้ความสำคัญการดูแลสุขภาพร่างกาย อาหาร ออกกำลังกายและฝึกสมอง มีการเรียนรู้ตามอัธยาศัยจากประสบการณ์ตรงในชีวิต การอ่าน ฟัง การพบเพื่อนและงานอดิเรก ติดตามข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ ผลการวิจัยสามารถประยุกต์ใช้ในการเตรียมสารสนเทศก่อนวัยสูงอายุ การศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ และการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: จินตนาการ; ออกแบบชีวิต; ผู้สูงอายุ; เมืองใหญ่

Abstract

This research aims to study 1) the imagination of death and 2) designing for the life of the aging people residing in Bangkok Metropolitan. The qualitative research method in-depth interviews with 12 key informants, 6 equally male and female, aged between 56-88 years. Analyze data by comparing content presented from interviews and summarizing the phenomena. The results showed that imagination toward death has 4 aspects: 1) concreteness in biology when the body stops working and 2) Abstract perception related to their own religious beliefs.



3) Expectations when near death are natural death does not prolong life, knowing about the treatment of disease, good death preparation, and choosing the place to die at home rather than a hospital. 4) Belief after death, believed that reincarnation to other realms depends on the sin or merits committed in one's life. Generate good karma by donating body, blood, property, and things, making merit, and not encroaching on other people's lives.

Designing for life has three aspects: 1) Social and cultural, consisting of having a group of friends to talk to or come to see each other, believing in one's ability, being independent and self-reliant, and returning to their hometown at the age of being dependent on others. 2) Economically, there is property management, having sufficient savings for living, 3) Health and learning, paying attention to physical health, nutrients, exercise, and brain training, learning from hobbies, informal learning from life experiences, reading, listening, meeting friends, and hobbies. Follow the news on television and mobile phone. The research results can be applied to preparation for pre-aging information, continuing education for seniors, and training for elderly caregivers.

Keywords: Imagination; Designing for life; Aging; Municipal

บทนำ

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี พ.ศ.2564 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 และในปี พ.ศ.2574 จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) เมื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 28 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) นอกจากการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุแล้ว สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (Thailand Development Research Institute) เสนอผลวิจัยสรุปว่า คนไทยจะมีอายุขัยคาดการณ์ตามช่วงเวลาเพิ่มขึ้น 4.4 เดือนต่อปี หรือทุก ๆ 4 ปี อายุขัยจะเพิ่มขึ้น 1 ปี ในอนาคตจึงพบผู้สูงอายุถึง 90 ปีเป็นเรื่องปกติ และอาจเห็นวัยชราที่อายุมากกว่า 100 ปีเพิ่มขึ้นตามลำดับ ดังนั้น หลังจากอายุ 60 ปีแล้วแต่ละบุคคลต้องใช้เวลาเพื่อดำรงชีวิตต่อไปอีก 30-40 ปี กรณีมีผู้สูงอายุที่อายุยืนเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อโครงสร้างทางสังคมในการกำหนดมาตรการรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน 4 มิติ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) ได้แก่ มิติเศรษฐกิจ มีการออมเพียงพอในการดำรงชีพระยะยาว มิติสภาพแวดล้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกในที่พักอาศัย หรือบริการในอาคารและบริการสาธารณะ มิติสุขภาพ มีคุณภาพชีวิต ได้รับการบริบาลและการฟื้นฟูสุขภาพในทุกระดับบริการสุขภาพ มิติสังคม มีเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะการทำงานและทักษะในการดำรงชีวิต ความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขในเชิงจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วยความสุข 5 มิติ (กรมสุขภาพจิต, 2558) ได้แก่ สุขสบาย เน้นสุขภาพกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ สุขสนุก ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ มีกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิต มีคุณค่าในตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ท้อแท้ สุขสว่าง ความสามารถด้านความจำ ความคิดเชิงนามธรรม การสื่อสารใช้เหตุผล และการแก้ไขปัญหา สุขสงบ การรับรู้เข้าใจความรู้สึกตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ได้ มาตรการคนไทยอายุยืน 4 มิติและมีความสุข 5 มิติ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวอีก 30-40 ปี ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ผู้สูงวัยจึงมีความเสี่ยงที่จะดำรงคุณภาพชีวิตต่อไป และองค์การในสังคมมีความท้าทายในการจัดการระบบดูแลผู้สูงอายุภายใต้ในสถานะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (TDRI, 2562)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2010) เสนอแนวปฏิบัติเรื่องเมืองและชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly Cities and Communities) มีสาระสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ตระหนักถึงความสามารถและต้นทุนที่กว้างไกล 2) การเตรียมล่วงหน้าและตอบสนองอย่างยืดหยุ่นต่อความต้องการและความชอบ 3) ยอมรับนับถือการตัดสินใจและทางเลือกในวิถีชีวิต 4) จัดความไม่เท่าเทียม 5) ปกป้องกลุ่มเปราะบางและส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในชุมชน แนวปฏิบัตินี้ครอบคลุมวิถีชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ความเป็นมิตรทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น แต่ผลการศึกษากันจำนวนมากแสดงถึงทัศนคติต่อชีวิตและความตายของบุคคลมีความแตกต่างกันและไม่คงที่เสมอไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ วิธีคิดที่แตกต่างกัน ความเชื่อทางศาสนา ขนบธรรมเนียม คติ หรือชุมชน รวมทั้งสถานะเศรษฐกิจ (Tana Nilchaigowit, Warisara Krikhaiwan, 2003) ผู้สูงอายุที่มีความสำเร็จในชีวิต (Successful Aging) มีทัศนะแบบพหุมิติ (multi-dimensional) ระหว่างสุขภาวะทางกาย การทำหน้าที่สภาพจิตใจและสังคมวัฒนธรรม (Elizabeth & Lynda, 2020) นอกจากนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมส่งผลต่อความพึงพอใจต่อชีวิตในระยะยาว รวมทั้งกิจกรรมแสวงหาความรู้ ส่งผลต่อสุขภาพสมองและความจำในช่วงท้ายของชีวิต (Heather, 2018) ผู้สูงอายุที่อาศัยในเมืองใหญ่ มีทัศนะหรือสภาพแวดล้อมในวิถีชีวิตที่มีปัญหาได้ง่าย ผลการศึกษาแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า (ศิริพรรณ วีระนันท์, 2560) พบว่าผู้สูงอายุมีลักษณะชีวิตที่เป็นปัจเจกอยู่ตามลำพังมากขึ้น ตัดสินใจแต่งงานช้า มีบุตรน้อย เป็นโสดหรือแต่งงานกับเพศเดียวกัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้ต้องใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลที่หลากหลายมีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด มีความสับสนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น สภาพการขยายตัวของสังคมเมืองทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากดำรงชีวิตในเมืองใหญ่ หากผู้สูงอายุเหล่านั้นได้ครุ่นคิดต่อชีวิตและความตายอย่างไม่ประมาท ต้อนรับให้ถูกวิธี รวมทั้งได้วางแผนตัดสินใจทางเลือกของชีวิตด้วยตนเอง จะเป็นโอกาสดีในการมีชีวิตยืนยาวอย่างสมภาคภูมิ

จินตนาการ (Imagination) หรือความคิดคำนึงเป็นกระบวนการความรู้ความเข้าใจ (Cognitive process) ของบุคคลที่เชื่อมโยงความทรงจำ การสนทนา ประสบการณ์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ไปสู่การวางแผนและการตัดสินใจ (National Institute on Aging, 2020) ผู้สูงอายุไทยที่ป่วยเรื้อรังมีทัศนคติต่อความตายที่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนา และพฤติกรรมการเตรียมตัวตายด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ (อาภรณ์ ยิ้มเนียม, 2566) การวิจัยเรื่อง จินตนาการต่อความตายและการออกแบบชีวิตของผู้สูงอายุที่พำนักในเมืองใหญ่ จึงเป็นการศึกษาด้านทุนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ จากการคิดคำนึงเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การคิดไตร่ตรองในการออกแบบชีวิตตนเองไว้ล่วงหน้า ตอบสนองความต้องการ รวมทั้งมีแนวทางการตัดสินใจทางเลือกในชีวิตตนเอง เมื่อมีอายุชัวยาวนานขึ้น

ผู้วิจัยประกอบวิชาชีพการพยาบาลด้านการสอนในเนื้อหาเรื่อง (contents) การพยาบาลแบบประคับประคองและบริหารการพยาบาล ผลการวิจัยจึงมีประโยชน์ตรงกับภารกิจการสอนตามเนื้อหาเรื่องไปสู่นักศึกษา และการให้สารสนเทศเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่รับบริการในโรงพยาบาลหรือบริการวิชาการในชุมชน รวมทั้งประโยชน์รองคือการทบทวนวิถีชีวิตตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจินตนาการต่อความตายของผู้สูงอายุที่พำนักในเมืองใหญ่
2. เพื่อศึกษาการออกแบบชีวิตของผู้สูงอายุที่พำนักในเมืองใหญ่ ในมิติของสังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ สุขภาพและการเรียนรู้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ ตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ในการศึกษาโครงสร้างของการรับรู้ (Realization) จากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลบุคคลที่หนึ่ง (First-person point of view)

ในอดีตหรือเหตุการณ์ในปัจจุบันที่เป็นประสบการณ์ชีวิต (Lived experiences) ของผู้ให้ข้อมูล และได้ตีความปรากฏการณ์นั้นเป็นคุณค่าหรือความหมายต่อตนเอง (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2010)

ขั้นตอนการวิจัย

แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิจัยเอกสาร ศึกษาทฤษฎี องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดผู้สูงอายุ หลักธรรมในการพัฒนาผู้สูงอายุ จิตวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ นโยบายการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ แนวคิดพลศึกษา (Active Ageing) การเตรียมความพร้อม และการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยและนานาชาติ 2) การวิจัยภาคสนาม พื้นที่วิจัยเลือกจาก 5 จังหวัดใหญ่ที่มีประชากรมากที่สุดได้แก่ (1) กรุงเทพฯ (2) นครราชสีมา (3) อุบลราชธานี (4) ขอนแก่น (5) เชียงใหม่ จับลากได้จังหวัดกรุงเทพฯ และเขตสาทรเป็นพื้นที่การเก็บข้อมูล

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดสรรผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (purposive random) เพื่อให้ได้ข้อมูลการวิเคราะห์หลากหลายแง่มุม (Information-rich Cases) ตามเกณฑ์ ดังนี้

1) ช่วงอายุ อายุระหว่าง 55 – 80 ปี ไม่จำกัดเพศ อาชีพ การศึกษา ศาสนา และสถานภาพ แบ่งกลุ่ม 6 ช่วงอายุ ได้แก่ 55-60 ปี, 61-65 ปี, 66-70 ปี, 71-75 ปี, 76-80 ปี, 81-85 ปีและมากกว่า กลุ่มละ 1-2 คน รวม 12 คน

2) ประสบการณ์ ได้รับการยอมรับในวิชาชีพหรือการดำรงชีวิตตามสถานะตนเอง จากเกณฑ์การดำรงตำแหน่งสุดท้ายของการประกอบวิชาชีพ เช่น หัวหน้างาน หรือสถานะปัจจุบันในชุมชน เช่นกรรมการหมู่บ้าน เป็นต้น

3) มีเวลาให้ข้อมูล สามารถเอื้อเพื่อจัดเวลาให้การสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง และสนทนาสอบถามความชัดเจนของข้อมูล 1 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวคำถามการสัมภาษณ์ สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามเปิดแบบมีโครงสร้าง ที่กำหนดตามวัตถุประสงค์ (Health foundation, 2019) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อความตายและความคิดไตร่ตรองในการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัย โดยกำหนดประเด็นสำคัญ 2 ประเด็น คือ ความตาย/การตาย และการเตรียมการล่วงหน้า/คิดถึงอนาคต/ความรู้สึกละเลย/ความสุข/ความผาสุก/วางแผนชีวิต/การตัดสินใจ ทดลองใช้คำถามกับผู้สูงวัยที่ไม่ใช่ผู้ให้ข้อมูลหลัก เพศชาย 1 คน หญิง 1 คน ปรับคำถามให้ชัดเจน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 รูป/คน ด้านหลักพุทธธรรม 1 รูป ด้านบริบทผู้สูงอายุ 1 คน ด้านผู้เชี่ยวชาญชีวิต 1 คน ให้ความเห็นต่อประเด็นการสัมภาษณ์ พิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย เมื่อสิ้นสุดการรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล 3 ด้าน คือ ความตรงประเด็น (Validity) ความเชื่อถือได้ (Credibility) และความเชื่อมโยงของข้อมูลตามหมวดหมู่ (Data Categorization)

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 วิธี คือการสัมภาษณ์แบบพบหน้า 9 คน และการสัมภาษณ์ผ่านการประชุมออนไลน์ 3 คนตามมาตรการป้องกันการระบาดไวรัสโควิด-19 ผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้บันทึกเทปคำให้สัมภาษณ์ เพื่อป้องกันการลืมและใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สร้างแบบบันทึกภาคสนาม (Field Note) ที่ประกอบด้วย 3 ส่วน (Forum Qualitative, 2010) คือ ประเด็นหลัก (Theme) ประเด็นรอง (Sub Theme) และถ้อยคำอ้างอิง (Quotation)

การวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกสารระบบ (Taxonomy Analysis) โดยการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) จัดกลุ่มเนื้อหาเป็นชุด โดยใช้ลักษณะความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่มีความหมายมิติเดียวกันให้อยู่ร่วมกัน เปรียบเทียบเนื้อหาที่ปรากฏในคำสัมภาษณ์ การวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปเชิงปรากฏการณ์ที่มาจากประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล

จริยธรรมการวิจัย ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับคำชี้แจงอย่างชัดเจน เรื่อง ชื่อเรื่องและวัตถุประสงค์การวิจัย ชื่อผู้วิจัย แนวคำถามการสัมภาษณ์ การนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ขณะเก็บข้อมูล ผู้ให้

ข้อมูลหลักได้รับการคำชี้แจง วิธีการบันทึกข้อมูล แนวคำถาม และการตัดสินใจให้สัมภาษณ์หรือขอจบการสัมภาษณ์ได้ตามต้องการ

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สถานภาพผู้ให้ข้อมูลหลักเพศหญิงจำนวน 6 คน อายุระหว่าง 56-85 ปี อายุเฉลี่ย 72 ปี เพศชายจำนวน 6 คน อายุระหว่าง 58-88 ปี อายุเฉลี่ย 76 ปี นับถือศาสนาพุทธ 9 คน ศาสนาอื่น 2 คน อิสลาม 1 คน อาชีพผู้เกษียณ 8 คน อาจารย์ 1 คน รับจ้าง 2 คน อิสระ 1 คน การศึกษาสูงสุดปริญญาเอกต่ำสุดประถม 4 รายได้เฉลี่ยต่อปีเพศหญิง 1,350,000 บาท เพศชาย 1,150,000 บาท

การวิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1. จินตนาการต่อความตาย ผู้สูงวัยมีความเห็นต่อความตาย 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ความตายในมิติชีวภาพ จากการสิ้นสุดการทำหน้าที่ของร่างกาย ด้วยโรคหรือเหตุอื่นที่ทำให้ระบบในร่างกายล้มเหลวและส่งผลให้ทุกระบบหยุดทำงาน เป็นการสิ้นสุดชีวิตตามกาลเวลา ที่ไม่สามารถกำหนดหรือหลีกเลี่ยงได้ และเป็นไปตามกฎแห่งกรรมจึงไม่รู้สึกลัวตาย

1.2 การรับรู้เชิงนามธรรม ความตายมีสัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนา ชาวพุทธทั่วไปเชื่อว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา ความตายหมายถึงการสิ้นสุดชีวิตในภพหนึ่ง แต่วิญญาณยังไปจุติอีกภพหนึ่งตามกรรมของตน ชาวคริสต์เชื่อว่าความตายของคาทอลิกเป็นเรื่องสวยงาม เพราะได้รับพระพรคืนสู่พระหัตถ์ของพระเจ้า ส่วนชาวมุสลิมเชื่อว่าความตายเป็นไปตามพระอัลเลาะห์ ทุกศาสนามีความเหมือนเรื่องความเป็นธรรมดา

1.3 ความคาดหวัง ไม่กลัวความตาย มีความคาดหวังเมื่อเผชิญกับความตาย คือ 4 เรื่อง คือ 1) เป็นไปตามธรรมชาติ 2) ไม่ต้องการยื้อชีวิตด้วยเครื่องมือใด ๆ 3) มีโอกาสรับรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นและกระบวนการรักษา 4) เตรียมตัวให้พร้อมตายดี สถานที่ต้องการตายที่บ้านมากกว่าโรงพยาบาล

1.4 ความเชื่อหลังการตาย เชื่อว่าหลังการตายวิญญาณจะไปจุติหรือเกิดยังภพชาติใหม่ ขึ้นอยู่กับ การประกอบกรรมดี การทำบุญ ให้ทาน ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือผู้ยากไร้ ช่วยงานสาธารณะ และการบริจาคทรัพย์ บริจาคร่างกาย บริจาคอวัยวะ บริจาคโลหิต ผู้สูงวัยทุกศาสนาเชื่อว่าเมื่อยังมีชีวิตการสะสมกรรมดี จะส่งผลให้วิญญาณไปยังภพชาติใหม่ที่ดี

2. การออกแบบชีวิต ผู้สูงวัยมีทัศนคติต่อการออกแบบชีวิต 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สังคมและวัฒนธรรม มีการติดต่อ พูดคุย โดยใช้โซเชียลมีเดีย (ไลน์) และไปมาหาสู่กับเพื่อน สม่ำเสมอ สบายใจเมื่อพูดคุยกับลูกหลานและสมาชิกครอบครัว ห่วงใยภรรยาผู้ที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัดมีความคิดว่าจะกลับไปอยู่บ้านเกิดในวัยพึ่งพา

2.2 เศรษฐกิจ ให้ความสำคัญเรื่องการจัดการทรัพย์สิน เก็บออมเงินได้ตามฐานะตนเองและเพียงพอในการดำรงชีพปัจจุบัน ผู้ประกอบวิชาชีพมีการวางแผนการเงินและต้นทุนการออมเงินมากกว่าผู้ประกอบอาชีพ มีความคิดพึ่งตนเองทางการเงิน ไม่คาดหวังพึ่งบุตรหลาน และไม่เสี่ยงในการใช้เงินออม

2.3 สุขภาพและการเรียนรู้ ให้ความสำคัญเรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกาย อาหาร ออกกำลังกาย ฝึกสมอง เมื่อเจ็บป่วยใช้ระบบประกันสุขภาพผู้สูงอายุ การบำรุงรักษาร่างกายแตกต่างกันตามฐานะ รักษาสุขภาพจิตให้มีความรื่นรมย์ ประกอบกรรมดีในการช่วยเหลือผู้อื่น เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิต การอ่าน ฟัง การพบเพื่อนและงานอดิเรก ติดตามข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาเรื่อง จินตนาการต่อความตายและการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่ นำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การรับรู้ชีวิตและความตายตามสภาพจริง ผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่ชาวพุทธ รับรู้ธรรม เกิด แก่ เจ็บตาย เป็นธรรมดาของชีวิตและไม่กลัวความตาย สะท้อนตามไตรลักษณ์ "ลักษณะสามอย่าง" (วิกิพีเดีย, 2560) ซึ่งหมายถึงสามัญลักษณะ หรือลักษณะที่เสมอกันหรือข้อกำหนดหรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรม 3 อย่าง ได้แก่ 1) อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) อาการไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์ 2) ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดดัน อาการฝืนและขัดแย้งเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็น อย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขันธ์ 3) อนัตตา (อนัตตลักษณะ) อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใครไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร ลักษณะ 3 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สามัญญลักษณะ” คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวงและเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ธรรมนิยาม” คือกฎธรรมดา หรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร สำหรับชาวคาทอลิกและมุสลิมรับรู้ความตายเป็นธรรมดา

การรับรู้ชีวิตและความตายตามหลักศาสนา พุทธศาสนามุ่งให้รู้ตามความเป็นจริงจากความตายโดยถือเป็นเครื่องเตือนสติให้เร่งทำกิจหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ท่าทีต่อความตายและวิธีปฏิบัติต่อความตายนั้น ยิ่งพิจารณาเห็นความตายให้เป็นความธรรมดาได้มากเท่าไร ก็จะลดความทุกข์ที่เกิดจากความตายได้มากเท่านั้น การทำความคุ้นเคยกับความตาย เพื่อเผชิญกับความตายอย่างมีสติจึงจะเป็นการตายดีที่มีคุณภาพตามแนวพระพุทธศาสนา (พระครูอรุณจริยานุวัตร, 2564) ส่วนศาสนาคาทอลิกถือว่าอาณาจักรของพระเจ้าในโลกหน้า หมายถึงการเข้าถึงชีวิตนิรันดร์หลังการตาย พระเจ้าจะเป็นผู้ทรงตัดสินว่าผู้ใดปฏิบัติตามพระบัญญัติอย่างครบถ้วน และเชื่อในพระองค์ จะได้เข้าถึงแผ่นดินสวรรค์ หลักคำสอนสำคัญ คือความรัก เป็นการแผ่แผ่ความรักระหว่างมนุษย์ ซึ่งแสดงออกด้วยความเมตตากรุณาและความเสียสละ ความรักที่มนุษย์มีต่อพระเจ้าแสดงออกด้วยความศรัทธา (พระมหาคมคาย สิริปัญโญ, 2565)

แนวคิดผู้สูงวัยเชิงบวก เป็นการรับรู้ในมิติจิตวิทยา โดยผู้สูงอายุนับรู้ชีวิตจากการปรับเปลี่ยนมุมมองที่ดีของตนเองให้คงไว้ซึ่งทัศนคติด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความแข็งแรงของสุขภาพกาย และแนวทางที่ดีในการใช้ชีวิต องค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญคือ มีทัศนคติที่ดีต่อเยาวชนลูกหลาน และอยู่ร่วมกับลูกหลานอย่างมีความสุข โดยความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น (Intergenerational Relationship) เป็นปัจจัยเชิงบวก ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อครอบครัว มีอิทธิพลต่อบรรยากาศการอยู่ร่วมกัน ลูกหลานได้ชื่นชมและรู้สึกขอบคุณที่ได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากปู่ย่าตายาย สังคมไทยยังคงรักษาครอบครัวสามวัยที่เอื้อต่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับลูกหลาน ช่วยให้ผู้สูงอายุนับรู้ถึงความรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจ (sense of fulfillment) เพิ่มขึ้น (นันทน์ภัส ประสานทอง, 2565)

2. ความคาดหวังเมื่อเผชิญกับความตาย ผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่ไม่ต้องการยื้อชีวิตด้วยอุปกรณ์ใด ๆ ต้องการเตรียมตัวตายดี ได้รับคำปรึกษาให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคและการรักษา ลดความทุกข์ทรมาน ได้ฟังธรรมบรรยายและต้องการตายที่บ้าน ทั้งนี้เพราะการรักษาพยาบาลเพื่อให้ผู้ป่วย “อยู่ต่อ” ได้ปฏิบัติมายาวนาน เป็นการสร้างความทุกข์กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ผู้ป่วยเองมีสิทธิที่จะรู้ว่าโรคที่เป็นอยู่ไม่สามารถรักษาได้และมีแนวโน้มจะเสียชีวิตในไม่ช้า จึงควรพิจารณาความจริงให้ชัดเจน ผู้ป่วยระยะท้ายสามารถเลือกการดูแลรักษาเพื่อการเตรียมตายดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีในวาระสุดท้าย เรียกว่าการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ซึ่งมีหลักการสำคัญ คือ 1) การดูแลมุ่งประคับประคองไม่ได้มุ่งที่รักษาให้หาย 2) เน้นการมีชีวิตในระยะท้ายอย่างมีคุณภาพ 3) ไม่ทำการใดที่เป็นภาระหรือทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเร็วกว่าธรรมชาติของโรค 4) มีการวางแผนการดูแลล่วงหน้า (Advance Care Planning) 5) เป็นการดูแลทั้งผู้ป่วยและครอบครัว 6) การเชื่อมต่อการดูแลที่โรงพยาบาลกับที่บ้าน (สายสิริ อิศราญวนาณิษฐ์, 2560)

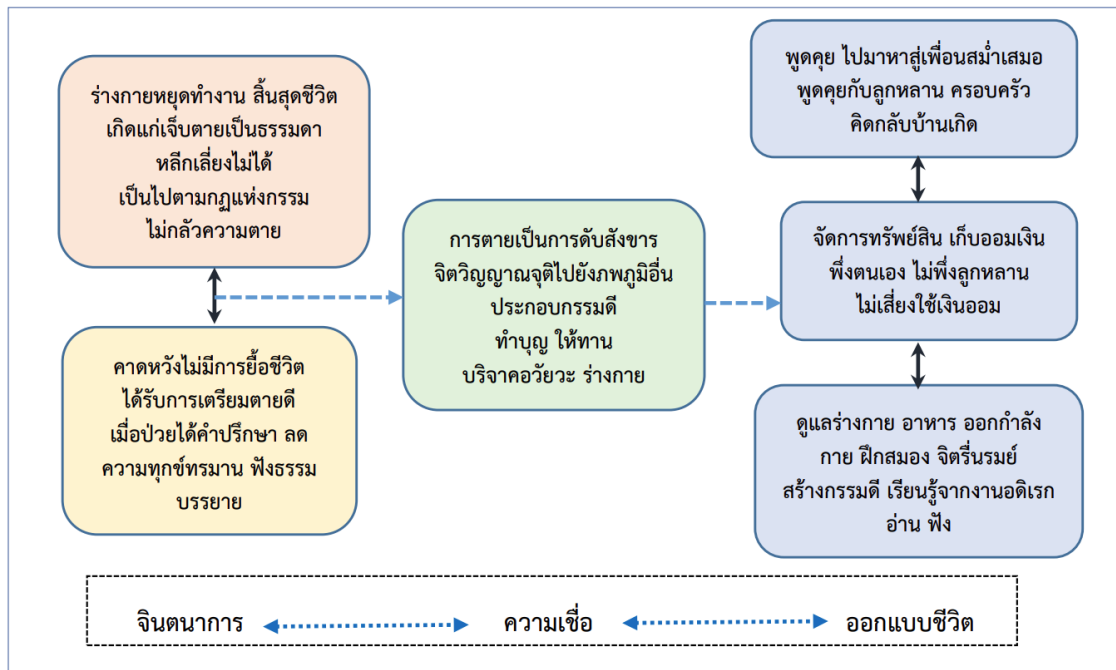
การศึกษาความต้องการของผู้ป่วยระยะท้าย พบว่าญาติมักต้องการให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ดีที่สุด ในโรงพยาบาล ขณะที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยากใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านกับครอบครัวและคนที่รัก โดยเฉพาะผู้สูงอายุไทยชาวพุทธ มีความเชื่อและศรัทธาในศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว มีความต้องการระดับสูงในการเตรียมด้านจิตวิญญาณ มีความคาดหวังว่าตายอย่างสงบไม่ทุกข์ทรมาน และเลือกสถานที่ไว้ล่วงหน้าสำหรับช่วงเวลาผู้ป่วยใกล้เสียชีวิต (มารยาท สุจริตรกุล, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, 2561) ท่าทีและการเตรียมรับมือต่อความตายนั้น ขึ้นกับความวางใจของบุคคล และความเข้าใจว่าความตายเป็นโอกาสเข้าถึงสัจธรรม ปลดปล่อยสิ่งที่เคยยึดติด และฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ร้าวฉานกับผู้อื่นให้กลับคืนดี บุคคลมีศักยภาพในการฝึกฝนเตรียมไว้ล่วงหน้า เพื่อเข้าถึงความสงบในวาระสุดท้าย (พระไพศาล วิสาโล, 2552)

3. ความเชื่อหลังความตาย ผู้สูงวัยเชื่อว่าการตายเป็นการดับสังขาร จิตวิญญาณจุติไปยังภพภูมิอื่น การทำบุญ ให้ทาน บริจาคทรัพย์สิ่งของ บริจาคอวัยวะ บริจาคร่างกาย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นการประกอบกรรมดี การสร้างกรรมดีขณะมีชีวิตส่งผลต่อการจุติในภพที่ดี ความเชื่อนี้เอื้อประโยชน์ต่อตนเองของผู้สูงวัย เมื่อพิจารณาพระพุทธศาสนากับการเกิดใหม่ (พระไตรปิฎกวิจารณ์, 2509). อธิบายในพระสูตรว่า “คนเราเมื่อทำทุจริตกรรมแล้ว เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบายทุกติวินาที ตรงข้ามเมื่อสัตว์ทำสุจริตกรรมแล้ว เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” และในอังคุตตรนิกาย แสดงไว้ว่า กัมม เขตต วิญญาน พิช ตณฺหา สีนโน “กรรมเหมือนนาข้าว วิญญานเหมือนเมล็ดข้าวเปลือก ตณฺหาเหมือนยางในเมล็ดข้าว” องค์ประกอบทั้งสาม คือ กรรมดี กรรมชั่วที่คนทำ วิญญานหรือปฏิสนธิวิญญาน คือเจตสิกที่มีพลังอยู่ในจิตเป็นตัวสืบต่อ ดังนั้นความเชื่อหลังความตายเรื่องจิตวิญญาณจุติในภพหน้า จึงสนับสนุนการประกอบกรรมดีได้ทุกช่วงเวลาตลอดชีวิตของผู้สูงวัย

4. เชื่อในความสามารถตนเองและเป็นอิสระ การออกแบบชีวิต ด้านสังคมและวัฒนธรรม ผู้สูงวัยมีการพูดคุย ไปมาหาสู่กับเพื่อนสม่ำเสมอ สบายใจเมื่อพูดคุยกับลูกหลาน ห่วงใยภรรยาผู้มีภูมิลำเนาต่างจังหวัดคิดว่าจะกลับไปอยู่บ้านเกิดเมื่อถึงวัยพึ่งพา ด้านเศรษฐกิจมีจัดการทรัพย์สิน มีเงินออมเพียงพอในการดำรงชีพตามฐานะ มีความคิดพึ่งตนเองทางการเงิน ไม่คาดหวังพึ่งบุตรหลานและไม่เสี่ยงในการใช้เงินออม ด้านสุขภาพและการเรียนรู้ดูแลสุขภาพร่างกาย อาหาร ออกกำลังกาย ฝึกสมอง บำรุงรักษาร่างกายตามฐานะ รักษาสุขภาพจิต ประกอบกรรมดีในการช่วยเหลือผู้อื่นสม่ำเสมอ เรียนรู้จากงานอดิเรกที่ชอบและเรียนรู้ตามอัธยาศัยจากการอ่าน ฟัง ติดตามข่าวสารอย่างพอดี จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงวัยในเมืองใหญ่เชื่อมั่นความสามารถตนเองและเป็นอิสระ ทั้งนี้เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยส่งเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ (ยุพา ทองสุข, 2559) และสอดคล้องกับหลักธรรมการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ 3 ด้าน คือ ศีลสิกขา รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง ใช้อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รับรู้ให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน จิตสิกขา เรียนรู้เข้าใจธรรมชาติของจิต พัฒนาคุณภาพจิตให้มีคุณธรรมความดีงาม สุขภาพจิตที่สดชื่น ผ่อนคลาย เป็นสุข ปัญญาสิกขา มีความรู้ความเข้าใจสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง รับรู้ประสบการณ์ และเรียนรู้อย่างถูกต้อง คิดพินิจพิจารณาอย่างมีวิจารณ์ญาณ มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต (พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร, 2564)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย สาระสำคัญจากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถแสดงความเชื่อมโยงระหว่างจินตนาการหรือความคิดคำนึงของผู้สูงวัยที่มีต่อความตาย ความเชื่อหลังความตาย และความคิดไตร่ตรองในการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่ แสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างจินตนาการต่อความตาย ความเชื่อหลังการตาย และการออกแบบชีวิตของผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบสำคัญคือ ผู้สูงวัยที่พำนักในเมืองใหญ่มีจินตนาการหรือความคิดคำนึงต่อความตายเป็นธรรมดา กระบวนการที่เกิดความรู้ความเข้าใจนี้ มาจากศาสนา ความเชื่อ และประสบการณ์ในชีวิต ส่งผลต่อการออกแบบชีวิต ที่เชื่อมโยงกับหลักธรรม การเรียนรู้สิ่งใหม่ การวางแผนตัดสินใจหลายมิติ มีความรอบคอบเหมาะสมกับวัยวุฒิ ได้สนองความต้องการรวมทั้งมีทางเลือกในชีวิตตนเอง

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุ นโยบายการผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยสถาบันอุดมศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในพันธกิจบริการวิชาการแก่สังคม มีความจำเป็นสำหรับผู้สูงวัยในเมืองใหญ่ ซึ่งแม้ว่าจะพึ่งตนเองได้ แต่มีความคิดกลับไปอยู่ภูมิลำเนาเดิมเมื่ออายุมากขึ้นหรือเข้าสู่ระยะพึ่งพา จากการศึกษาพบว่าความต้องการผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) ในชุมชนของภูมิภาคต่างๆ เพิ่มขึ้นมากถึง 105,967 คน (นงลักษณ์ พะไยยะ, 2561) นอกจากการอบรมตามความต้องการแล้ว สารการอบรมควรมีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการในท้องถิ่น

1.2 การพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ความร่วมมือระหว่างภาคที่เกี่ยวข้อง สถาบัน อุดมศึกษา ควรส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการทำงาน ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long learning) แม้ผู้สูงวัยในเมืองใหญ่มีเงินออมเพียงพอในการดำเนินชีวิตปกติ แต่อาจมีเงินออมไม่เพียงพอเมื่อสูงอายุมากขึ้นในวัยพึ่งพาหรือมีโรคเรื้อรัง ภาคบริการและภาครัฐควรออกแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เหมาะสมตามความต้องการและสภาพความสูงวัย ส่งเสริมผู้สูงอายุให้ทำงานได้นานที่สุด และมีทางเลือกที่จะทำงานในระบบได้มากขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพียงพอ ลดภาระงบประมาณภาครัฐด้านสวัสดิการชราภาพในระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป งานวิจัยนี้พบว่าผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าการตายเป็นการดับสังขาร จิตวิญญาณ จุตินิพพานภูมิอื่น การทำบุญ บริจาค ประคบปรนเปรอจะส่งผลต่อการจุตินิพพานที่ดี ความเชื่อนี้สามารถประยุกต์กับการพัฒนาจิตและความเข้าใจหลักธรรม ที่เหมาะสมกับพฤติกรรมดำเนินชีวิตหลายมิติ ของผู้สูงอายุในเมืองใหญ่ รวมทั้งประเด็นการวิจัย ทักษะการเรียนรู้และใช้เทคโนโลยี ที่ช่วยอำนวยความสะดวก ในการดำเนินชีวิต เช่น การสื่อสารทางสังคม การทำความดี การบำเพ็ญประโยชน์ต่อมนุษยชาติ/สัตว์พิการ การดูแลสุขภาพกาย ใจ ธรรมชาติน และการเป็นผู้ประกอบการ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). *มาตรการขับเคลื่อนสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน 4 มิติ เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สุขภาพและสังคม*. กรุงเทพฯ: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน.
- กรมสุขภาพจิต. (2558). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 6*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.
- พระครูอรุณจริยานุวัตร. (2564). การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการโรงเรียนนายเรือ ด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์*, 8(1), 55-65.
- พระไตรปิฎกวิจารณ์. (2509). *พระพุทธศาสนากับการเกิดใหม่ ความสำคัญของพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล และคณะ. (2552). *เผชิญความตายอย่างสงบ 2. พิมพ์ครั้งที่ 1*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระมหาคมคาย สิริปลิโย (สิงห์ทอง), พระสุชาติ เชื้อรุ่ง. (2565). ความตายในมุมมอง 4 ศาสนา. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 27 (2), 284-302.
- พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร. (2564). *ไตรสิกขากับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ*. ตาก: วิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดตาก.
- นงลักษณ์ พะโกยะ. (2561). *รายงานความต้องการกำลังคนด้านสุขภาพในการดูแลผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- มารยาท สุจิตตวรกุล; สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อการตายของผู้สูงอายุไทยพุทธ. *วารสารเกื้อการุณย์* (25) 1. 154-169.
- ยุพา ทองสุข. (2559). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สายสิริ อิศรชาญวานิชย์. (2560). *การวางแผนการดูแลในระยะท้ายของชีวิตล่วงหน้า.โครงการขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้ายของชีวิต พ.ศ.2557-2559*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 2560*. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N10-17-2561.aspx>.
- Elizabeth, A. P., Lynda, A. A. (2020). *Older Adults' Views of Successful Aging*. Retrieved March 7, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14286297>
- Forum Qualitative. (2010). The Theme-centered Interview. *Journal of Forum Qualitative Socialization*, 1(2), 23.



- Health Foundation. (2019). *A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews*. Retrieved May 6, 2020, from https://nyhealthfoundation.org/wp-content/uploads/2019/02/me_tool_series_indepth_interviews-1.pdf
- Heather Fuller. (2018). *Multiple Factors Influencing Successful Aging*. Retrieved March 7, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6841199/>
- National Institute on Aging. (2020). *How the Aging Brain Affects Thinking*. Retrieved September 12, 2022, From <https://www.nia.nih.gov/health/how-aging-brain-affects-thinking>.
- Tana Nilchaigowit, Warisara Krikhaiwan. (2003). *The situation of death and dying paradigm shift*. Health Systems Research Institute (HSRI). Retrieved March 7, 2020, from <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/1494>.
- TDRI. (2562). *เดินหน้าสู่สังคมผู้สูงอายุ “ประเทศไทย”* Thailand Development Research Institute. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2562, จาก <https://www.finnomena.com/mr-messenger/aged-society/>.
- WHO. (2010). *Global Network for Age-friendly Cities and Communities*. Retrieved 6 December, 2021, from https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/.
-

แนวทางการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร
สายเฉลิมรัชมงคล

Communication management in Counter-terrorism
case study: Chaloem Ratchamongkhon Line

ศุภชัย สินธุเศรษฐ์

Suphachai Sintuset

คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

Faculty of Police Sciences, Royal Police Cadet Academy, Thailand

Corresponding Author, Email: rung2513@gmail.com

Retrieved: July 16, 2023; Revised: December 14, 2023; Accepted: December 15, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล และ 2) เพื่อเสนอแนะการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสำรวจเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและนักวิชาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการการสื่อสารที่พบแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) แบบเป็นทางการ โดยมีการจัดตั้งศูนย์กลางในการบริหารจัดการเหตุการณ์ มีระเบียบ ข้อกำหนด และรูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจนตามบทบาทหน้าที่งานและสายการบังคับบัญชาและสั่งการ ในการสื่อสารเชิงป้องกันการก่อการร้าย และ 2) แบบไม่เป็นทางการ ได้แก่ การใช้ Social Media ในโทรศัพท์มือถือ และการใช้วิทยุสื่อสาร มีความเหมาะสมในการใช้งานในช่วงวิกฤต เนื่องจากมีความรวดเร็วและยืดหยุ่นในการสื่อสาร รวมไปถึงการภายนอกกรณีเหตุการณ์ก่อการร้ายเกิดขึ้นรุนแรงจะมีการประสานไปยังหน่วยงานระดับประเทศ เช่น ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการก่อการร้ายสากล เป็นต้น

ทั้งนี้พบปัญหาอุปสรรคที่พบ อุปกรณ์สื่อสาร ในการรับส่งไม่ชัดเจน การฝึกซ้อมในการตอบโต้เหตุการณ์รุนแรงทำได้น้อยครั้ง การสื่อสารไปยังกลุ่มคนพิเศษ เช่น ชาวต่างชาติ ผู้พิการทางการได้ยิน การบิดเบือนข้อมูลข่าวสารจากโซเชียลมีเดีย เป็นต้น โดยข้อเสนอแนะของผู้วิจัย ได้แก่ พัฒนารหัสสำหรับใช้ในการสื่อสารสำหรับโซเชียล การนำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนลดภาระของบุคลากร ควรจัดทำมาตรฐานในการปฏิบัติงาน (SOP) และการพัฒนาแนวทางในการสื่อสารกับชาวต่างชาติและผู้พิการ เป็นต้น

คำสำคัญ: การสื่อสารการก่อการร้าย; การจัดการการก่อการร้าย; รถไฟฟ้า

Abstract

This study aimed 1) To study the communication management for anti-terrorism and 2) To recommend communication management for anti-terrorism. This research is qualitative. Method by documents and in-depth interviews. Executive officials within relevant departments and academics. The results showed that the Chaloem Ratchamongkhon Line Project has never

been a terrorist incident in an MRT station at a level beyond control. Data were analyzed by descriptive analysis.

The research results found that communication management is divided into two types: 1) A Formal center for emergency management has been established with clear regulations, requirements, and communication formats according to work roles and the chain of command and command in anti-terrorism communication, and 2) informally, including using Social Media on mobile phones and the use of radio communications. It is suitable for use during times of crisis. Because it is fast and flexible in communication, Including externally, in the event of a severe terrorist incident, there will be coordination with national agencies such as the International Counter-Terrorism Operations Center.

Suggestions include Developing communication codes for social media, technology to support and reduce the personnel, standard operating procedures (SOPs), and building guidelines for communicating with foreigners and disabled people.

Keywords: Terrorism Communication; Terrorism Management; MRT

บทนำ

ปัจจุบันการบริหารจัดการด้านการรักษาความปลอดภัยในโครงการรถไฟฟ้า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้มีการวางแผนและจัดทำมาตรการ เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความมั่นใจ เช่น การจัดให้มีพนักงานรักษาความปลอดภัยประจำจุดในสถานี เช่น จุดตรวจความปลอดภัยบริเวณทางเข้าออกของสถานี พนักงานรักษาความปลอดภัยชั้นชานชาลาในช่วงเวลาเร่งด่วน การใช้อุปกรณ์ตรวจโลหะก่อนเข้าสู่สถานี การติดตั้งกล้องโทรทัศน์วงจรปิดในพื้นที่ การติดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความปลอดภัยภายในสถานี แต่ถึงกระนั้นก็ยังพบว่า มีการก่อเหตุปรากฏขึ้นอยู่เป็นระยะ เช่น การแอบถ่ายใต้กระโปรง การลักทรัพย์ผู้โดยสารชาวต่างชาติ การทะเลาะวิวาท การพกพาอาวุธหรือวัตถุอันตราย เป็นต้น ดังนั้นการบริหารจัดการด้านการรักษาความปลอดภัยภายในสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในหลากหลายมิติ เนื่องจากพบว่าแม้จะมีมาตรการที่ดีเพียงใด หากแต่รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้โดยสารที่อยู่ในยุคโซเชียลเน็ตเวิร์ค ที่ทุกคนก้มหน้าสนใจแต่โทรศัพท์มือถือในมือของตน มิได้สนใจสิ่งรอบข้าง ย่อมเป็นช่องทางที่ทำให้อาชญากรหรือผู้ไม่หวังดีสามารถใช้เป็นช่องทางในการก่อเหตุได้ ดังนั้นการบริหารจัดการด้านการรักษาความปลอดภัยในโครงการรถไฟฟ้าที่พิจารณาจากหลากหลายมิติจะช่วยให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามีความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สินมากขึ้น อีกทั้งเป็นการป้องกันความเสียหายในทรัพย์สินของรัฐ และยังเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเกิดจากการก่อการร้ายหรือการก่อวินาศกรรมหรือการก่อเหตุอาชญากรรมในสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินได้อีกด้วย

เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้บริการรถไฟฟ้า การไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดตั้งฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย (ฝรภ.) ขึ้น มีอำนาจหน้าที่ในการให้ความคุ้มครองความปลอดภัยแก่ระบบรถไฟฟ้า ผู้โดยสาร และบุคคลอื่นที่อยู่ในเขตระบบรถไฟฟ้า การป้องกัน ป้องกัน และระงับเหตุทั้งในสถานี อุโมงค์ ทางวิ่งยกระดับและภายในขบวนรถไฟฟ้า โดยการดำเนินการด้านการรักษาความปลอดภัยที่ผ่านมาได้มีการบันทึกเหตุอาชญากรรมที่เคยปรากฏในเขตระบบรถไฟฟ้า คือ เหตุความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน เหตุความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย เหตุทะเลาะวิวาท เหตุทรัพย์สินของ รฟม. เสียหาย เหตุกระทำอนาจาร เป็นต้น ถึงแม้ว่าการก่อการร้ายระดับรุนแรงยังไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จึงเป็นเหตุให้ยังไม่มีแนวทางที่ชัดเจนในการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโดยเฉพาะ ซึ่งอาจจะนำมาซึ่งอุปสรรคต่างๆ ในยามเกิดเหตุการณ์การก่อการร้ายจริง เช่น

การสื่อสารภายในองค์กรยามเกิดเหตุ การปิดเป็นข้อมูลข่าวสาร ทั้งภายในและภายนอก การจัดโครงสร้างระดับ บังคับบัญชาหลายลำดับชั้นเกินไป เป็นต้น (การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย, 2564)

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญดังที่กล่าวมาแล้ว จึงได้ศึกษานี้จึงศึกษาแนวทางการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลและเสนอแนวทางการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้าย เพื่อเป็นแผนการป้องกันความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นต่อโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล
2. เพื่อเสนอแนะการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดเป็นคำถามการวิจัย จากนั้นลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล และจึงข้อมูลมาวิเคราะห์ เขียนสรุป และนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ดังนี้ ซึ่งใช้การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดย เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ได้แก่ ผู้บริหารฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และผู้บริหารส่วนงานความปลอดภัยและคุณภาพ บริษัททางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด มหาชน (รถไฟฟ้า)

เครื่องมือในการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

แบบสัมภาษณ์ เป็นรูปแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured interview) ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นได้ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความปลอดภัยด้านการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายในระบบรถไฟฟ้ามหานคร เพื่อความปลอดภัยในเขตระบบรถไฟฟ้ามหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ต่อไปนี้

ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวและขออนุมัติเก็บข้อมูลจากผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจหรือคนบังคับตำรวจศาสตร์ เพื่อขออนุญาตใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลในเขตระบบรถไฟฟ้ามหานคร

ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย พร้อมแบบสอบถามไปติดต่อประสานงาน บริษัททางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (มหาชน)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้บริหารฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกฏัยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และผู้บริหารส่วนงานความปลอดภัยและคุณภาพ บริษัททางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด มหาชน (รถไฟฟ้า) จำนวน 4 คน โดยใช้พรรณนาวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้บริหารที่ให้สัมภาษณ์แต่ละคน จากนั้นมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 2 ข้อ ได้แก่

1. เพื่อศึกษา ปัญหา การจัดการความปลอดภัยด้านการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายกรณีศึกษารถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล
2. เพื่อเสนอแนะแนวทาง การจัดการความปลอดภัยด้านการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายกรณีศึกษารถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล

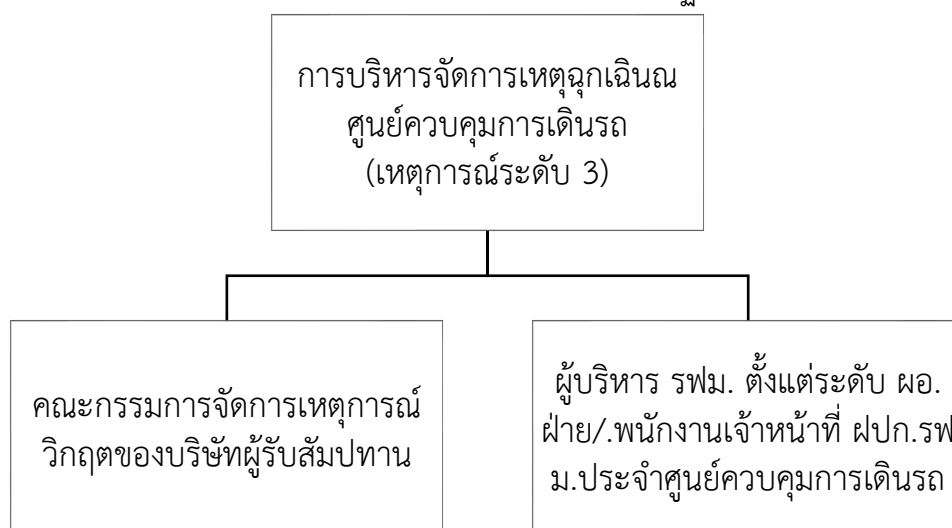
ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 การจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล มีดังนี้

ลักษณะและแนวทางการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้ายโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล แบ่งออกเป็น ลักษณะกลุ่มใหญ่ โดยแต่ละแนวทางจะมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่ต่างกัน จึงทำ 2 ให้แนวทางการจัดการการสื่อสารที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

1) **แนวทางการจัดการการสื่อสารภายใน** การสื่อสารภายในหน่วยงาน และภายในหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบต่อโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลมีการสื่อสารภายในองค์กรที่เกี่ยวข้องในการจัดการความปลอดภัย ทั้งการสื่อสารแบบเป็นทางการและการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ

การสื่อสารแบบเป็นทางการ การสื่อสารภายในการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) แบบเป็นทางการ เป็นการสื่อสารกันระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ โดยมีการจัดตั้งศูนย์กลางในการบริหารจัดการเหตุการณ์ โดยคณะกรรมการจัดการเหตุการณ์วิกฤตของบริษัทผู้รับสัมปทาน และ ผู้บริหาร รฟม. ตั้งแต่ระดับ ผอ. ฝ่าย เป็นคณะกรรมการในการสื่อสาร โดยมีระเบียบ ข้อกำหนด และรูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจนตามบทบาทหน้าที่งานและสายการบังคับบัญชา ระบบการสื่อสารที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร ประสานงาน และสั่งการ ในการสื่อสารเชิงป้องกันการก่อการร้าย จะเป็นลักษณะการออกคำสั่งให้ปฏิบัติเป็นเอกสาร ซึ่งมีผังดังภาพ



ภาพที่ 1 ผังการสื่อสารการจัดการการสื่อสารภายใน

การสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ การสื่อสารภายในการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และผู้รับสัมปทานการเดินรถ แบบไม่เป็นทางการเป็นการสื่อสาร ระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ซึ่งไม่เป็นไปตามแบบแผน มาตรฐาน และรูปแบบที่แน่นอน โดยไม่ยึดระเบียบ ข้อบังคับ เป็นการสื่อสาร ที่อาศัยความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ภายในการปฏิบัติงาน มักใช้การสื่อสารแบบไม่เป็นทางการผ่านช่องทางการสื่อสาร ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ ข้อความ ทางกลุ่มไลน์ social media และการบอกกล่าวแบบปากต่อปากวิทยุสื่อสารและ SMS

ลักษณะของการสื่อสาร ลักษณะการสื่อสารของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และผู้รับสัมปทานการเดินรถบริษัททางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ในการ ระดับนโยบาย ซึ่งมีการติดต่อสื่อสารกันภายในหน่วยงานของตนเองและสื่อสารกันข้ามหน่วยงาน แบ่งตามลักษณะของการสื่อสารดังนี้

การสื่อสารจากบนลงล่าง เป็นการสื่อสารตามโครงสร้างการบังคับบัญชาทั้ง จากการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และและผู้รับสัมปทานการเดินรถที่มีสายงานบังคับบัญชาของตนเอง ที่รับผิดชอบงานดูแลเรื่องความปลอดภัย ลักษณะของการสื่อสารจากบนลงล่าง ลักษณะเป็นการสั่งการแต่งตั้งคณะทำงานด้านความปลอดภัย และมอบหมายนโยบาย เป็นต้น

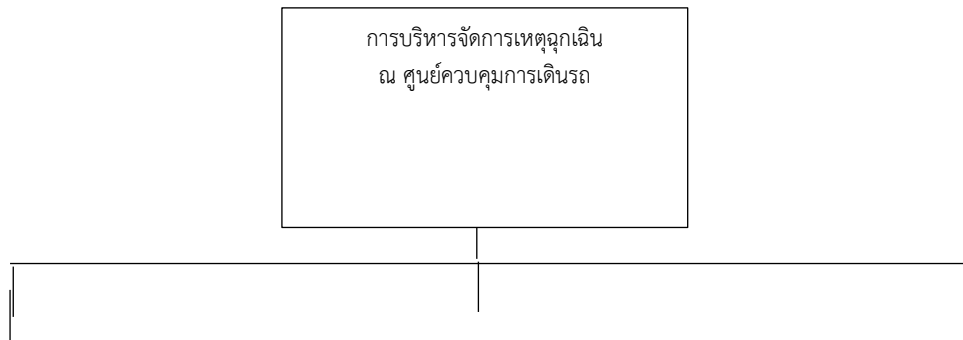
การสื่อสารจากล่างขึ้นบน เป็นการสื่อสารตามโครงสร้างการบังคับบัญชา ลักษณะของการสื่อสารจากล่างขึ้นบน พบในหน่วยงานระดับสถานีแจ้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในการแจ้งผู้บังคับบัญชาในสายงานให้ทราบ รวมไปถึงการรายงานสถานการณ์ และการขออนุมัติการปฏิบัติงานในการดูแลรักษาความปลอดภัยรวมไปถึงกรณีที่มีความรุนแรงมากกว่าระดับ 2 ที่จะต้องมีการขออำนาจและแนวทางในการปฏิบัติต่างๆ โดยเริ่มจากการพบเหตุการณ์ระดับที่ 3 ตั้งแต่ผู้อยู่ในเหตุการณ์ คือ เจ้าหน้าที่บริษัทผู้รับสัมปทาน/เจ้าของพื้นที่ พนักงานเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย/กู้ภัย รฟม. ประจำ และรายงานเรื่องไปยังหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง พนักงานเจ้าหน้าที่หัวหน้ารักษาความปลอดภัย/พนักงานเจ้าหน้าที่ หัวหน้ากู้ภัย และมีรายงานเพื่อขออนุมัติการปฏิบัติงานจากผู้อำนวยความสะดวก

การสื่อสารแนวทแยง เป็นการสื่อสารที่ไม่เป็นไปตามโครงสร้างการบังคับบัญชาของบุคลากรภายในคณะ ซึ่งเนื่องจากการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ไม่ค่อยมีเหตุการณ์ความรุนแรงมากกว่าระดับ 2 ซึ่งยังอยู่ในความสามารถในการรับมือของหน่วยงานรักษาความปลอดภัยของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) อีกทั้งทั้งสองหน่วยงานได้มอบหมายหลักการทำงาน ไว้อย่างชัดเจนทั้งภายในหน่วยงานเดียวกัน และการทำงานระหว่างหน่วยงาน จึงไม่พบการสื่อสารในลักษณะนี้

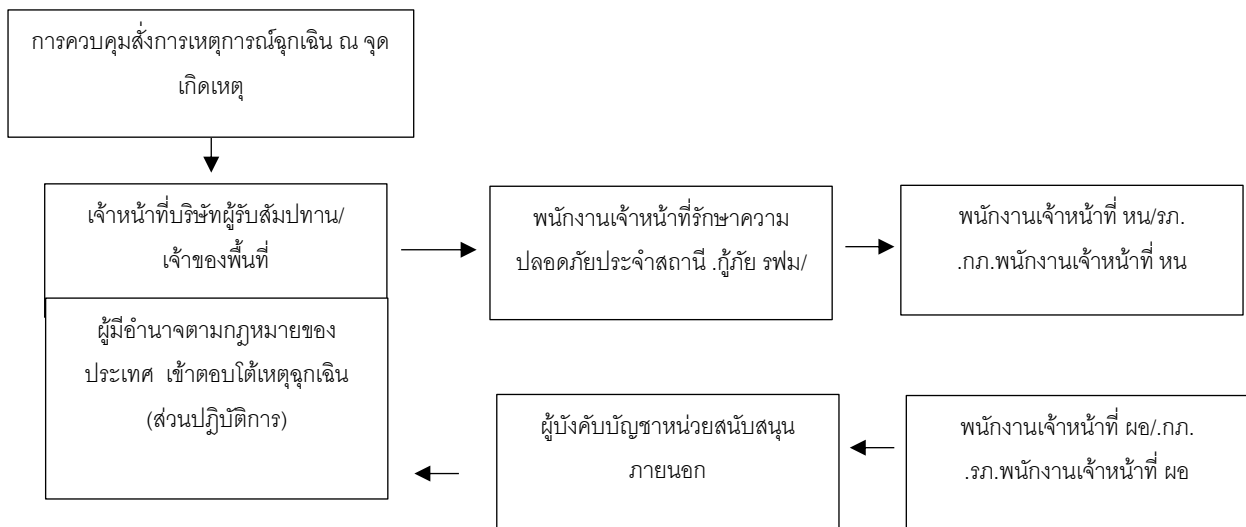
2. การจัดการการสื่อสารภายนอกองค์กร

เป็นการสื่อสารระหว่างผู้มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบต่อโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลกับหน่วยงานภายนอกในการจัดการเหตุการณ์ก่อการร้าย

การสื่อสารภายนอกองค์กรของพบว่ากรณีที่เกิดเหตุการณ์ภาวะเหตุฉุกเฉินพนักงานสื่อสารจะเป็นผู้ประสานงานหลักกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรวจท้องที่สำนักงานบรรเทาสาธารณภัย ศูนย์เฝ้าระวัง หรือหน่วยพยาบาล เพื่อเข้าตอบโต้ต่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน และรายงานต่อผู้บังคับบัญชาในสายงาน ถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารให้แก่ลูกข่าย แจ้งข้อมูลและให้การสนับสนุน ตามขั้นตอนและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ซึ่งในการสื่อสารจะมีเพียงรูปแบบเดียวคือการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ ทั้งนี้หากเหตุการณ์ก่อการร้ายเกิดขึ้นรุนแรงจะมีการประสานไปยังหน่วยงานระดับประเทศ เช่น ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการก่อการร้ายสากลเป็นหน่วยงานหลักเข้าจัดการ เนื่องจากเกินอำนาจและหน้าที่ที่ระบุไว้ในตราพระราชบัญญัติการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2543 แต่จะมีการควบคุมดูแลและศูนย์สั่งการร่วมกัน ทั้งในระดับศูนย์การควบคุมการเดินรถ และระดับจุดเกิดเหตุ ดังภาพที่ 2 และ 3



ภาพที่ 2 ผังการสื่อสารระดับศูนย์ควบคุมการเดินรถ



ภาพที่ 3 ผังการสื่อสารระดับจุดเกิดเหตุ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการสื่อสารขององค์กรเพื่อจัดการเหตุการณ์การก่อการร้าย

1. การพัฒนาการสื่อสารด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสื่อสารผ่าน LINE โทรศัพท์มือถือ การสื่อสาร การสื่อสารเมื่อเกิดเหตุการณ์ก่อการร้ายในสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน พัฒนารหัสสำหรับการสื่อสาร เพื่อป้องกันข้อมูลข่าวสารไปถึงผู้ก่อการร้าย ทำให้เป็นอุปสรรคและการปฏิบัติงานเข้าระงับเหตุหรือช่วยเหลือผู้โดยสารเป็นไปด้วยความยากลำบากยิ่งขึ้น

2. การนำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุน เพื่อลดภาระของบุคลากร การพัฒนาการอบรมพนักงานให้ เข้าใจในหน้าที่

3. ควรจัดทำมาตรฐานในการปฏิบัติงาน (SOP) เพื่อให้การปฏิบัติงานในสภาวะวิกฤตเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดทุกส่วนงานปฏิบัติงานร่วมมือกันอย่างเป็นขั้นตอนการเขียนหรือการจัดทำ SOP ของ BEM ควรมี รฟม. เข้าร่วมดำเนินการด้วย พร้อมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

4. การพัฒนาระบบการสื่อสารด้วยระบบเสียงตามสาย ข้อความที่ประกาศต้องไม่สร้างความตระหนกตกใจ ภาษาที่ใช้ในการประกาศอย่างน้อย 2 ภาษาขึ้นไป ควรมีป้ายสัญลักษณ์แจ้งเตือนให้ผู้พิการทางการได้ยินได้ทราบเมื่อเกิดเหตุการณ์ก่อการร้ายในสถานีรถไฟหรือในขบวนรถไฟ

5. ผู้พิการทางสายตาและด้านอื่นๆ เช่น ผู้พิการทางเท้า หรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือยามเกิดเหตุ ที่ใช้บริการรถไฟฟ้า ควรได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิดระหว่างใช้บริการตั้งแต่ต้นทางไปยังปลายทาง เพื่อจะได้ทำการสื่อสารและให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงทียามเกิดเหตุ

6. เนื่องจากพื้นที่สถานีรถไฟใต้ดิน เป็นพื้นที่ที่มีความซับซ้อน ควรติดตั้งป้ายสัญลักษณ์เตือนภัยป้ายบอกทางให้ครอบคลุมพื้นที่ และขนาดของป้ายควรมองเห็นได้ง่ายไม่เล็กเกินไป เมื่อยามเกิดเหตุการณ์ก่อการร้าย จะได้ดูแลผู้ให้บริการได้อย่างทั่วถึง

7. มาตรการในเชิงป้องกันการก่อการร้าย คือ การพัฒนาการเรียนการสอน การสอน สร้างจิตสำนึก ปลุกฝัง ตั้งแต่เด็ก และแบ่งกลุ่มให้ความรู้แก่ประชาชนเมื่อเกิดเหตุการณ์ก่อการร้ายควรปฏิบัติอย่างไร ควรแจ้งหรือติดต่อเจ้าหน้าที่อย่างไร ทำให้ประชาชนได้ซึมซับ เกิดความเคยชิน เมื่อเหตุการณ์ก่อการร้ายจริงจะได้ไม่เกิดความตระหนกตกใจจนเกินไป

8. หน่วยงานความมั่นคงควรมีการจัดตั้งหน่วยงานข่าวที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบ เกี่ยวกับการต่อต้านการก่อการร้ายเป็นการเฉพาะ เนื่องจากงานด้านการข่าวถือว่าเป็นหัวใจสำคัญต่อ ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาการก่อการร้าย ทั้งในด้านการป้องกัน ยับยั้ง สกัดกั้นก่อนที่จะเกิด เหตุการณ์ และการปราบปรามเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น และจะหน่วยงานกลางในการพัฒนาและปรับปรุงการสื่อสารให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบส่วนของรถไฟฟ้า หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เป็นพื้นที่เสี่ยงที่จะเกิดเหตุการณ์ก่อการร้าย

9. ดำเนินการประสานความร่วมมือกับประเทศต่าง ๆ ในภูมิภาคอาเซียน และระดับสากล เพื่อให้มีการประสานงาน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารในด้านการก่อการร้ายระหว่างกันอย่างเป็น รูปธรรม โดยในส่วนของประเทศในภูมิภาคอาเซียนอาจดำเนินการในลักษณะ การจัดตั้งศูนย์กลางการ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการต่อต้านการก่อการร้าย เพื่อเป็นศูนย์กลางในการรวบรวม วิเคราะห์ และกระจายข้อมูลข่าวสารด้านการ ก่อการร้ายในภูมิภาค รวมทั้งควรขยายความร่วมมือในการฝึกศึกษาด้านการต่อต้านการก่อการร้ายกับประเทศต่าง ๆ ในระดับภูมิภาคอาเซียน และในระดับสากล เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ ระหว่างกัน

10. ควรมีแผนจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นเครื่องมือสื่อสารเพิ่มเติมที่คอยกำหนดเนื้อหา และควบคุมการไหลของข้อมูลข่าวสารในช่วง วิกฤต พร้อมจัดตั้งโฆษกเหตุการณ์ทำหน้าที่ในการให้ข่าวแก่สื่อมวลชน เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารที่จะ เผยแพร่เป็นระบบระเบียบ ไม่กระจัดกระจาย และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ พบว่า 1การจัดการการสื่อสารที่พบแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) แบบเป็นทางการ โดยมีการจัดตั้งศูนย์กลางในการบริหารจัดการเหตุฉุกเฉิน มีระเบียบ ข้อกำหนด และรูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจนตามบทบาทหน้าที่งานและสายการบังคับบัญชาและสั่งการ ในการสื่อสารเชิงป้องกันการก่อการร้าย และ 2) แบบไม่เป็นทางการ ได้แก่ การใช้ Social Media ในโทรศัพท์มือถือ และการใช้วิทยุสื่อสาร มีความเหมาะสมในการใช้งานในช่วงวิกฤต เนื่องจากมีความรวดเร็วและยืดหยุ่นในการสื่อสาร รวมไปถึงกรณีเหตุการณ์ก่อการร้ายเกิดขึ้นรุนแรงจะมีการประสานไปยังหน่วยงานระดับประเทศ เช่น ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการก่อการร้ายสากล เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา ไทยเครือ (2554) ที่กล่าวไว้ว่าการแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดการ และควรสร้างเครือข่ายข้อมูล โดยคำนึงถึงศักยภาพที่มีอยู่และบริบทของพื้นที่และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และยังสอดคล้องกับพงศธร ศิริสาคร (2559) เรื่องระบบบัญชาการเหตุการณ์กับการจัดการภาวะฉุกเฉินของประเทศไทย ที่คณะรัฐมนตรี อนุมัติเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2558 เห็นชอบ



ให้ทุกภาคส่วนถือแผนป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย พ.ศ.2558 เป็นแผนแม่บท ซึ่งแผนดังกล่าวมอบหมายให้กระทรวง กรม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และหน่วยงานภาครัฐรัฐวิสาหกิจจังหวัด อำเภอ องค์กรส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคส่วนอื่น ๆ ปฏิบัติให้เป็นไปตามแผน และต้องจัดทำแผนปฏิบัติการรองรับโดยแนวคิดของแผนป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย พ.ศ.2558 มีแนวคิดมุ่งเน้นการจัดการวงจรความเสี่ยง (Crisis Life Cycle) ได้แก่การป้องกันและผลกระทบ การเตรียมพร้อม การเผชิญเหตุและการฟื้นฟู และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปรีดีเปรม ชัยกิจ, ธาตรี ได้ฟ้าพล (2560) ศึกษาเรื่องการจัดการภาวะวิกฤตบนสื่อสังคมออนไลน์ของบริษัทผู้ให้บริการเครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่ พบว่ากระบวนการจัดการและปัจจัยเกี่ยวข้องความสำเร็จได้แก่การจัดการช่วงก่อนเกิดภาวะวิกฤต คือการตรวจหาสัญญาณเตือน และสร้างการป้องกันด้วยการจัดการความเสี่ยงช่วงเกิดภาวะวิกฤต เริ่มแต่สัญญาณเตือนและกระบวนการตอบสนอง และช่วงหลังเกิดภาวะวิกฤตคือองค์กรควรประเมินผลและนำบทเรียนที่ได้จากวิกฤตเพื่อไปปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับวงจรชีวิตของภาวะวิกฤต (Crisis Life Cycle)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า อุปกรณ์สื่อสาร ในการรับส่งไม่ชัดเจน การฝึกซ้อมในการตอบโต้เหตุรุนแรงทำได้น้อยครั้ง การสื่อสารไปยังกลุ่มคนพิเศษ เช่น ชาวต่างชาติ ผู้พิการทางการได้ยิน การบิดเบือนข้อมูลข่าวสารจากโซเชียล เป็นต้น โดยข้อเสนอแนะของผู้วิจัย ได้แก่ พัฒนารหัสสำหรับการใช้ในการสื่อสารสำหรับโซเชียล การนำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนลดภาระของบุคลากร ควรจัดทำมาตรฐานในการปฏิบัติงาน (SOP) และการพัฒนาแนวทางในการสื่อสารกับชาวต่างชาติและผู้พิการ เป็นต้น สอดคล้องกับ Andre (2016) นำเสนอผลการวิจัยจากโครงการการพัฒนาแบบการกระจายเสียงเพื่อต่อต้านการก่อการร้ายในประเทศไทยได้ชี้ให้เห็นว่ามีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนในการพัฒนารอบในการเผยแพร่ข้อมูลที่สามารถใช้ในการทำลายคำบรรยายของผู้มีความคิดสุดโต่ง และมอบคำบรรยายเชิงตอบโต้ให้กับผู้รับชมในสื่อกระแสหลักและสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องมาจากข้อสังเกตที่เห็นการเพิ่มขึ้นในบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าถึงและแบ่งปันข้อมูลและความคิดเห็นกับประเด็นของภาคใต้ในประเทศไทย รูปแบบการเผยแพร่ข้อมูลนี้จึงควรที่จะแบ่งเป็นสองส่วนที่ครอบคลุมทั้งสื่อมวลชนกระแสหลักทั่วไป และสื่อสังคมออนไลน์เพื่อตอบโต้กับข้อความและความคิดเห็นที่มีความสุดโต่ง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การจัดการการสื่อสารที่พบแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) แบบเป็นทางการ 2) แบบไม่เป็นทางการ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ จัดตั้งศูนย์กลางในการบริหารจัดการเหตุฉุกเฉิน มีระเบียบ ข้อกำหนด และรูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจนตามบทบาทหน้าที่งานและสายการบังคับบัญชาและสั่งการ ในการสื่อสารเชิงป้องกันการก่อการร้าย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า อุปกรณ์สื่อสาร ในการรับส่งไม่ชัดเจน การฝึกซ้อมในการตอบโต้เหตุรุนแรงทำได้น้อยครั้ง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ พัฒนารหัสสำหรับการใช้ในการสื่อสารสำหรับโซเชียล การนำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนลดภาระของบุคลากร ควรจัดทำมาตรฐานในการปฏิบัติงาน (SOP) และการพัฒนาแนวทางในการสื่อสารกับชาวต่างชาติและผู้พิการ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบว่าการจัดการการสื่อสารเป็นสิ่งที่สำคัญสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการจัดการการสื่อสารในการต่อต้านการก่อการร้าย โดยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนารหัสสำหรับการใช้ในการสื่อสารสำหรับโซเชียล การนำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนลดภาระของบุคลากร ควรจัดทำมาตรฐานในการปฏิบัติงาน (SOP) และ

การพัฒนาแนวทางในการสื่อสารกับชาวต่างชาติและผู้พิการ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการป้องกันการก่อการร้ายในองค์กรต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย. (2564). ระเบียบปฏิบัติงานฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566, จาก <https://www.mrta.co.th/th/security-and-rescue-operations-regulations>
- ปรีดีเปรม ชัยกิจ. (2559). การจัดการภาวะวิกฤตบนสื่อสังคมออนไลน์ของบริษัทผู้ให้บริการเครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่ (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงศธร ศิริสาคร. (2559). ระบบบัญชาการเหตุการณ์กับการจัดการในภาวะฉุกเฉินของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บอร์น ทัปี พับลิชชิง.
- ลักขณา ไทยเครือ. (2554). บทเรียนเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิถล่มไทย กรณีข้อมูลข่าวสาร. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566, จาก <http://www.oknation.net/blog/lakthai/2011/10/17/entry-1>
- Andre, V. (2016). *Developing Broadcasting Model to Counter Violent Extremism in Thailand*. Australia: Deakin University.

วิถีสู่ความผาสุกทางใจผ่านการผสานลมหายใจ กาย และจิตของผู้ฝึกโยคะ

Development of Psychological Well-being through the Interconnection of Breath, Body and Mind Among Yoga Trainees

พชร โตอ่วม¹ และ จีรพรรณ จีระพงษ์²
Potchara To-uam¹ and Teerawan Teerapong²

^{1,2} สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

^{1,2} Major of Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹potchara.touam@gmail.com

Retrieved: April 22, 2023; Revised: September 26, 2023; Accepted: October 17, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในกลุ่มผู้ฝึกโยคะ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ซึ่งมีครูโยคะเป็นผู้นำเข้าสู่ผู้ให้ข้อมูลหลัก และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ร่วมกับการใช้แบบวัดความผาสุกทางใจเพื่อคัดเลือกผู้ฝึกโยคะที่ประสบกับความผาสุกทางใจจำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะ ประกอบด้วย 1. จากกายสู่ใจ ผู้ฝึกจะเริ่มรับรู้และตระหนักถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผ่านการเคลื่อนไหวและหายใจก่อนที่จะสัมผัสถึงความเบาภายในจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเนื่องให้เกิด 2. สุขสงบสร้างความเพียร และ 3. เจียรนัยโลกภายใน โดยชั่วโมงการฝึกโยคะที่เพิ่มมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกโยคะได้ใช้เวลาทบทวนตนเองจนเริ่มยอมรับถึงกายและใจ รับรู้ถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จากนั้นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นจะช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างให้แน่นแฟ้นผ่าน 4. (ก) เข้าใจตนเองจนถึงใจผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยเปิดใจผู้ฝึกที่สวมบทบาทครูสอนโยคะให้ได้เรียนรู้บทเรียนใหม่ ๆ จาก 4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ สุดท้ายการหมั่นฝึกโยคะด้วยใจที่เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิด 5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจอย่างถ่องแท้ที่ผู้ฝึกโยคะมีต่อตนเองและโลกภายนอก และที่สำคัญโยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีแห่งชีวิตที่เปี่ยมด้วยความหมาย และมอบอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานชีวิตของตนเอง

คำสำคัญ: ความผาสุกทางใจ; การผสานลมหายใจกายและจิต; ผู้ฝึกโยคะ

Abstract

This research aims to investigate the development of psychological well-being among yoga trainees through a semi-structured in-depth interview approach. The yoga teachers serve as gatekeepers, facilitating researchers' access to the key informants. The snowball sampling technique along with a psychological-wellbeing scale, was employed to select six yoga trainees who already achieved a state of psychological well-being. The results suggest that the development of psychological well-being development among yoga trainees consists of: 1. From the body into the mind: the yoga trainees begin to sense and be aware of their body parts through movements and breath, leading to a sense of lightness in the body and tranquility in the mind. 2. Fostering Endeavor through Tranquility and 3. Internalizing the World: Accumulated practice

hours encourage practitioners to engage in self-reflection, aiding them in accepting both their physical body and mental selves. They gain awareness of their ability to manage diverse situations and seek novel experiences for continuous self-growth. Next, 4. (a) Self-understanding Promotes Empathy towards Others: Personal experiences from practice create profound connection with others. Additionally, 4. (b) Students Are A Significant Guru: Trainees find themselves in the dual roles of learners and teachers, as their growth transforms them into instructors receptive to new lessons, particularly from their own students. Lastly, 5. Processing through Diligent Practice: Diligent practice with trust and faith, propels trainees to increased awareness and wisdom. This stage reflects the discernment the trainees develop about their inner and outer worlds, marking yoga as a meaningful way of life that empowers them to regulate life on their terms.

Keywords: Psychological well-being; Interconnection of Breath; Body, and Mind; Yoga Trainees

บทนำ

การฝึกโยคะเป็นหนึ่งในศาสตร์แห่งการพัฒนากายและจิตใจของมนุษย์ที่มีความเก่าแก่ที่สุดในโลก (สิริพิมล อัญชลีสักการ, 2551; Van Doren, 2015) โดยยังคงทรงอิทธิพลและมีความสำคัญจนถึงปัจจุบันในฐานะการแพทย์ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล (Balasubramaniam, Telles, & Doraiswamy, 2013; Gallagher, Kring, & Whitley, 2020; Uebelacker et al., 2017) ความเจ็บปวดจากบาดแผลทางใจ (Rhodes, 2018; West, Liang, & Spinazzola, 2017) และที่สำคัญยังได้รับการยกย่องโดยสหประชาชาติว่าเป็นเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพที่มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลด้านสังคมจิตใจให้แก่ผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่อยู่ในช่วงพักฟื้นให้กลับมาามีสุขภาพกายที่ดี อีกทั้งยังช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและหวาดผวาในใจให้ลดลง (United Nations, 2022) เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นแนวทางที่ผู้ฝึกสามารถใช้ตนเองเป็นเครื่องมือ (Capon, O'Shea, & McIver, 2019) เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการผสมผสานร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนผู้ฝึกโยคะสามารถเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย อารมณ์ และกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นภายในตนเองโดยปราศจากการตัดสิน ก่อนที่จะปรับตัวเพื่อกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง นอกจากนี้ยังพบว่าโยคะยังช่วยเพิ่มระดับความผาสุกให้แก่บุคคลทั่วไป (Kidd & Eatough, 2017) ซึ่งตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) ความผาสุกทางใจประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน คือ 1) การยอมรับในตนเอง 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) การเป็นอิสระแห่งตน 4) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ 5) เป้าหมายในชีวิต และ 6) ความงอกงามแห่งตน โดยไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย (Kubzansky, Boehm, & Segerstrom, 2015) แต่ยังมีเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลจนถึงขีดสุด รวมถึงการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งขนานรับกับสองในสี่ของหลักการและแนวคิดของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2565) อย่างการสร้างความสามารถในการ “ล้มแล้ว ลุกไว” และการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามเป้าหมายที่ได้ร่วมตกลงกับสหประชาชาติในช่วงต้นปีพ.ศ. 2565 ที่มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนทุกกลุ่ม อาทิ การสร้างปัจจัยที่ส่งเสริมความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ และการได้รับโอกาสที่จะใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเพื่อขับเคลื่อนประเทศด้วยความแข็งแกร่งจากภายใน และเอาชนะความท้าทายและผันผวนทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมั่นคง

ถึงแม้ว่าการฝึกโยคะในประเทศไทยจะได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางเพิ่มมากขึ้น นับตั้งแต่ปีพ.ศ. 2331 หรือในสมัยการปกครองของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 (สิริพิมล อนุรักษ์สังกาศ, 2551) จนถึงในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในช่วง 8 เดือนแรกของปีพ.ศ. 2565 หลังจากที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บรรเทาลง จำนวนตัวเลขการจัดตั้งธุรกิจด้านสุขภาพและความงามทั่วประเทศได้ขยายตัวเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดดถึง 89.78% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันในปีพ.ศ. 2564 (กรมพัฒนาธุรกิจการค้า, 2565) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าชาวไทยในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญและใส่ใจในการดูแลร่างกายและจิตใจตนเองอย่างทวีคูณ ทว่าจำนวนการศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกทางใจอันเกิดขึ้นจากการฝึกโยคะในประเทศไทยยังมีอยู่ค่อนข้างจำกัด และมักมุ่งเน้นไปที่การวัดระดับความผาสุกทางใจก่อนและหลังการฝึกในช่วงระยะเวลาอันสั้น เช่น การศึกษาความผาสุกทางใจของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากเข้าร่วมการฝึกโยคะสัปดาห์ละครั้งต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (เมธาวิ แสงสมส่วน, จิรัชมิตร หอสิริ, และสุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, 2561) ฉะนั้นองค์ความรู้เชิงลึกอย่างกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจ อันเป็นกระบวนการส่วนบุคคลที่จะต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติและฝึกฝนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องจึงยังไม่ได้ได้รับการศึกษาและเผยแพร่ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ฝึกโยคะที่อุทิศตนและระยะเวลาในการฝึกมาอย่างยาวนานนับสิบปีจนสามารถก้าวข้ามความท้าทายและยากลำบากในการพัฒนาตน จนสามารถประสบกับความผาสุกทางใจในระดับสูงในท้ายที่สุด

ดังนั้นเพื่อให้ได้ซึ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจโดยการฝึกโยคะอย่างละเอียด ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาผ่านการทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา เพื่อสัมภาษณ์ผู้ฝึกโยคะในประเทศไทยที่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะมาแล้วอย่างน้อย 5 ปี ด้วยแนวคำถามถึงโครงสร้าง และเปิดเผยถึงวิถีชีวิตก่อน-ระหว่าง-หลังการฝึกโยคะ ตลอดจนกระบวนการในการสร้างความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะแต่ละราย อันจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่ต้องการพัฒนาความผาสุกทางใจมีทางเลือกในการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเป็นแนวทางเพิ่มเติมให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เพื่อแนะนำให้แก่ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามทั้งทางกายและใจ ตลอดจนผู้ที่เสาะแสวงหาวิถีชีวิตอันสมดุล ให้สามารถดำรงชีพท่ามกลางความท้าทายและผันผวนของโลกภายนอกด้วยจิตใจที่มั่นคงและเปี่ยมสุขด้วยการฝึกโยคะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจผ่านการผสมผสานลมหายใจ กาย และจิตของผู้ฝึกโยคะในกลุ่มผู้ฝึกโยคะ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ฝึกโยคะสัญชาติไทยที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะประเภทต่าง ๆ อย่างน้อย 5 ปี และฝึกโยคะเป็นประจำต่อเนื่องด้วยตัวเองหรือเข้าร่วมฝึกในคลาสโยคะที่มีครูสอนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งขึ้นไป จนประสบกับความผาสุกทางใจในระดับสูงตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995)

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการฝึกโยคะ
2. แบบวัดความผาสุกทางใจ (Psychological well-being scale) 7 ระดับ จำนวน 45 ข้อ ของคัตนังก์ มณีศรี (2550) ที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) หลังผ่านการทดลองใช้เท่ากับ 0.883 เพื่อนำมาใช้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางใจทั้ง 6 ด้าน ตั้งแต่ 5.00 คะแนนขึ้นไป

3. แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง โดยในระหว่างการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยจะบันทึกเสียงสนทนา จดบันทึกภาคสนาม พร้อมกับสังเกตและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายเพื่อความครบถ้วนและสมบูรณ์ของข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อครูสอนโยคะ ซึ่งเป็นผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ที่รู้จักเครือข่ายของผู้ฝึกโยคะ เพื่อแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดของการวิจัย และคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยทำการแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่ผู้ฝึกโยคะที่ได้รับการแนะนำ และสนใจจะเข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบผ่านโปรแกรมประชุมออนไลน์ พร้อมขออนุญาตผู้ฝึกโยคะเซ็นต์แสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงนาม (แปง) รวมถึงกรอกข้อมูลส่วนตัวลงในแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวพื้นฐาน และทำแบบวัดความผาสุกทางใจเพื่อวัดระดับความผาสุกทางใจทั้ง 6 ด้านที่จัดส่งให้ทางอีเมลล์หรือไลน์ และส่งเอกสารทั้งหมดดังกล่าวคืนแก่ผู้วิจัย ซึ่งหากผู้ฝึกโยคะมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 6 ด้าน ตั้งแต่ 5.00 คะแนนขึ้นไป ผู้วิจัยจะสอบถามถึงความสมัครใจในการให้สัมภาษณ์อีกครั้ง เพื่อขอนัดวันและเวลาที่สะดวกในการสัมภาษณ์ต่อไป

3. เมื่อถึงวันนัดสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักในการอัดเทปบันทึกเสียง ก่อนที่จะเริ่มสัมภาษณ์ด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะคำถามปลายเปิดโดยไม่เรียงข้อ เพื่อสร้างอิสระในการสนทนาถึงกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขณะที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายเพื่อตรวจทานความครบถ้วนของข้อมูล

2. หลังจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการถอดทุกข้อความที่ได้จากการบันทึกเสียงสัมภาษณ์โดยละเอียด พร้อมกับเขียนหมายเลขประจำบรรทัดกำกับไว้ ก่อนที่จะส่งต่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลักช่วยตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล ซึ่งหากพบว่าข้อมูลส่วนใดตกหล่นหรือผิดพลาดผู้วิจัยจะแก้ไขให้ถูกต้อง

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบมาอ่านซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ จนเข้าใจภาพรวมของกระบวนการการพัฒนาความผาสุกทางใจ ก่อนแยกแยะความหมายของคำพูด ถอดรหัสข้อความ และวิเคราะห์ข้อความที่ผ่านการถอดรหัสตามหมวดหมู่ โดยรวบรวมประเด็นย่อย (Subtheme) ที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องไว้ด้วยกันเพื่อสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) และจดบันทึกข้อความที่สำคัญเพื่ออ้างอิงข้อความ (Quoting) ที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 รายนามสมมติ เพศ ระยะเวลาการฝึกโยคะ และอาชีพในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 6 ราย

นามสมมติ	เพศ	ระยะเวลาการฝึกโยคะ (ปี)	อาชีพปัจจุบัน
คุณยิ้ม	หญิง	10	นักจิตวิทยา / ครูสอนโยคะ
คุณกลาง	หญิง	16	ครูสอนโยคะ
คุณแนน	หญิง	10	นักบัญชี / ครูสอนโยคะ
คุณส้ม	หญิง	15	ครูสอนโยคะ
คุณแก้ว	หญิง	15	ครูสอนโยคะ
คุณฟ้า	หญิง	12	ครูสอนโยคะ

ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป สามารถช่วยพัฒนาความผาสุกทางใจในกลุ่มผู้ฝึกโยคะผ่าน 5 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

1. จากกายสู่ใจ การฝึกโยคะช่วยสร้างการตระหนักรู้ให้แก่ผู้ฝึกโยคะโดยเริ่มต้นจากร่างกายภายนอก จากนั้นจึงค่อย ๆ ขยายอาณาบริเวณเข้าสู่จิตใจภายใน ดังเช่นการนิยามของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่สามอย่างคุณแนน ที่ว่า “... การฝึกโยคะทุกประเภท ก็คือเราต้องมาฝึกกาย...ฐานกายมันจะพาไปเชื่อมโยงกับฐานจิต ให้กายสมดุล ก่อน พอกายสมดุลแล้วจิตเราก็ก็นิ่งตามกาย...” ฉะนั้นร่างกายจึงเป็นองค์ประกอบอันสำคัญและจำเป็นต่อกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจ ซึ่งในระยะแรกของการฝึกโยคะนั้น ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มเรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเข้าสู่อาสนะหรือท่าโยคะต่าง ๆ พร้อมการหายใจที่เน้นช้ากว่าที่เคยชินผ่านการนำทางของครูผู้สอน จนสามารถเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกและการดำรงอยู่ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สัมผัสได้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าและออกในบางช่วงที่จิตมีสมาธิจดจ่อ เมื่อชั่วโมงแห่งการฝึกสิ้นสุดลง ผู้ฝึกโยคะจึงสามารถสัมผัสได้ถึงประสบการณ์แห่ง ความเบาสบายกาย สุขสงบภายในใจ คล้ายกับประสบการณ์ของคุณส้มเมื่อได้เคลื่อนไหวร่างกายและลมหายใจของตนเองพร้อมกับการตระหนักรู้ “...ฝึกโยคะแล้วมันมีความสุข สัมผัสความเจ็บปวด มันอยู่กับปัจจุบัน...คำว่าสุขของเราเนี่ยมันรู้สึกว่ามันเบา มันไม่หนัก กายกับใจมันมาอยู่ด้วยกัน มันไม่ได้แยกส่วนออกจากกัน...”

2. สุขสงบสร้างความเพียร ประสบการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นหลังการฝึก และการได้เดินทางกลับเข้าสู่โลกภายในของตนเอง นับเป็นปัจจัยสำคัญที่เชื้อเชิญให้ผู้ฝึกโยคะหวนกลับไปฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อผู้ฝึกโยคะต้องเผชิญกับความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน ดังเช่นคุณกลางที่ต้องรีบเร่งทำงานกราฟฟิกแข่งกับเวลาอันจำกัด “...ถ้าสมมติเครียดอยู่ตอนนี้ แล้วเราไปเข้าในคลาสโยคะ มันจะเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความรู้สึกของเราเสร็จแล้วพอเราทำแบบนั้นบ่อย ๆ มันเหมือนแบบ โอเค อยู่ตรงเนี่ย มันอาจจะแบบวุ่นวาย ๆ ๆ แต่พอถึงคลาสโยคะปั๊บ มันจะนิ่ง แล้วมันจะแบบ จบสุดท้ายเรามีความสุข...” และคุณฟ้าที่หันกลับไปทำงานประจำอีกครั้ง “...เวลาที่มีอะไรมาทำให้เราคิดเยอะ กังวลใจ หรือร่างกายเราไม่โอเค...รู้สึกว่าเราอยากไปฝึกโยคะ ถึงแม้ว่าวันนั้นเราจะทำไม่ได้ไม่ได้ แต่เราอยากไป...จากที่เราวุ่น ๆ วิ่งไปโรงเรียน กลัวไปสาย เกือบของ วางเสื้อ จะมีที่ให้ฝึกมัยในห้อง พอเราวางเสื้อปั๊บ...เหมือนทุกอย่างมันหยุด แล้วมันก็เริ่มก้าวต่อ แต่มันนิ่ง สงบกว่าเมื่อกี้ที่เราวิ่งเข้ามา...”

3. เจียรนัยโลกภายใน “ด้วยความเป็นโยคะ มันเหมือนกับมันชำระล้าง มันค่อย ๆ เติบโตเราช้า ๆ” เป็นถ้อยคำสัมภาษณ์ของคุณกลางที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเจียรนัยและเติมใจผู้ฝึกโยคะให้เต็มและงดงามขึ้นในแบบฉบับของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และที่สำคัญยังเริ่มส่งอิทธิพลไปยังชีวิตประจำวันของผู้ฝึกโยคะในสามด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 การยอมรับในตนเอง หลังจากที่คุณฝึกโยคะมีระดับการตระหนักรู้ด้านกายภาพผ่านการฝึกโยคะที่มากพอ ผู้ฝึกโยคะจะสามารถสังเกตและรับรู้ได้ถึงข้อดีและข้อจำกัดทางกายของตนเอง อย่างเช่นที่คุณแก้วตระหนักได้ว่า “เราจะเห็นเลยว่าฝึกใหม่ ๆ เรื่องนี้มันง่ายมาก ฝึกเรื่องนี้ไม่ได้สักที แล้วเราก็จะเห็นว่าในร่างกายเรามีอะไร เราพร่องอะไร...” ก่อนที่จะใช้ใจโอบกอดและยอมรับว่าส่วนที่สมบูรณ์พร้อมและขาดพร่องด้านกายภาพนั้นล้วนเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ซึ่งการยอมรับต่อร่างกายตนเองนั้นนับเป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่การยอมรับตนเองในมิติอื่น ๆ ที่ลึกซึ้งขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ของคุณกลางที่ตระหนักเห็นถึงความเปราะบางภายในใจของตนเอง หลังจากที่คุณฝึกโยคะมาอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ปีที่สาม “...พอเรายอมว่าโอเคมัน มันไม่ได้นะ มันยังไม่ถึงเวลา เราก็ใช้ความอดทนที่จะแบบ ดูนั่นไปว่าชั่วโมงนี้ วันเนี่ย อาทิตย์เนี่ย เราฝึกดีขึ้นมัย โอเค ถ้ามันดีขึ้นก็โอเค ถือว่าเป็นพัฒนาการที่ดีขึ้นไป (ยิ้ม)...เพราะฉะนั้นมันก็ฝึกจิตเราไปในระดับนั้นเหมือนกัน...คือเราไม่ได้แบบมันใจจริง ๆ จากข้างใน แต่ว่าเราสร้างอะไรบางอย่างขึ้นมา เพื่อที่จะแบบปกป้องความไม่มั่นใจของเรา เอาเพื่อที่จะแบบให้คนอื่นเห็นว่า โอ๊ยนี่แบบ ฉันทึงนะ...แล้วเราก็อยู่แบบนั้นมานานมาก จนมันเหมือนกับเราก็ไม่รู้ตัวเอง...”

3.2 ความงอกงามแห่งตน การตระหนักรู้ถึงความงอกงามทางกายและใจที่ผลิบานหลังจากการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง สร้างอิทธิพลให้แก่ผู้ฝึกโยคะในการค้นหาและเปิดรับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ซึ่งในมุมมองของคุณกลานนั้น “...โยคะเนี่ย พอเราฝึกปั๊บมันเหมือนเราเริ่มที่จะอยากดูแลตัวเอง มันถูกฝึกเราก็มารู้ แต่ว่าสักพักนึงมันก็ค่อย ๆ หายกันไป ที่เราจะดูแลตัวเองจริง ๆ...” ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับวิธีการเพิ่มพูนความรู้ด้านโยคะที่ผ่านมาของคุณแก้ว “...ฝึกแบบไปสักสามปีสี่ปี มันจะเริ่มแบบเรียกว่าอยากท่องยุทธจักร...ล่ำเวรึกซ้อทุกอย่าง” ก่อนที่ก้าวเข้าสู่การเรียนรู้หลักสูตรครุโยคะเพื่อเติมเต็มความรู้ด้านทฤษฎีและทักษะการถ่ายทอดองค์ความรู้ในเชิงลึกต่อไป “...เราเปลี่ยนไปอีกสัปดาห์ อีกระดับนึง เราเข้าใจโยคะอย่างลึกซึ้ง เราเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง เราเข้าใจร่างกายตัวเองอย่างลึกซึ้ง...สามารถช่วยคน ช่วยทุกสิ่งทุกอย่างได้ เราไม่คิดว่าสิ่งที่เรารู้สึก สิ่งที่เราตามหา สิ่งที่เราเจอ มันจะมีคุณค่ามากขนาดนี้นะ (น้ำเสียงสั่นเครือ)” (คุณแนน)

3.3 ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่นคงทางใจที่ถูกเติมเต็มให้แก่ผู้ฝึกโยคะในแต่ละครั้งที่ฝึกโยคะ เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงแห่งความเชื่อมั่นและมั่นใจที่ช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ที่แปรผันหรือมีอาจคาดเดานอกห้องฝึกโยคะได้ด้วยใจที่เบาสบายกว่าที่ผ่านมา อาทิ ประสบการณ์การฝึกโยคะของคุณส้มที่ช่วยขจัดความกลัวที่เคยกัดกินใจให้เบาบางลง “...ฝึกจนเรารู้สึกเลยว่าสภาวะของการฝึกมันมีความมั่นคงมาจากทางใจ...มันส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มันทำให้เรามีสภาวะของความไม่กลัว ความมั่นคงในใจ ตอนนั้นรายได้ของเราเริ่มจะลดลง ได้น้อยมากแต่ปรากฏว่าทำไมรู้สึกว่ามันไม่กลัว รู้สึกว่าเออเราก็กินได้ไม่เยอะนะ...” ในขณะที่คุณฟ้าตระหนักเห็นว่าการปล่อยวางใจ และการจัดการกับสถานการณ์ที่เข้ามาบนพื้นฐานของความเป็นจริงอย่างค่อยเป็นค่อยไปช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของตนเองลง “...ต่อให้จะคาดหวังหรือไม่คาดหวัง มันก็มีปัญหาเหมือนเดิม แต่ว่ายังคาดหวังยังรู้สึกเหนื่อยหนักกว่าเดิม...ปล่อยให้อะไรก็ตามที่มันจะต้องเข้ามา หรือไป โดยที่เราไม่ต้องไปคาดหวังหรือบังคับมัน...”

4. (ก) เข้าใจตนจนเข้าถึงใจผู้อื่น หลังจากที่คุณฝึกโยคะได้หวนกลับไปทบทวน ทำความเข้าใจ และยอมรับตนเองในมิติ ต่าง ๆ จนตระหนักรู้ถึงความสามารถและความผลิบานจากภายในสู่ภายนอกด้วยใจที่เมตตาทั้งในขณะที่ฝึกอยู่บนเสื่อโยคะ หรือดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ประสบการณ์ส่วนบุคคลดังกล่าวที่เกิดขึ้นในกระบวนการเจริญนัยโลกภายในจึงแผ่ขยายวงกว้าง จนกลายเป็นสะพานแห่งความเข้าใจและเมตตาจิตที่เชื่อมโยงผู้ฝึกโยคะเข้าสู่ใจของบุคคลอื่นดังคำสัมภาษณ์ของคุณกลาน “...ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองนะ ไม่มีทางที่เราจะเข้าใจคนอื่นได้...เราเข้าใจในสถานะที่เขา กำลังเป็นอยู่ ไม่ว่าเขาจะแสดงออกมาในทางที่ไม่ดี แ่่มาก ดีมาก...รู้สึกเหมือนเข้าใจเขามากขึ้น...เหมือนเราสามารถเมตตาได้กับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ในตอนนั้นจริง ๆ...” และคุณส้มที่ระบุว่า “...เราเมตตามากขึ้น เราเข้าใจคนมากขึ้น เรายอมรับคนมากขึ้น และที่สำคัญเราไม่ตัดสินคน อันนี้สำคัญมากเลย เราไม่ตัดสินคนว่าคนนี้เป็นแบบนี้ คนนี้เป็นแบบนี้...แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่จะเข้าใจคนเยอะมันแปลว่าเราเข้าใจตัวเรามาก ๆ...” ในขณะที่คุณฟ้าเสริมว่าการได้ระลึกและส่งต่อซึ่งความกรุณาเมื่อฝึกโยคะ ช่วยให้ตนเองตระหนักรู้ถึงการปฏิบัติต่อความต่างด้วยใจที่ไม่แตกแยก “...พอเรามาศึกโยคะ การส่งต่อความรู้สึกกรุณา การขอบคุณจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตไปเรื่อย ๆ มันเป็นการทำให้เราเห็นว่าถึงมันจะต่าง...มันไม่ใช่ข้อแม้ที่เราจะต้องมีกับคนอื่นว่าเขาควรจะได้รับการปฏิบัติแบบนี้หรืออะไร...มันทำให้เรามีความเมตตาเยอะขึ้น...โดยที่ไม่ต้องรู้เหตุผล...”

4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ ถึงแม้ว่าผู้ฝึกโยคะจะพัฒนาตนเองจากผู้ฝึกโยคะจนกลายมาเป็นครูผู้สอนโยคะ แต่สถานะความเป็นผู้เรียนยังคงอยู่ โดยในทุกครั้งที่ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์การฝึกโยคะให้แก่ นักเรียน ผู้ฝึกโยคะก็ล้วนได้เรียนรู้แง่ต่าง ๆ ของชีวิตผ่านโยคะด้วยเช่นกัน โดยคุณยิ้มกล่าวว่า “...ถ้าที่ฝึกด้วยตัวเองที่เห็นแต่ตัวที่เอง ร่างกายที่อาจจะไปได้เยอะมาก ทำโน่นทำนี่ได้เยอะแยะอะไรอย่างนี้ แต่กลายเป็นว่าคนที่มาเรียนกับเราต่างหากที่เขาสอนเราให้รู้จักในมรรคอื่น ๆ ของโยคะ ความเมตตา ความอ่อนโยนในเรื่องของการเป็นผู้ให้ ในเรื่องของความเพียร ในเรื่องของลดความเป็นตัวตนของเรา และความศรัทธา...” ซึ่งคล้ายกับ



ประสบการณ์ของคุณกลางที่ได้พบเจอกับนักเรียนที่หลากหลายจนสามารถพัฒนาทักษะการสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น “...ในฐานะที่เราเป็นคนสอน เราก็ถูกสอนไปด้วย แต่ละคนเป็นอย่างไร...การมาสอนโยคะมันเป็นเรื่องที่มีข้อให้กลางเรียนเยอะเหมือนกัน เพื่อที่เข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น” ในขณะที่คุณแแก้วมองว่าการสอนนักเรียนเอื้อให้ตนเองได้อยู่กับปัจจุบัน และขัดเกลจิตใจให้ละวางจากกิเลส “...พวกเค้าเป็นครูให้เราก่อน แล้วเราเนียะ ก็พาเค้าไปอยู่ในที่ทางที่ควรจะเป็น ได้แค่นี้ก็แค่นั้น...พอเอามือไปจับเค้าปุ๊บเนี่ย ต้องบอกตัวเองว่า เราตอบสนองความอยากของเรา หรือว่าเรา เรากำลังช่วยสอนเค้าตามสภาพที่เค้าเป็น...”

5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา “...ตอนที่พี่เรียนกับโยคะวิชาการ พี่ยังไม่เข้าใจว่าปัญญา มันจะมาได้อย่างไร แต่พอหลังจากที่เราฝึกตัวเอง ฝึกๆ ฝึกๆ ปรากฏว่ามันมาตอนไหนไม่รู้ มันนำมาซึ่งความเข้าใจ เข้าใจในชีวิต เข้าใจในทุกอย่าง เข้าใจในโน่นนี่นั่น ที่พี่เรียกว่ามันรู้ได้ด้วยตัวเรา ด้วยประสบการณ์และการตกผลึก...” สะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการเพียรเติมประสบการณ์เพื่อความงอกงามแห่งตน ผ่านการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องนับสิบปีจนเกิดการตระหนักรู้ทางกายสู่ใจ อันช่วยแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจถึงโลกภายในของตนก่อนที่จะขยายพื้นที่ใจไปสู่โลกภายนอก และหวนกลับมาสร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้หรือ ปัญญา ให้แก่คุณยิ่งเมื่อทุกอย่างสมบูรณ์พร้อม ฉะนั้นกระบวนการเกิดซึ่งปัญญาจึงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยใจที่เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่อง โดยที่มิอาจล่วงรู้ถึงวันแห่งความสัมฤทธิ์ผลล่วงหน้าได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วผู้ฝึกโยคะจะสามารถตระหนักรู้ได้ด้วยใจโดยอัตโนมัติ ซึ่งคล้ายกันกับประสบการณ์ของคุณแแก้วที่ได้พบกับความกระจำเจ้านับตั้งแต่ปีที่เจ็ดของการฝึกจนล่วงเข้าสู่ปีที่สิบห้าในปัจจุบัน “...เวลาจิตที่มันเข้าใจแล้ว มันคือพลิกมือเลย เข้าใจคือเข้าใจมันไม่สามารถบรรยายอะไรได้...มันวิ่งขึ้นมาเอง” รวมถึงประสบการณ์ของคุณสัมพันธ์ที่ยืนยันว่าปัญญาเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ผ่านการฝึกจนพัฒนาเป็นองค์ความรู้ภายใน ซึ่งแน่นอนว่าสร้างความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว “ยิ่งกลับเข้าไปข้างในเท่าไรยิ่งปรากฏว่าองค์ความรู้โยคะของเรายิ่งมากขึ้นเท่านั้น เป็นองค์ความรู้ที่มันมาจากข้างใน ไม่ได้มาจากตำรา...พอ 10 กว่าปีที่ผ่านมารู้สึกลึกซึ้งมากขึ้น เราเข้าใจมากขึ้น” นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าเมื่อผู้ฝึกโยคะได้ฝึกโยคะจนสามารถยกระดับการตระหนักรู้ในตนเองจนค้นพบซึ่งปัญญาดังที่กล่าวมา โยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตที่มอบพลังและความหมายตลอดจนอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานของชีวิตตนเองอีกด้วย

...เหมือนกับว่าโยคะเป็นคู่มือในการใช้ชีวิต...มันเหมือนมีความภูมิใจในตัวเอง (ยิ่ง)...พอมองตัวเองย้อนกลับไปในอดีต...มันเหมือนเราใช้ชีวิตแบบฉลาดขึ้น...มันเกินกว่าที่เราจะพูด แต่เรารู้สึกว่าเราเก่งและมีประโยชน์ และเรื่องที่เรามาทั้งหมดเมื่อมันเกิดขึ้นกับเราได้ เราสามารถเอาเรื่องนี้ช่วยคนอื่นได้ด้วย...วันนี้สิ่งที่เราทำ การสอนโยคะ...มันบอกกลางว่ากลางอยู่ถูกที่ และส่งเสริมความสามารถหรือพรสวรรค์ชัดมากขึ้น (คุณกลาง)

โยคะมันคือชีวิต (ยิ่ง) มันไม่ใช่โยคะที่อยู่แค่ในเสือ ดังนั้นเราจะเอาวิถีโยคะนี้เข้ามาใช้ในชีวิตของเรา เราก็เลยฝึกที่ใจเราทำวันละเล็ก ๆ น้อย ๆ...ตอนนี้รู้สึกเลยว่ามีความสุขในชีวิตเยอะขึ้น แล้วเรารู้ว่าเวลาที่เรายุ่มากขึ้นแก่มากกว่านี้ เราจะมีสุขมากกว่านี้ เพราะว่าประสบการณ์ของเรามันจะมามากๆ และเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น (ยิ่งกว้าง)... (คุณสัมพันธ์)

อภิปรายผลการวิจัย

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การฝึกโยคะช่วยให้ร่างกายของผู้ฝึกเกิดการเคลื่อนไหวไปใน 4 ทิศทาง คือ การก้ม ไค้ ลำตัวลงไปด้านหน้า การไค้ แอน ลำตัวไปด้านหลัง การบิด และการเอนเอียงลำตัวไปด้านข้างทั้งซ้ายและขวา ร่วมกับการหายใจที่ลึกและยาว และการมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน จึงกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกที่ส่งผลทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจมีจังหวะช้าลง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2551; Arambula et al. 2001) ผู้ฝึกโยคะจึงรับรู้และตระหนักได้ถึงความสะดวกสบาย

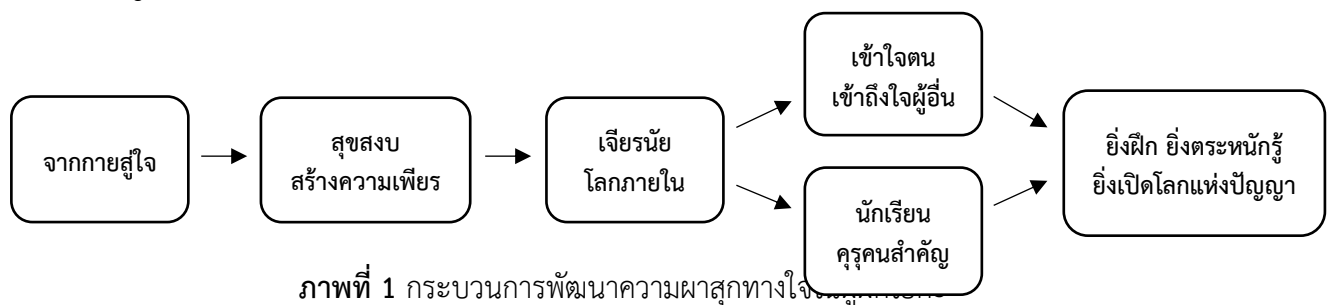
สบายใจในท้ายชั่วโมงของการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ivtzan & Papantoniou (2014) ที่ระบุว่า การฝึกโยคะช่วยเสริมสร้างจิตใจที่สงบ รู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มระดับความผาสุกทางอารมณ์ และช่วยให้ผู้ฝึกโยคะรับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำมากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการฝึกที่มีความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เนื่องจากร่างกาย ลมหายใจ และจิตที่ยังไม่มั่นคงพอมักแปรเปลี่ยนได้โดยง่าย (เกศสุตา ขาตยานนท์, 2559; วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2562) โดยเฉพาะในช่วงสองปีแรกของการฝึกที่ B.K.S. Iyengar ระบุว่า เป็นช่วงเวลาทองแห่งการหมั่นฝึกฝนเพื่อทำความเข้าใจ จัดวางท่า และเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างสัมพันธ์กัน อันจะนำผู้ฝึกโยคะไปพบกับเป้าหมายด้านจิตวิญญาณในท้ายที่สุด (Mira & Mehta, 2010) อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ที่แผ่ขยายจากกายสู่ใจขณะที่กำลังฝึกโยคะเอื้อให้ผู้ฝึกได้เดินทางกลับเข้าไปสำรวจโลกภายในของตนเอง ผู้ฝึกโยคะจึงเริ่มรับรู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง ตลอดจนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่การชื่นชมและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองด้วยใจที่เมตตาเนื่องจากผู้ฝึกได้ลดการตัดสินในตนเองลง (Kidd & Eatough 2017; Uebelacker et al., 2017) ยิ่งไปกว่านั้นการฝึกที่ต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมืออย่างโยคะยังมอบทักษะใหม่ ๆ อาทิ เทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกลมหายใจที่หลากหลายเพื่อการตอบสนองต่อความเครียดรูปแบบต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Kahya & Rospin, 2016) ซึ่งเอื้อให้ผู้ฝึกโยคะสามารถปล่อยวางความคิดและความรู้สึกวิตกกังวล นอกจากนี้พัฒนาการทางกายและใจที่เกิดขึ้นภายในห้องฝึกโยคะ ช่วยส่งเสริมความมั่นใจและความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ภายนอกห้องฝึก (Capon et al., 2019; Kahya & Rospin, 2016; Kidd & Eatough, 2017; Rhodes, 2018; Uebelacker et al., 2017) อีกทั้งยังเพิ่มพูนความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกโยคะเกิดความมุ่งมั่นและยังคงรักษาการฝึกของตนเองในระยะยาว (Kidd & Eatough 2017) เมื่อโลกภายในของผู้ฝึกโยคะผ่านการเจียรนัยครั้งแล้วครั้งเล่าจนสุขสงบและเปิดกว้างตามระดับการตระหนักรู้ที่สูงขึ้น ความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของตนเองจึงช่วยเชื่อมโยงผู้ฝึกโยคะให้เข้าใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น (Capon et al., 2019; Kidd & Eatough 2017; Rhodes, 2018) อีกทั้งยังช่วยเปิดใจต่อการเรียนรู้บทเรียนต่าง ๆ ที่นักเรียนได้สะท้อนกลับมาหลังจากที่ผู้ฝึกโยคะซึ่งอยู่ในสถานะของครูผู้สอนได้ถ่ายทอดไป ซึ่งการสะท้อนกลับของนักเรียนนี้บ่งบอกถึงการเกิดปัญญาด้านความคิดหรือจิตตามปัญญาของนักเรียน อันเป็นกระบวนการแห่งการคิดทบทวนตนเองภายใน และพยายามสร้างความหมายที่เฉพาะเจาะจงให้แก่สิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มา (Deroche, M. H., 2021) และแน่นอนว่าผู้ฝึกโยคะแต่ละรายย่อมผ่านกระบวนการนี้มาก่อน ทว่าเมื่อชั่วโมงการฝึกโยคะถูกสั่งสมมากขึ้นผ่านการฝึกที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่เพียงแค่ว่าระดับสติของผู้ฝึกโยคะเท่านั้นที่เพิ่มสูงขึ้น (Brisbon & Lowery, 2011) แต่ยังรวมไปถึงระดับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแจ่มแจ้งจนพบกับปัญญาระดับสูงสุดหรือภาวนามยปัญญา อันเป็นผลมาจากการลงมือปฏิบัติจนสามารถหยั่งรู้จากภายใน (Deroche, M. H., 2021) นอกจากนี้ยังพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองช่วยเอื้อให้ผู้ฝึกโยคะสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ โดยการรับฟังและเคารพเสียงข้างในของตนเอง จากนั้นจึงเลือกทางเดินที่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นโดยไร้ซึ่งความกดดันจากผู้อื่นหรือสังคม (West et al., 2017) ฉะนั้นการฝึกโยคะที่เริ่มจากการฝึกปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามศักยภาพในขั้นแรกจึงได้กลายมาเป็นวิถีแห่งชีวิต ซึ่งมอบทั้งพลังและความหมายในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและจุดหมายให้แก่ผู้ฝึกโยคะ (Kidd & Eatough, 2017; Ivtzan & Papantoniou, 2014)

ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา ทัศนะ ลึกซึ้ง และภาวนามักเป็นสามพุทธธรรมหลักที่ถูกหยิบยกมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความสุขอันยั่งยืนผ่านการพัฒนาตนเอง (จิตติมา สุนทรธส, และ พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, 2563; พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ, พระครูโกศลธรรมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์คุณิกร, และ เอกมงคล เพ็ชรวงษ์, 2562; พระครูศรีธรรมวรภรณ์, 2562; สุวรรณี ไวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และ สุวัฒน์ รักขันโท, 2564) เนื่องจากเป็นหลักที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจเพื่อลดละกิเลสที่มีกัฏฐะ และก่อให้เกิดพฤติกรรมเดิม ๆ อันไม่พึงประสงค์ ก่อนที่จะเริ่มศึกษาและลงมือปฏิบัติเพื่อขัดเกลาด้านพฤติกรรม จิตใจ และความคิดของตนเองด้วยความมุ่งมั่น โดยการ



ฝึกโยคะนับได้ว่าเป็นความคล้ายคลึงและสอดคล้องกับหลักการทั้งสาม กล่าวคือ 1. การฝึกโยคะ เป็นการเรียนรู้และฝึกฝนที่จะควบคุมและขัดเกลาร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจให้ด้วยสมดุยภาพและความเท่าทันตนเอง การชักนำของกิเลสที่เกิดขึ้นและสร้างความเคยชินจึงจะชักและลดบทบาทลงไปโดยปริยาย ส่งผลทำให้ผู้ฝึกโยคะตระหนักได้ถึงสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เปิดรับต่อประสบการณ์และการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ได้รับถ่ายทอดมาจากผู้รู้ อีกทั้งยังมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความงอกงามทั้งกายใจและสติปัญญา 2. การฝึกโยคะ เป็นการศึกษาภายในของตนเองเพื่อปรับปรุงและยกระดับศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้นด้วยหลักองค์แปดแห่งโยคะ (Iyenger, 2006) ซึ่งครอบคลุมทั้งข้อควรปฏิบัติที่เสริมสร้างวินัย การผสมกาย จิต และลมหายใจเพื่อเข้าสู่สมาธิ และการหมั่นศึกษาตนเองและศาสตร์โยคะเพื่อพบกับความเห็นแจ้งหรือปัญญา ซึ่งเทียบเคียงได้กับหลักไตรสิกขาของพุทธธรรมที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา และ 3. การฝึกโยคะ มีความสอดคล้องและกลมกลืนกับหลักภวามนา เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นหนทางการปฏิบัติตนสู่ความงอกงามทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาดังที่ผู้วิจัยได้อภิปรายไว้ข้างต้น ส่งผลทำให้วิถีชีวิตของผู้ฝึกโยคะเป็นวิถีที่เปี่ยมไปด้วยสติและความผาสุกทางใจ สามารถเชื่อมโยงตนเองกับเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัว เปิดรับต่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ และปรับเปลี่ยนตนเองอย่างสมดุลตามการเปลี่ยนแปลงอันไม่เที่ยงแท้และแน่นอน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในผู้ฝึกโยคะ

กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในผู้ฝึกโยคะประกอบไปด้วย 5 กระบวนการ คือ จากกายสู่ใจ ในกระบวนการแรกนี้ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มรับรู้และตระหนักถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายนอกผ่านการเคลื่อนไหวในท่าอาสนะต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจ ก่อนที่จะสัมผัสและตระหนักได้ถึงประสบการณ์เบากายสบายใจหลังจากการฝึก ซึ่งประสบการณ์เชิงบวกดังกล่าวนี้นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยชักนำให้ผู้ฝึกโยคะหวนกลับมาสู่การฝึกโยคะครั้งแล้วครั้งเล่าจนล่วงเข้าสู่กระบวนการที่สอง สุขสงบสร้างความเพียร และเมื่อชั่วโมงการฝึกโยคะเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ ชั่วโมงแห่งการ เจียรนัยโลภภายใน จึงทวีจำนวนตามขึ้นไปด้วย โดยในกระบวนการนี้ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มยอมรับถึงกายและใจของตนเองที่มีทั้งความพรุ่งพร้อมและขาดพร่อง ก่อนที่จะมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังตระหนักรู้ถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากใจที่มั่นคงยิ่งขึ้น จากนั้นประสบการณ์ส่วนบุคคลทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้ฝึกจะช่วยสร้างความเข้าใจและเมตตาจิตต่อผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกและผู้ครอบครองจึงแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้นในกระบวนการที่สี่ เข้าใจตน จนเข้าใจผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยเปิดใจผู้ฝึกที่กำลังสวมอีกหนึ่งบทบาทอย่างการเป็นครูสอนโยคะ ให้ได้เรียนรู้บทเรียนใหม่ ๆ ที่ นักเรียน ครูคนสำคัญ มอบให้ในแต่ละครั้งของการสอน สุดท้ายการหมั่นเติมประสบการณ์ด้านในโดยการฝึกโยคะด้วยใจที่เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่อง ช่วยเอื้อต่อการพัฒนากระบวนการ ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ซึ่งสะท้อนถึงองค์ความรู้ภายในหรือความเข้าใจอย่างถ่องแท้ที่ผู้ฝึกมีต่อตนเองตลอดจนโลกภายนอก และที่สำคัญโยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของผู้ฝึกซึ่งมอบทั้งพลังและความหมายตลอดจนอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานชีวิตของตนเองอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผลจากการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี สามารถพัฒนาความผาสุกทางใจให้แก่ผู้ฝึกโยคะผ่าน 5 กระบวนการ กล่าวคือ 1. จากกายสู่ใจ 2. สุขสงบสร้างความเพียร 3. เจียรนัยโลกภายใน 4. (ก) เข้าใจตนจนเข้าถึงใจผู้อื่น 4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ และ 5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะกายและจิต สามารถแนะนำการฝึกโยคะภายใต้การสอนและดูแลโดยครูโยคะที่มีประสบการณ์ให้แก่ประชาชนหรือผู้ที่สนใจ เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่วิถีชีวิตแห่งองค์รวมอันสมดุล ที่สร้างความแข็งแรงทางกายและความมั่นคงทางใจ ซึ่งจะเอื้อต่อการปรับตัวเพื่อดำรงชีพท่ามกลางความท้าทาย และผันผวนของโลกภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

1.2 ผลการวิจัยพบว่าการต่อเนื่องและสม่ำเสมอของการฝึกเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการพัฒนาความผาสุกทางใจ ดังนั้นในกระบวนการสอนโยคะหรือการภาวนาอื่น ๆ ครูผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการปรับกระบวนการฝึกของผู้ฝึกให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนสามารถก้าวข้ามช่วงเวลาที่ท้อแท้หรือล้มเลิกความตั้งใจไปได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นเพศหญิง การเลือกศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจโดยการฝึกโยคะในกลุ่มตัวอย่างเพศอื่น ๆ อาทิ เพศชาย และเพศทางเลือก จะช่วยให้ได้รับองค์ความรู้ของกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในมิติอื่น ๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้างมากขึ้น อาทิ การวางแผนการสอนโยคะเพื่อพัฒนาความผาสุกทางใจให้บุคคลในแต่ละเพศ

2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกโยคะและความผาสุกทางใจในรูปแบบของการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อยืนยันผลการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ต่อไป

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัส CMUREC 63/260 ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย โดยแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บข้อมูลการวิจัย การรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการใช้นามแฝง ตลอดจนสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และสามารถยุติหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า. (2565). *บทวิเคราะห์ธุรกิจ ประจำปีเดือนสิงหาคม 2565 ธุรกิจบริการด้านสุขภาพและความงาม*. สืบค้นจาก https://www.dbd.go.th/download/document_file/Statistic/2565/T26/T26_202208.pdf

เกตุสุตา ขาตยานนท์. (2559). *โยคะแห่งสติ*. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์.

คัณนงค์ มณีศรี. (2550). *แบบวัดความผาสุกทางจิต*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตติมา สุนทรธรรพ์ และ พระมหามิตร ฐิตปัญโญ. (2563). การพัฒนาตนเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(4), 68-83.

- พระครูสุตถาภรณ์พิสุตธี, พระครูโกศลธรรมมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์วชิกร และ เอกมงคล เพ็ชรวงษ์. (2562). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)*, 12(4), 1557-1570.
- พระครูศรีธรรมวรภรณ์. (2562). การประยุกต์ไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1), 13-24.
- เมธาวี แสงสมส่วน, ชีมัมพร หอสิริ, และ สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ (2561). ผลของการจัดกิจกรรมโยคะต่อสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น. *การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 47* (น. 754-764). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2562). *ไปให้สุดโยคะ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2565). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). *ราชกิจจานุเบกษา*. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2566, จาก http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2565/E/258/T_0001.PDF
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. (2551). *โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน*. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวรรณี ไวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564, มกราคม-มิถุนายน). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 425-440
- Arambula, P., Peper, E., Kawakami, M., & Gibney, K. (2001). The physiological correlates of Kundalini yoga meditation: A study of a yoga master. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26(2), 147– 153.
- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga on Our Minds: A Systematic Review of Yoga for Neuropsychiatric Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3(117). doi:10.3389/fpsyt.2012.00117
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931-941.
- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122-132.
- Daigle, S., Talbot, F., & French, D. J. (2018). Mindfulness-based stress reduction training yields improvements in well-being and rates of perceived nursing errors among hospital nurses. *Journal of advanced nursing*, 74(10), 2427-2430.
- Deroche, M. H. (2021). Mindful wisdom: The path integrating memory, judgment, and attention. *Asian Philosophy*, 31(1), 19-32.
- Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: Examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18(2), 183-189.
- Iyenger, B. K. S. (2006). *Light on yoga* (1st ed.). New Delhi: Harpercollins Publishers.
- Kahya, H., & Raspin, C. (2016). Yoga Therapy For The Mind 8-Week Course: Participants' Experiences. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13. doi:10.1016/j.explore.2016.12.006
- Kidd, M., & Eatough, V. (2017). Yoga, well-being, and transcendence: An interpretative phenomenological analysis. *Humanistic Psychologist*, 45(3), 258–280.

- Kubzansky, L. D., Boehm, J. K., & Segerstrom, S. C. (2015). Positive Psychological Functioning and the Biology of Health Positive Psychology and Biology. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 645-660.
- Mira, S., & Mehta, S. (2010). *Yoga : the Iyengar way* (1st ed.). New York: Alfred A. Knopf.
- Rhodes, A. M. (2018). Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(4), 247-256.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Uebelacker, L. A., Kraines, M., Broughton, M. K., Tremont, G., Gillette, L. T., Epstein-Lubow, G., . . . Miller, I. W. (2017). Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression. *Complementary therapies in medicine*, 34, 149-155.
- United Nations. (2022). *International Day of Yoga 21 June*. Retrived from <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>
- Van Doren, N. (2015). The Role of Yoga's Rituals in Psychological Well-Being. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations, and Identity*, 8, 80.
- West, J., Liang, B., & Spinazzola, J. (2017). Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 173–195.

โมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริม
พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานธุรกิจยานยนต์
A Structural Equation Model of Inherent Potential for Enhancing
Positive Thinking based on Buddhist Psychology of Automotive Employees

นรินทร์ชิตา ศิลประชาวong¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา จิตโชติรัตน³
Narinchita Silprachawong¹, Siritwat Srikrudong² and Witchuda Titichoatrattana³

^{1,2,3}สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
^{1,2,3}Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹narinchita.s@yahoo.com

Retrieved: January 9, 2023; Revised: December 23, 2023; Accepted: December 25, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสานวิธีครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานธุรกิจยานยนต์ตามหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา 2) พัฒนาและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ 3) นำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานธุรกิจยานยนต์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 19 รูป/ท่าน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน การวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานธุรกิจยานยนต์จำนวน 458 คน การวิเคราะห์เชิงปริมาณใช้สถิติแบบบรรยายและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิจัย พบว่า โมเดลสมการโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจาก ค่าไค-สแควร์ $\chi^2 = 0.29$, $df = 4$, $\chi^2 / df = 0.25$, $p\text{-value} = 0.99$, $GFI = 1.000$, $AGFI = 0.997$, $RMR = 0.0123$, $RMSEA = 0.086$ ผ่านเกณฑ์ทุกตัว พลังศักยภาพแห่งตน ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน และ ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังความคิดเชิงบวกได้ถึงร้อยละ 97.20 ทั้งปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะและปัจจัยแวดล้อมเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดี ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้เป็น METTATRON+ MODEL ซึ่งเป็นการส่งเสริมพลังทางจิตใจจากหลักธรรมพละ 5 สู่พลังความคิดเชิงบวก มีแนวทางการรักษาพลังความคิดบวกอย่างยั่งยืน คือ PLUS เป็นการสร้างดุลยภาพทางความคิด ทั้งคิดบวกและการรู้จักหยุดคิดด้วยจิตว่าง

คำสำคัญ: โมเดลสมการโครงสร้าง; ศักยภาพ; คิดเชิงบวก; พุทธจิตวิทยา; การพัฒนาตนเอง

Abstract

This dissertation is a research study on “A Structural Equation Model of Inherent Potential for Enhancing Positive Thinking based on Buddhist Psychology of Automotive Employees” with the objectives of 1. to study the elements of generating inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive employees according to Buddhist and psychological principles, 2. to develop and validate the structural equation model of inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive

employees, 3. to propose the structural equation model of inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive employees. Research instruments included qualitative research using 19 specific in-depth interviews and nine expert group discussions. The quantitative research was conducted with a sample of 458 automotive business participants. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and using LISREL program to validate the model with the empirical data. Research instruments included qualitative research using 19 specific in-depth interviews and nine expert group discussions. The quantitative research was conducted with a sample of 458 automotive business participants. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and using LISREL program to validate the model with the empirical data. Research results showed that the developed structural equation model fit with the empirical data, the Chi-Square was 0.29, the degree of Freedom (df) was 4, the portion of Chi-Square and the degree of Freedom (χ^2/df) was 0.25, the Probability value (P-value) was 0.99. The Goodness of Fit Index (GFI) was 1.00, the Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) was 0.997, the Root Mean Square Residual (RMR) was 0.0123, and the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was 0.086 passed the criteria of all goodness of fit index values. Factors of inherent potential, Factors promoting employee attributes, and environmental factors of mental potential accounted for the variations of positive thinking based on Buddhist psychology at 97.20 percent. Factors promoting employee attributes and environmental factors were good co-factors that affected the positive thinking change based on Buddhist psychology. Therefore, the conclusion of the empirical model was METTATRON+ MODEL. The METTATRON+ model promotes the mental power from principle 5 to the power of positive thinking. The approach to maintaining the power of positive thinking sustainably is PLUS, which creates a positive cognitive balance, both sound thinking and knowing, to pause the thinking process for resting the mind in peace.

Keywords: Structural Equation Model; Potential; Positive Thinking; Buddhist Psychology; Self - Development

บทนำ

จากผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 พบว่า องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต ที่อ่อนแอที่สุดคือ สมรรถภาพของจิตใจร้อยละ 64.3 ซึ่งเป็นความสามารถของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2563) ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตสำหรับประชากรในประเทศไทย ที่ขอรับบริการปรึกษาจนถึงปัจจุบันมากที่สุดคือ ปัญหาทางจิตเวชของวัยทำงาน รองลงมาคือ ปัญหาความเครียดและซึมเศร้าวิตกกังวล ซึ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาสุขภาพทางจิตของกลุ่มคนวัยทำงานมีอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องสภาวะทางจิตที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทั้งจากการทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ การเมือง ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของประชาชนทุกกลุ่มเสื่อมถอย นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ ต้องตกอยู่ในภาวะความเครียด ความหวาดหวั่น ความเหนื่อยล้าและสะสมนานวันเข้า จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ และอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า ความสิ้นหวังและการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (อรอุมา, 2564) ส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ



ทางกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในทางบวกและทางลบ กรมสุขภาพจิตได้สำรวจผลกระทบด้านจิตใจของประชาชนปี 2564 ของสถานการณ์ระบาดของโรคโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ด้วยแบบประเมินการ “วัดใจ” พบว่า ในช่วงเดือนสิงหาคม ประชาชนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตสูงสุดโดยมีภาวะเครียดสูง 45.5% เสี่ยงซึมเศร้า 51.5% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 30.6% และมีภาวะหมดไฟ 17.6% (Benjapolpitak, A.2021) การเปลี่ยนแปลงสภาพการทำงานที่หลายด้าน ทั้งการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม จำกัดพื้นที่ในการเดินทางและจัดกิจกรรม การเรียนรู้ผ่านรูปแบบออนไลน์ ปรับรูปแบบการนำเสนอซึ่งเน้นใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น เพื่อลดการสัมผัสในวิถีชีวิตใหม่ รวมถึงรับรู้ข่าวสารการเสียชีวิตในแต่ละวันจากโควิด-19 ยิ่งนำไปสู่ภาวะความเครียดกดดัน วิตกกังวล อาจจะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน พนักงานที่ได้รับ ความเครียดกดดันมากขึ้น เหนื่อยล้าจนอาจเกิดภาวะหมดไฟหรือความเหนื่อยหน่ายในงาน ไม่มีความสุขในการทำงาน ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจลาออก และส่งผลกระทบกับการดำเนินงานขององค์กรในที่สุด สภาพ ความเครียดสะสมเรื้อรังสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่เพิ่มสูงขึ้น จากงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยยูเทรคต์ (Utrecht University) ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การตระหนักถึงการพัฒนาด้านสุขภาพทางจิตวิทยาและ ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและโรคทางกาย ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดีขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีสถานะสุขภาพจิตและสถานะภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำลง (Van Schroejenstein Lantman M, 2017) ผู้ที่มีลักษณะยืดหยุ่นทางจิตใจจึงถือว่ามีความสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี และ งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง การพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสติ เรื่องประโยชน์ของสติในที่ทำงาน บทบาทของสติในการควบคุมอารมณ์ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความพึงพอใจในงาน แสดงให้เห็นว่าการฝึกจิตให้มีสติสามารถป้องกันพนักงานจากความเหนื่อยหน่าย โดยการลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Hulsheger UR,2013) เพื่อช่วยลดปัญหาความเครียดกดดันในการทำงานที่มีส่วนสำคัญก่อให้เกิดปัญหาทางจิตและโรคทางกาย ดังนั้นจึงต้องตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพจิตของพนักงานโดยการสร้างพลังศักยภาพทางจิตใจ เป็นความสามารถในการปรับตัวทางจิตใจ มีคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับความเครียดได้ดี ซึ่งจะสามารถช่วยลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

การระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจต่างๆหยุดชะงักรวมถึงอุตสาหกรรมยานยนต์ ซึ่งเป็นภาคอุตสาหกรรมที่มีส่วนในการเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศของหลายๆประเทศ เช่น แคนาดา จีน เยอรมนี อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ เม็กซิโก โมร็อกโก แอฟริกาใต้ และสหรัฐฯ บริษัท General Motors บริษัท Ford Motor และบริษัท Fiat Chrysler Automobiles ได้ประกาศปิดโรงงานทุกแห่งในสหรัฐฯ อย่างไม่มีกำหนด คนงานในภาคอุตสาหกรรมยานยนต์ของสหรัฐฯ มากกว่า 250,000 คน ได้รับผลกระทบจากการปิดโรงงานครั้งนี้ (ฝ่ายแรงงาน คณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา,2564) อุตสาหกรรมยานยนต์ก็เป็นหนึ่ง อุตสาหกรรมสำคัญของประเทศไทยที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 อย่างรุนแรง จากการใช้มาตรการ lockdown ภายในประเทศ ผลกระทบจากวิกฤตโรคระบาดได้บั่นทอนกำลังซื้อและความต้องการสินค้าทำให้ยอดขายสินค้าซบเซาลดลงอย่างมาก การถูกยกเลิกคำสั่งซื้อทำให้ยอดขายรถยนต์ใหม่ในพื้นที่ลดลงค่อนข้างมากส่งผลกระทบต่อรายได้ของบริษัทธุรกิจยานยนต์ลดลงรุนแรง มีการชะลอการตัดสินใจซื้อและรัดกุมค่าใช้จ่ายอย่างต่อเนื่อง อำนาจซื้อและความสามารถในการผ่อนชำระของลูกค้าลดลง เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินธุรกิจและชีวิต บริษัทธุรกิจยานยนต์จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน พัฒนาการบริการลูกค้า และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น จากมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ด้วยการขายรถยนต์ผ่านระบบออนไลน์ การเปิดตัวรถผ่านเฟสบุคไลฟ์ หรือบริการส่งรถถึงบ้าน การเพิ่มบริการซ่อมบำรุงที่บ้านลูกค้ามากขึ้น Mobile Service , การทดลองขับ Test Drive ในพื้นที่ปลอดภัย และ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยจัดให้มีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายของพนักงาน และลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการทั้งในโชว์รูม

ศูนย์บริการซ่อมบำรุง และ บริการทำความสะอาดฆ่าเชื้อภายในรถยนต์ของลูกค้า เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ลูกค้า และการสนับสนุนจากลูกค้าอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุความสำเร็จในเป้าหมายการบริการ (อภินันท์, 2020) การปรับตัวของพนักงานบริษัทที่กำลังเผชิญกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) โดยการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน จะเป็นแนวทางในการสนับสนุน ส่งเสริมความคิดเชิงบวกในการสร้างพลังใจให้พนักงานมีความรู้ ความเข้าใจด้าน อารมณ์จิตใจ และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ส่งผลดีต่อการประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อให้เกิดพลังความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจและแก้ปัญหาอุปสรรคในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ผ่านไป ทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วยสุขภาพที่ดีทั้งทางใจและทางกาย

งานวิจัยนี้จะเป็นการหาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลัง ความคิดเชิงบวกตามหลักทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก บนพื้นฐานหลักธรรมพละ 5 ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เป็นหลักธรรมอันกำลัง หรือธรรมที่เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ ผูกพันพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถนะที่ดี จะทำให้บุคคลมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพียรพยายาม มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีพลังจิตเข้มแข็งด้วยความสุขสงบ มี วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจที่ดีและถูกต้อง เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต การพัฒนาจิตช่วยให้สามารถกำกับ ควบคุม ดูแลการรับรู้อารมณ์ในทางที่ดี ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เมื่อมีสุขภาพจิต ดีจะช่วยในยามเจ็บป่วยทางกาย ไม่ให้ความทุกข์ทางจิตใจ ช่วยป้องกัน รักษาความทุกข์ทางจิตใจด้วยสติปัญญา และช่วยฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยทางกายและหลังจากมีความทุกข์ใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงาน บริษัทธุรกิจยานยนต์ตามหลักพุทธธรรมและทฤษฎีทางจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนาโมเดลการวัดและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลัง ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนว พุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

สมมติฐานการวิจัย

โมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงาน บริษัทธุรกิจยานยนต์มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎี แล้วนำ ผลลัพธ์จากการวิจัยเชิงคุณภาพไปตรวจสอบยืนยันความตรงด้วยวิธีเชิงปริมาณ นำเสนอผลการศึกษาโมเดล และ สรุบบข้อค้นพบจากวิเคราะห์สังเคราะห์ระหว่างข้อมูลเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ นำเสนอองค์ความรู้ใหม่โดยมี ขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ ด้วยวิธีแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 19 รูป/ท่าน ด้านพุทธศาสนา จิตวิทยา พุทธจิตวิทยา พัฒนา ศักยภาพทางใจ และธุรกิจ ที่ได้รับการคัดเลือกในการหาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน



เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้ชุดคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิด แต่ละข้อคำถามเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ทั้งตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง และตัวแปรส่งผ่านเพื่อตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของกรอบแนวคิดการวิจัยที่ได้จากการศึกษาเอกสาร โดยทำการสัมภาษณ์รายบุคคลและใช้ชุดคำถามเดียวกันทั้งหมด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดส่งหนังสือความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอสัมภาษณ์ไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมเอกสารชี้แจงงานวิจัย และคำถามสัมภาษณ์ในการวิจัยล่วงหน้าก่อนวันสัมภาษณ์ โดยจัดทำไฟล์นำเสนอและชี้แจงการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตจากผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์ จะบันทึกภาพและเสียง เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน หลังจากได้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการถอดเทปและสังเคราะห์บทสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์และ สังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค QDAT 6 C เป็นวิธีการนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ นำมาตีความหมายและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และสร้างบทสรุปของการวิจัยจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อยืนยันกรอบแนวคิดผลการวิจัยเพื่อพัฒนาโมเดล และใช้การยืนยันแบบสามเส้า เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความเชื่อถือได้จากการรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูล จากการยืนยัน ๓ ปัจจัย ที่ทำให้ได้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันเสริมกัน

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณด้วยการใช้แบบสอบถามการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกจากการนำข้อมูลระยะที่ 1 มาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมประเด็นของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ เพื่อตรวจสอบความความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ใช้กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปเป็นพนักงานของบริษัทธุรกิจยานยนต์จากตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ยี่ห้อต่างๆที่มีขนาดตั้งแต่ 30-100 คนในเขตพื้นที่จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 8 แห่ง จำนวนพนักงานทั้งสิ้น 470 คน ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม จากภาคใต้โดยเลือกจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ใหญ่ขนาดใหญ่ที่สุดในภาคใต้ การเลือกบริษัทใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มธุรกิจยานยนต์ยี่ห้อต่างๆ และการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ HAIR และคณะ คือขนาด 10 คนต่อ 1 พารามิเตอร์ที่ใช้ประมาณค่า หรือจำนวนเส้นทาง (PATH) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนพารามิเตอร์ที่ใช้ประมาณค่าทั้งหมด 40 พารามิเตอร์ ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน 400 คน ได้รับการตอบแบบสอบถามจำนวน 458 คน

เครื่องมือในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 2 วิธีการ คือ 1.แจกแบบสอบถามด้วยชุดกระดาษคำถามไปยังบริษัทธุรกิจยานยนต์ที่ได้รับคัดเลือกและ 2.ใช้วิธีการส่งแบบออนไลน์ไปยังบริษัทโดยสร้าง Google Form โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของครอบครัว และ ระยะเวลาในการทำงาน เป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานจำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 20 ข้อ

ในแบบสอบถาม ตอนที่ 2-5 ใช้ระดับการวัด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อสำรวจระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยได้กำหนดระดับการให้คะแนนต่อไปนี้

5	หมายถึง	มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงมากที่สุด
4	หมายถึง	มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงมาก
3	หมายถึง	มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงบางส่วน
2	หมายถึง	มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงน้อย
1	หมายถึง	มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงน้อยที่สุด

ผู้วิจัยจัดทำร่างแบบสอบถามโดยสร้างจากคำนิยามเชิงปฏิบัติการตามตัวแปรที่ต้องการวัด และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงโครงสร้างเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) และ ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์งานวิจัย (Index Of Item Objective Congruence : IOC) ของแบบสอบถาม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา คุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับ จำนวน 5 ท่าน ผลการวิเคราะห์พบค่าที่ได้อยู่ในช่วง 0.08-1.00 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 ฉบับ เพื่อนำมาวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม ด้วยการตรวจสอบความเที่ยง เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient: α) โดยผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจำแนกตามตัวแปรสังเกตได้ (n=32)

ตอนที่	ข้อคำถามด้าน	ค่าความเชื่อมั่น (α)
2	พลังศักยภาพแห่งตน	0.892
3	ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน	0.915
4	ปัจจัยแวดล้อมศักยภาพทางใจ	0.833
5	พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา	0.892
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ		0.965

จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับข้อคำถามจากข้อมูลอีกครั้งและนำมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 99 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS: CFA) โดยผลการวิเคราะห์ ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตัวแปร	CHI-SQUARE	DF	P-VALUE	RMSEA
1. พลังศักยภาพแห่งตน	3.43	4	0.489	0.000
2. ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน	1.85	2	0.397	0.000
3. ปัจจัยแวดล้อมศักยภาพทางใจ	3.02	2	0.221	0.072
4. พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา	0.13	1	0.719	0.000



การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานสำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ตัวแปรสังเกตได้โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ (SPSS) สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง เพื่อดูลักษณะการแจกแจงของตัวแปร การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) โดยใช้โปรแกรมลิซเรล

ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ในโมเดลสำหรับงานวิจัยนี้มี 16 ตัว โมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ประกอบด้วย 4 ตัวแปรแฝง ได้แก่

1. ตัวแปรแฝงภายนอก พลังศักยภาพแห่งตน วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียร 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความตั้งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้

2. ตัวแปรแฝงภายใน และตัวแปรสังเกตได้ภายใน ประกอบไปด้วยตัวแปรแฝงภายใน 3 ตัวแปร ดังนี้

2.1 ตัวแปรแฝงภายใน 2 ตัว ที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ได้แก่ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ประกอบด้วย 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ และ ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี

2.2 ตัวแปรแฝงภายในที่เป็นตัวแปรผล พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) การเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม 2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี และ 4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง

ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มเชิงผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 รูป/ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านระเบียบวิธีวิจัย ด้านพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยา พลังศักยภาพทางใจและธุรกิจ เพื่อให้ข้อเสนอแนะ และยืนยัน ความถูกต้องเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

เครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group discussion) โดยใช้แบบคำถามการสนทนากลุ่มผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความถูกต้องด้วยค่าความตรงเชิงพินิจ Face Validity และการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษาจากดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูปหรือคน ประกอบด้วย แนวคำถามหรือประเด็นหัวข้อที่ใช้แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 องค์ประกอบของการพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ตัวแปรแฝงที่ส่งผลต่อพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาและ พลังความคิดเชิงบวกที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงาน

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการตรวจสอบองค์ความรู้ ทั้งด้านความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของการพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอหนังสือวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แล้วติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย ขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผ่าน Zoom Online ซึ่งแจ้งรายละเอียดของแบบคำถามและประเมินองค์ความรู้ของการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์สังเคราะห์ต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 พบว่า องค์ประกอบของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้ดังนี้

1) พลังศักยภาพแห่งตน มีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคล 5 ประการ คือ 1.1) พลังแห่งความเชื่อมั่น การขับเคลื่อนบนพื้นฐานแห่งศรัทธาที่ดั่งาม และความเชื่อมั่น 1.2) พลังแห่งความเพียรพยายามการเสริมความเพียรต่อเนื่องด้วยความหวังสู่เป้าหมายถูกต้อง 1.3) พลังแห่งการตระหนักรู้ การคิดอย่างมีสติ สัมผัสปัญญะตระหนักรู้ศักยภาพ และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 1.4) พลังแห่งความตั้งมั่น การฝึกจิตให้ตั้งมั่นให้มีคุณภาพจิตแข็งแกร่งพร้อมเผชิญปัญหาและ 1.5) พลังแห่งความรู้ การเข้าถึงปัญญาภายใน เข้าใจความจริงของชีวิต

2) พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบจากการสร้างพลังศักยภาพทางใจซึ่งแสดงคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ 2.1) การเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าความดีงาม ความมั่นใจในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีศรัทธา ไว้วางใจในเรื่องความดีงาม 2.2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่อเนื่องจนสำเร็จในเป้าหมายด้วยความหวัง มุ่งมั่น เอาใจใส่ พัฒนาวิชาความรู้และความสามารถของตนเอง 2.3) การมีสัมพันธภาพที่ดี ให้ความรัก ความเมตตา เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ชื่นชมยินดีในการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถขอคำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือได้ทุกเมื่อ 2.4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง เป็นการพัฒนากระบวนการคิดตามความเป็นจริง อย่างสมเหตุสมผล หลีกเลี่ยงความคิดที่ดี คิดบวก คิดก้าวหน้า สร้างประโยชน์ สามารถควบคุมความคิดได้และ คิดใคร่ครวญวางแผน ตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุงการปฏิบัติงานอยู่เสมอ เพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล คนมีความสุข

3) ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานช่วยให้มีพลังความคิดเชิงบวก คุณลักษณะเสริมของพนักงานที่ช่วยให้เกิดการคิดบวกซึ่งมีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ ซึ่งเป็นการฝึกให้มีวิถีทางการคิดมุ่งหวังและตั้งเป้าหมายตามศักยภาพของตนเอง มีความตระหนักรู้และเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนแผนงานเพื่อสร้างโอกาสให้ไปถึงเป้าหมายจนสำเร็จ สามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก มีความยืดหยุ่นทางใจ และมีวิธีการแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกที่ดี มีทัศนคติเชิงบวกต่อสถานการณ์รูปแบบต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ

4) ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจของพนักงาน เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ค้นพบเพิ่มจากการสัมภาษณ์เชิงลึกช่วยหนุนนำให้เกิดกระบวนการทางความคิดเชิงบวก ในการฟื้นคืนพลังทางใจ ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีพลังทางใจในการลงมือปฏิบัติหน้าที่ต่อไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพด้วยคำชี้แนะแนวทางของบุคคลและแรงบันดาลใจจากบุคคลที่เป็นประสบความสำเร็จ เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค มีแนวทางการแก้ไขปัญหาในมุมมองใหม่ๆช่วยฟื้นคืนพลังใจให้สามารถทำงานสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป

ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยการพัฒนาโมเดลพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้จำนวน 16 ตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัวแปรพบว่า ความสัมพันธ์ของตัวแปรมีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจาก ค่าไคสแควร์- $\chi^2 = 0.29$, $df = 4$, $\chi^2 / df = 0.25$, $p\text{-value} = 0.99$, $GFI = 1.000$, $AGFI = 0.997$, $RMR = 0.0123$, $RMSEA = 0.086$ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานทุกตัว โดยที่พลังศักยภาพแห่งตน ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและ ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังความคิดเชิงบวกได้ถึงร้อยละ 97.20 พลังศักยภาพแห่งตน มีอิทธิพลรวมต่อพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา มีอิทธิพลทางตรงต่อปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจจาก

สมการโครงสร้างเชิงประจักษ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ค่าอิทธิพลทางอ้อมของทั้งปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจสูงกว่าค่าอิทธิพลทางตรงของพลังศักยภาพแห่งตน แสดงว่าทั้งสองปัจจัยสามารถส่งผลเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวก ดังแสดงในตารางที่ 3

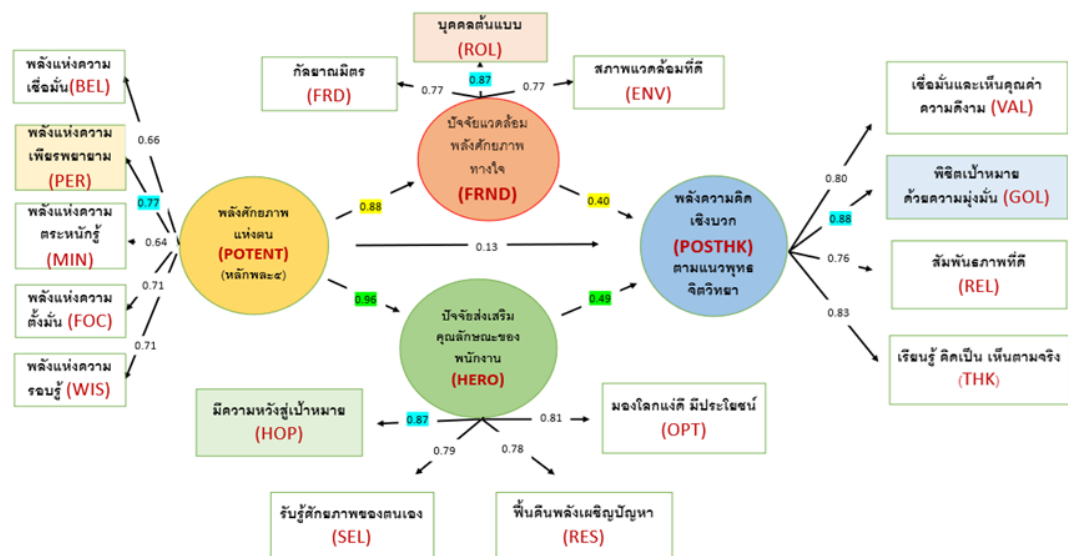
ตารางที่ 3 ค่าสถิติการวิเคราะห์แยกค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและการวิเคราะห์อิทธิพลของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

ตัวแปรแฝง		POTENT			HERO			FRND		
ตัวแปรแฝง	TE	IE	DE	TE	IE	DE	TE	IE	DE	
HERO	0.957**	-	0.957**	-	-	-	-	-	-	
	(0.057)	-	(0.057)	-	-	-	-	-	-	
FRND	0.882**	-	0.882**	-	-	-	-	-	-	
	(0.074)	-	(0.074)	-	-	-	-	-	-	
POSTHK	0.957**	0.824	0.133	0.489	-	0.489	0.404*	-	0.404*	
	(0.056)	(0.586)	(0.594)	(0.549)	-	(0.549)	(0.186)	-	(0.186)	
ค่าสถิติ	ไค-สแควร์ = 0.29 , df = 4, p = .99, GFI = 1.000, AGFI = .997, RMR = .000									
ตัวแปร	BEL	PER	MIN	FOC	WIS	HOP				
ความเที่ยง	0.434	0.585	0.409	0.500	0.499	0.755				
ตัวแปร	SEL	RES	OPT	FRD	ROL	ENV				
ความเที่ยง	0.618	0.605	0.648	0.587	0.749	0.590				
ตัวแปร	VAL	GOL	REL	THK						
ความเที่ยง	0.646	0.777	0.577	0.683						
สมการโครงสร้างตัวแปร	HERO	FRND	POSTHK							
R SQUARE	0.915	0.778	0.972							
เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง										
ตัวแปรแฝง	HERO	FRND	POSTHK	POTENT						
HERO	1.000									
FRND	0.884	1.000								
POSTHK	0.957	0.933	1.000							
POTENT	0.957	0.882	0.957	1.000						

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน, **p < .01

TE = ผลรวมอิทธิพล, IE = อิทธิพลทางอ้อม, DE = อิทธิพลทางตรง

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยที่ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านพลังศักยภาพแห่งตน พลังแห่งความเพียรเป็นตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ด้านปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน ความหวังสู่เป้าหมาย มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ด้านปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ บุคคลต้นแบบ มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุดและ ด้านพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา พิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พลังศักยภาพแห่งตนมีอิทธิพลความสัมพันธ์ทางบวกส่งผลต่อการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพลังศักยภาพแห่งตนมีองค์ประกอบทำงานร่วมกันทั้งพลังแห่งความเพียร เป็นตัวแปรนำ มีพลังแห่งสติ สมาธิ และปัญญา รวมกันขับเคลื่อนไปบนพื้นฐานแห่งความเชื่อมั่นและศรัทธา ส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานให้มีความหวัง รับรู้ศักยภาพความสามารถของตนเองเพื่อการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีทัศนคติ มองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ สามารถฟื้นคืนพลังทางใจเผชิญปัญหา ด้วยการได้รับแรงบันดาลใจ คำแนะนำและ กำลังใจ จากบุคคลต้นแบบ กล้าถามมิตรและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี นำไปสู่การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาให้มีความเชื่อมั่นศรัทธาสิ่งที่ดีงาม มุ่งมั่นเพื่อพิชิตเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และ เรียนรู้ทางความคิดอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นระบบ เห็นความจริงอย่างมีเหตุผล

ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากการสนทนากลุ่ม พบว่า การพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์มีความเหมาะสม จะเห็นได้ว่า โมเดลสมการโครงสร้างเชิงประจักษ์นี้ เป็นไปได้ในการใช้งานจากค่าสถิติยืนยันได้ชัดเจน โดยผ่านกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาของพนักงานด้วยองค์ประกอบพลังศักยภาพทางใจของพนักงานให้มีคุณภาพของจิตทั้ง 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในด้านความเป็นประโยชน์ การพัฒนาจิตอบรมให้กับพนักงานองค์กร จะต้องเลือกองค์ประกอบบางส่วนมาปฏิบัติที่จะส่งเสริมความคิดเชิงบวกอย่างชัดเจน และเลือกกลุ่มเป้าหมาย เช่น บุคคลต้นแบบส่งผลต่อพลังความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับที่สูง ก็อาจจะสร้างกลุ่มคนให้เป็นบุคคลต้นแบบ จะเป็นประโยชน์กว้างขวางขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

โมเดลสมการโครงสร้างเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสร้างพลังศักยภาพแห่งตนจากการพัฒนาศักยภาพทางใจบนพื้นฐานหลักธรรมละ 5 ประกอบด้วย 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียรพยายาม 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความตั้งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้ เป็นปัจจัยภายในตนเองที่มีอิทธิพลรวมต่อพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยานำโดยพลังแห่งการตระหนักรู้ (สติพละ) เป็นแกนหลักในการพัฒนาพลังจิตบนพื้นฐานหลักธรรมละ 5 และบูรณาการหลักแนวความคิดพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทของการทำงานในองค์กร ทำให้สามารถมองเห็นวิถีชีวิตการทำงานใหม่ด้วยแนวคิดเชิงบวกของตนเองในช่วงยุควิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่มีความไม่แน่นอน ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น และสามารถดูแลจิตใจให้ผ่านความยากลำบากไปได้ หากบุคคลมีสุขภาพจิตดีส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีจะนำมาซึ่งการทำงานที่มีประสิทธิภาพต่อองค์กร สอดคล้องกับงานวิจัย (สกล เหลืองไพฑูรย์, สุเชาว์ พลอยชุม, 2561) เรื่องรูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม พบว่า อุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวกคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีองค์ความรู้เรียกว่า “TISU Model” คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์ (Utility) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (ชัยรินทร์ อีริชชัยพัฒน์ และคณะ, 2559) พบว่า พละ 5 ของผู้นำเชิงกลยุทธ์ในธุรกิจธนาคารพาณิชย์ไทยที่ปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมด้านคุณธรรมในมิติของสังคหวัตถุ 4 ที่แสดงออกในด้านคุณความดีของบุคคลในบริบทของวิธีการบริหารจัดการ ได้แก่ 1) การบริหารจัดการตนเอง “หลักการครองตน” 2) การบริหารจัดการบุคคล “หลักการครองคน” และ 3) การบริหารจัดการงาน “หลักการครองงาน” เพื่อสร้างความรัก สามัคคี เสียสละเพื่อส่วนรวม มุ่งช่วยเหลือกันและกัน และประพฤติปฏิบัติเหมาะสมตามที่ควรจะเป็น แสดงว่า ปัจจัยพละ 5 เป็นคุณสมบัติในตัวบุคคลที่เสริมให้บุคคลมีพลังความคิดเชิงบวกและแสดงออกทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก ด้วยกระบวนการเรียนรู้ การฝึกฝน และพัฒนาจิตใจ ในทางพุทธศาสนา ศักยภาพสูงสุดแสดงออกที่ปัญญา ความคิดเชื่อมโยงกับจิตใจ เพราะ



จะเป็นตัวกำหนดความเป็นไปได้ของชีวิตให้สุขหรือทุกข์ได้ เพราะความคิดเป็นจุดศูนย์กลางของการพัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจให้มีการตระหนักรู้ มีปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระ สงบ เบิกบาน จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีขึ้นดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมตามเขาไป ดุจล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมตามเขาไป เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น (ขุ.ธ. 40/11/1.) บุคคลที่มีพลังศักยภาพแห่งตนจะพัฒนาพลังจิตภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความจริง ให้มีความศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงามมีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ประสบความสำเร็จในกิจการงาน ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิตและมีความสุขสงบจะมีความเพียรพยายามกระทำสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จจนได้ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาติดูอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ฟุ้งซ่าน และมีปัญญารอบรู้จากการเรียนรู้และเกิดจากประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา จึงทำให้มีพลังความคิดเชิงบวกที่ดี สามารถเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง มีความมุ่งมั่นพร้อมเผชิญ ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ นำไปสู่การกระทำที่เหมาะสม ดึงงาม มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และทำให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตการทำงาน

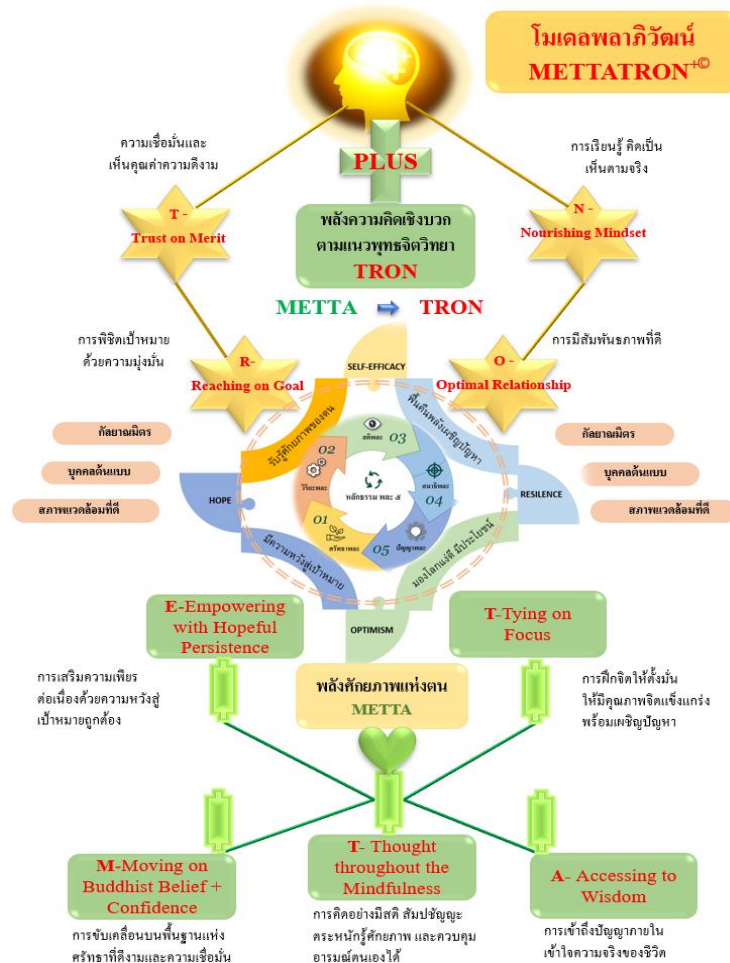
ในขณะที่ปัจจัยแวดล้อมในการสร้างพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การมีบุคคลต้นแบบ กลยาณมิตรที่เชื่อมั่นในตัวเรา สามารถให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ปรับทัศนคติ ความคิดลบไปสู่การคิดเชิงบวก และเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ก็ทำให้เราสามารถจะดึงศักยภาพภายในที่มีอยู่มาใช้เกิดพลังความคิดเชิงบวกส่งผลดีในทางบวกได้ โดยองค์ประกอบหลักของปัจจัยภายนอกนี้คือ บุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ เป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานต่อไป สอดคล้องกับเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง (Snyder and Lopez, 2002) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้ได้รับความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและการตอบสนองทางจิตใจ อารมณ์ รวมไปถึงการยอมรับในสังคม ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตทั้งของตนเองและบุคคลอื่น การเรียนรู้หรือสังเกตจากประสบการณ์ผู้อื่นเป็นต้นแบบที่มีลักษณะคล้ายตนเองที่ประสบความสำเร็จเป็นการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะประสบความสำเร็จแบบนั้นได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประทีป พิษทองกลาง พบว่า กลยาณมิตร คือคนต้นแบบแห่งความดีงามทั้งกาย วาจา ใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยหนุนเสริมให้ค้นพบและรู้แจ้งอริยมรรคในพระพุทธศาสนา โดยลักษณะของกลยาณมิตร ต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีหน้าที่เป็นต้นแบบที่ดีด้านกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม และการแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น มีความรู้ มีความประพฤติดี เป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรม (ประทีป พิษทองกลาง, 2561)

นอกจากนี้ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานมีอิทธิพลต่อพลังความคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีสามารถส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานให้เกิดความคิดดี คิดบวกเพิ่มขึ้นได้โดยองค์ประกอบหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การมีความหวังสู่เป้าหมายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างสูงสุดกับการรับรู้ศักยภาพของตน การมีความหวังสู่เป้าหมายนั้นเกิดได้จากการมีปัญญาที่สามารถรับรู้ศักยภาพของตนเองด้วยการสร้างความสามารถด้านความคิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะความคิด คือพลังงานสูงสุดที่มนุษย์รู้จัก ในการส่งเสริมศักยภาพความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือความสามารถของบุคคล จากแนวคิดของ Luthans (2007) ได้ศึกษาและประยุกต์ใช้จุดแข็งและศักยภาพทางจิตใจเชิงบวกของบุคคลที่สามารถวัด พัฒนา และบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพได้ในบริบทของการทำงานในองค์กร เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยเน้นให้บุคคลเปิดกว้างทางความคิด รู้จักชื่นชมในศักยภาพที่มี ส่งเสริมความสามารถของตนเองและ พฤติกรรมเชิงบวกในองค์กร สอดคล้องกับทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans Youssef & Avolio ที่กล่าวว่า ความรู้สึกเชิงบวกของพนักงานที่สามารถพัฒนาได้ โดยที่ความหวังมีความสัมพันธ์กับความปรารถนาในการทำงานย่อมมีการวางแผน เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างเป็นรูปธรรมโดยความมุ่งหวังสู่ความสำเร็จ ความหวังมีความสัมพันธ์กับความไว้วางใจกับความอดทนจะเป็น

การกระทำที่ต่อเนื่อง นำไปสู่การแก้ไขปัญหาในการทำงานหรือการเปลี่ยนแปลงที่ดี (Luthans, 2007) การตั้งความหวังจะต้องสร้างแรงจูงใจให้ตนเองด้วยการรับรู้ถึงความสามารถของตน เพื่อพัฒนาแนวทางในการพิชิตความสำเร็จตามที่ต้องการให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อีร์พัทน์ วงศ์คุ้มสิน พบว่า ทูนาทางจิตวิทยาเชิงบวกทุกด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความหยุนตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครูทุกด้าน ได้แก่ ด้านพลังการทำงาน ด้านการอุทิศตน และด้านความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อีร์พัทน์ วงศ์คุ้มสิน, 2561) ดังนั้นบุคคลจะขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายของตนเองด้วยความตั้งใจจากกระบวนการพัฒนาพลังศักยภาพทางใจภายในตนเองที่นำมาใช้ประโยชน์ มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ทุ่มเทกำลังและพลังงานต่างๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง โดยทั่วไปพนักงานกลุ่มคนทำงานต้องประสบกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นประสบการณ์อารมณ์ทางลบมีผลสุขภาพจิตแย่งลง การสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยป้องกันการเกิดผลทางลบจากความเครียดและการคิดลบได้ ความยึดหยุ่นทางใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่จุดสมดุลในการปรับสภาพอารมณ์ ปรับตัวให้มีทัศนคติในเชิงบวกเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีพลังความหวังและแรงบันดาลใจในการเผชิญปัญหาและแก้ไขประสบการณ์เชิงลบในการทำงานได้ สอดคล้องจากงานวิจัยของ Youssef, C.M และคณะ พบว่า ความยึดหยุ่นทางใจส่งผลต่อผลการปฏิบัติงาน การมีพฤติกรรมที่ดีต่อองค์กร ความพึงพอใจในงาน ความสุขในงานที่ทำและความผูกพันต่อองค์กร คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการควบคุมและปรับอารมณ์ด้านลบที่จะช่วยทำให้ลดระดับความเครียด ความรุนแรงของการเผชิญปัญหาอุปสรรค คือ การมีมุมมองชีวิตเชิงบวกและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Youssef, 2007)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย ผู้วิจัยสรุปเป็น METTATRON+ MODEL (โมเดลพลาภิวัฒน์) ดังแสดงในภาพที่ 2 และ มิติของการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการสร้างพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาใน 4 ลักษณะคือ 1) การกู้คืนความคิดเชิงบวก คิดบวกไม่เกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้น ชั้นแรกของสภาวะจิตต้องกู้คืนจากความคิดลบ หรือ คิดอกุศล ปรับสภาพจิตมาให้อยู่สภาวะปกติ เป็นกลาง 2) การสร้างเสริม มุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวก พัฒนาสมรรถภาพทางจิตให้มีคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตพร้อมแก่การทำงาน เช่น มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม มีสมาธิ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ความเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อจุดหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนและเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีคุณภาพจิตในด้านคุณธรรมเช่น ความรัก ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความรับผิดชอบ 3) การรักษา สิ่งนี้สำคัญ คือ เมื่อเกิดความคิดบวกแล้วจะรักษาให้คงอยู่สภาวะจิตที่มีสุขภาพดี ร่าเริงเบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ และ 4) การปรับสมดุล เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ให้ปรับสมดุลความคิดให้อยู่ในแดนบวก มีความสุขสดชื่น ปลอดโปร่ง สงบ คิดบวกไม่มากหรือน้อยเกินไป คิดตรงตามความเป็นจริง มีสภาวะจิตที่เหมาะสมแก่การทำงาน มีความตื่นตัวทั่วพร้อมต่อการเรียนรู้ เพื่อสร้างสรรค์งานทางปัญญา คือ งานที่เป็นความดีงาม เป็นงานที่มีประโยชน์อย่างยั่งยืน ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย METTATRON+MODEL (โมเดลพลาทิวน์)

พลังศักยภาพทางใจที่จะใช้ขับเคลื่อนชีวิตการทำงานจากการพัฒนาให้เกิดมีคุณลักษณะของจิตที่ส่งผลต่อความคิด และ อารมณ์ความรู้สึก นำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม ดึงม พลังงานที่มีคุณลักษณะของพลังแห่งจิตทั้ง 5 ประการรวมเป็นพลัง METTA จากการผสานทั้งหลักธรรมพละ 5 ทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นปัจจัยในการส่งเสริมพลังทางใจให้เกิดกระบวนการทางความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย

M-Moving on Buddhist Belief + Confidence คือ การขับเคลื่อนบนพื้นฐานแห่งศรัทธาที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมุ่งหวังที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เชื่อในเรื่องความเป็นไปได้ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาให้บรรลุเป้าหมาย มีความรัก และความภูมิใจในบทบาทหน้าที่การทำงาน เห็นคุณค่าของงาน

E-Empowering with Hopeful Persistence คือ การเสริมพลังความเพียรต่อเนื่อง ด้วยความหวังสู่เป้าหมายที่ถูกต้อง มุ่งมั่นพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี มีวินัย อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และยอมรับความเสี่ยง

T-Thought throughout the Mindfulness and Awareness การใช้ความคิดอย่างมีสติ ตระหนักรู้ศักยภาพ บทบาทหน้าที่ของตนเอง และมีสัมปชัญญะ รับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ภายในอย่างต่อเนื่อง สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

T-Tying on Focus คือ การจดจ่อ แน่วแน่อยู่กับหน้าที่การงาน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง สามารถทำงานอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ เป็นการฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ให้มีคุณภาพจิตแข็งแกร่งพร้อมเผชิญปัญหา

A- Accessing to Wisdom คือ การเข้าถึงปัญญาภายใน เข้าใจความจริงของชีวิต คิดใคร่ครวญในการรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถคิดวิเคราะห์เป็นระบบอย่างสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อตนเองและเพื่อนร่วมงาน

TRON หมายถึง พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นประจักษ์พลังความคิดจากการสร้างพลังศักยภาพทางใจให้เกิดพลังจิตที่มีความเข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรค เกิดปัญญาความรู้ คิดเป็น เห็นสภาพปัญหาบนฐานความจริง เข้าใจปัญหาและมีมุมมองเชิงบวกในการแก้ไขปัญหาย่างถูกต้อง นำไปสู่การลงมือทำงานเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี สร้างประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น มีความสำเร็จและความสุขในชีวิต โดยมีจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีองค์ประกอบ 4 ด้านดังนี้ 1) การเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม 2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี 4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง

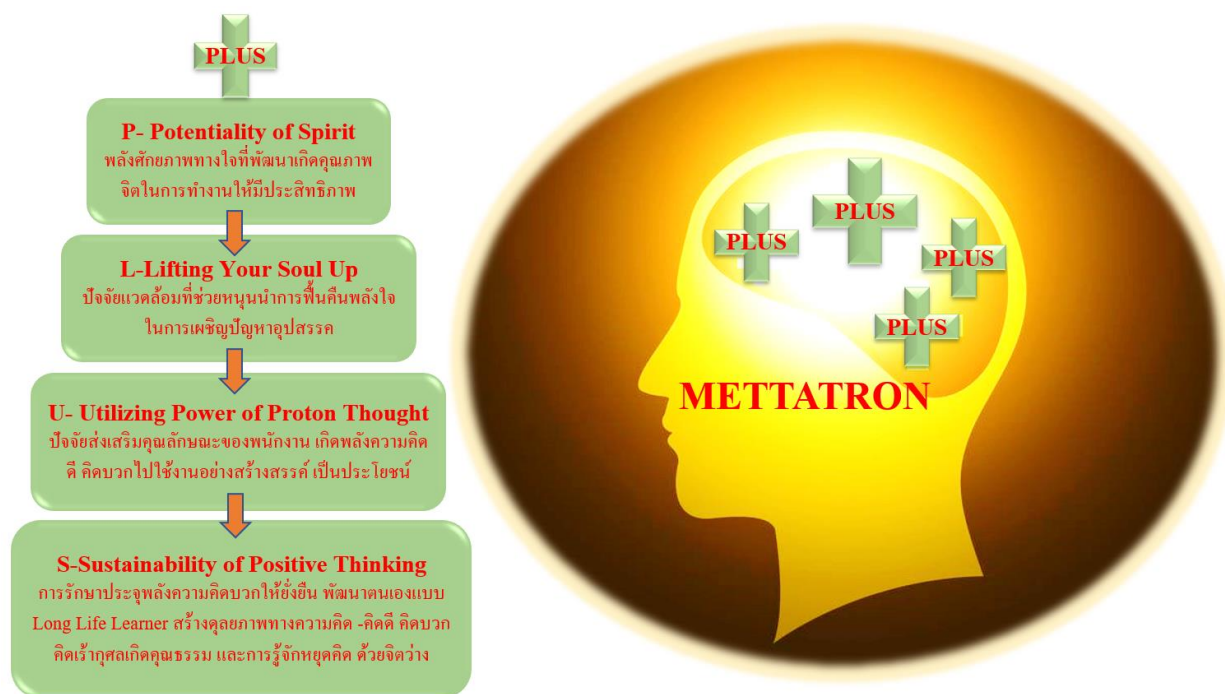
T-Trust on Merit คือ ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม เป็นความมั่นใจในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีศรัทธา ใฝ่หาความรู้ในเรื่องความดีงาม ยินดีในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้อื่นและหน้าที่งานของตน

R-Reaching on Goal คือ การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น เป็นความเพียรพยายาม ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่อเนื่องจนสำเร็จในเป้าหมายของชีวิตและการงานที่ชัดเจนด้วย ความหวัง มุ่งมั่น ตั้งใจ เอาใจใส่ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ พัฒนาวิชาความรู้และความสามารถของตนเองในการทำงานอยู่เสมอ

O-Optimal Relationship คือ การมีสัมพันธภาพที่ดี เป็นการให้ความรัก ความเมตตา ความสามัคคี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในหมู่คณะทั้งครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มีความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ มีความเข้าใจ ชื่นชมยินดีในการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเกิดประโยชน์ในชีวิตการทำงานและสังคม ถ้ามีปัญหาอุปสรรคใด ๆ สามารถขอคำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือสนับสนุนได้ทุกเมื่อ

N-Nourishing Mindset คือการเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง เป็นการพัฒนากระบวนการคิด ตามความเป็นจริง อย่างสมเหตุสมผล หล่อเลี้ยงด้วยความคิดที่ดี คิดบวก คิดก้าวหน้า สร้างประโยชน์ โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านความสำเร็จและความล้มเหลว สามารถควบคุมความคิดได้ มีความคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และ คิดใคร่ครวญวางแผน ตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงการปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล คนมีความสุข

“+” สัญลักษณ์ย่อใช้แทนคำว่า “PLUS” เป็นแนวทางการรักษาพลังความคิดบวกให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ได้แก่ P- Potentiality of Spirit: พลังศักยภาพทางใจที่พัฒนาทำให้เกิดคุณภาพจิตที่พร้อมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ L-Lifting Your Soul Up :ใช้ปัจจัยแวดล้อมที่ช่วยหนุนนำการฟื้นคืนพลังใจในการเผชิญปัญหาอุปสรรค U- Utilizing Power of Proton Thought: การนำเอาปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานที่ทำให้เกิดพลังความคิดดี คิดบวกไปใช้งานอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ S-Sustainability of Positive Thinking: การรักษาประจักษ์พลังความคิดบวกให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ด้วยการเรียนรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาแบบ Long-Life Learner และ สร้างดุลยภาพทางความคิดบวกทั้งการคิดดี คิดเร่าฤกสเกิดคุณธรรม และ การรู้จักหยุดคิด เพื่อพักจิตใจให้ผ่อนคลายด้วยจิตว่าง



ภาพที่ 3 แนวทางการรักษาประจุพลังความคิดบวกอย่างยั่งยืนและสร้างดุลยภาพทางความคิดบวก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ วางกลยุทธ์พัฒนาบุคลากรของบริษัทโดยนำแนวทางการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานให้มีคุณสมบัติ อันประกอบด้วย 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียร 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความมุ่งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้ ทำแผนนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาพลังศักยภาพทางใจอย่างต่อเนื่องเพื่อเตรียมพร้อมในยุคสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

1.2) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ สามารถวางรูปแบบการทำงานในองค์กรที่ยังขาดองค์ประกอบ เช่น บุคคลต้นแบบในการทำงาน ฝ่ายบุคคลอาจจะหาทางส่งเสริม พัฒนาบุคคลต้นแบบกัน และ จัดสภาพสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการสร้างความคิดเชิงบวก เปิดพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ให้สามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาความรู้ ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ

1.3) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ สามารถนำแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยเชิงปริมาณ ไปปรับใช้เป็นแนวทางคัดเลือกบุคลากรที่จะเข้าร่วมงานกับบริษัท โดยการทดสอบพลังศักยภาพทางใจของบุคคล ได้แก่ พลังแห่งความเพียร มีความเชื่อมั่นศรัทธาส่งดีงาม มีความหวังในเป้าหมายของชีวิต มีบุคคลต้นแบบในการทำงาน เป็นต้น เพื่อคัดสรรหาบุคลากรก่อนที่จะรับเข้ามาทำงานให้ได้คนที่มีคุณสมบัติที่สามารถสร้างพลังความคิดเชิงบวกได้ง่าย เป็นประโยชน์ในประสิทธิภาพการทำงานที่ดีของบริษัท

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1) ผู้บริหาร สามารถจัดรูปแบบการฝึกอบรมสติ พัฒนาจิต หรือสัมมนาเชิงปฏิบัติการของบริษัทในการสร้างพลังศักยภาพทางใจเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวก เช่น การสมาธิแบบง่ายตามรู้ลมหายใจก่อนเริ่มทำงาน ๕

นาที่ ปรับสภาวะจิตด้วยเพลงบรรเลงกระตุ้นคลื่นสมองพร้อมทำงาน กิจกรรมฝึกสติ แบบเคลื่อนไหวช่วงบ่าย พักเบรกสั้น 15 นาที เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งทำงานนาน ๆ ทำเป็นวิถีในชีวิตทำงาน

2.2) การนำองค์ความรู้จากโมเดลสมการโครงสร้าง ปัจจัยแวดล้อมภายนอกที่มาเกื้อหนุนให้เกิดคุณภาพของจิตไปในทิศทางบวก อันได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี ไปจัดโปรแกรมกิจกรรมของบริษัทประจำปีเพื่อสร้างความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน สร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาที่ดีงามในองค์กร อาจเชิญพระวิทยากรสร้างแรงบันดาลใจ ให้ข้อคิด หลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือช่วงประชุมสัมมนาเชิญบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ มาให้คำแนะนำแนวทางในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ชักชวน ฝึกจิตให้เกิดกำลังใจในเผชิญปัญหา และเติมพลังบวกให้ชีวิตโดยพาไปในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ

2.3) บริษัทสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจในตนเองเพื่อนำพลังศักยภาพทางใจออกมาให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานในการคิดเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน คือ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหาและ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ เช่น โครงการ Leadership Boot Camp เป็นการฝึกทักษะการทำงานร่วมกันแบ่งงานตามความสามารถที่แต่ละคนทำได้จากการรับรู้ศักยภาพของตนเอง แก้ปัญหาจากทรัพยากรที่มีจำกัดมาสร้างสรรค์ทำประโยชน์เพื่อแก้โจทย์เงื่อนไข ให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

3) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1) ในงานวิจัยครั้งนี้ ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นบริษัทธุรกิจยานยนต์ ผลการศึกษาได้ตัวแปรสังเกตได้ 16 ตัวแปร ตามที่สรุปข้างต้น ควรเลือกศึกษากลุ่มตัวอย่างพนักงานที่เป็นกลุ่มธุรกิจอุตสาหกรรมอื่น ๆ หน่วยงานภาครัฐ หรือ องค์กรรัฐวิสาหกิจ เพื่อหาปัจจัย ตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน ว่ามีคุณลักษณะเช่นเดียวกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อพิสูจน์ว่า โมเดลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นโมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาขององค์กรทุกประเภทได้หรือไม่

3.2) นำองค์ความรู้ในงานวิจัยนี้ ไปพัฒนาในลักษณะงานวิจัยเชิงทดลอง ทำการทดลองใช้จริงกับบริษัทที่ต้องการทำการทดลอง และติดตามผลว่าจากการทดลองใช้งานจริงแล้ว ปัจจัยของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน เปรียบเทียบกับ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานในการคิดเชิงบวก และปัจจัยแวดล้อมภายนอก ส่งอิทธิพลต่อพลังความคิดเชิงบวก มากน้อย แตกต่างกันอย่างไบบ้าง

3.3) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน และสุขภาวะองค์กรรวมของพนักงาน ได้หรือไม่อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

ชัยนรินทร์ อธิชัยวัฒน์ และคณะ. (2559). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง พละ 5 และพฤติกรรมด้านคุณธรรมในมิติของสังคหวัตถุ 4 ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาท และความสามารถเชิงปัญญาของผู้นำเชิงกลยุทธ์ในธุรกิจธนาคารพาณิชย์ไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 8(1), 1-20.

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2561). ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจและความยืดหยุ่น ผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู สังกัดโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 44(2), 211-248.

ประทีป พิษทองกลาง และญาติาวินมิตร์ พิษทองกลาง. (2561). กัลยาณมิตร: เพื่อนแท้บนเส้นทางแห่งอริยมรรค. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 3(2), 118-137.

- ฝ่ายแรงงาน คณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา.(2564). *ผลกระทบจากโควิด-19 ที่มีต่ออุตสาหกรรมยานยนต์*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2566, จาก https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/—ed_dialogue/sector/documents/briefingnote/wcms_741343.pdf
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2558). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สกล เหลืองไพฑูรย์, สุเชาว์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 6 (ฉบับพิเศษ), 113-123.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2563). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2566, จาก https://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13//2563/190864_11.pdf
- อภินันท์ อุ่ณทินกร. (2563). *ค่ายรถไทย ปรับตัวสู้ COVID-19 เน้นขายผ่านออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.autoinfo.co.th/online/322368/>
- อรอุมา รัตนบรรณกิจ. (2564). *ผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตจากวิกฤตการระบาดของโรคอุบัติใหม่ โควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2565, จาก https://www.senate.go.th/document/Ext26534/26534832_0002.PDF
- Benjapolpitak, A. (2021). *Open the results of the thai people's heart during COVID-19 Meet the Big*. Retrieved November 6, 2021, from <https://www.bangkokbiznews.com/social/965010>
- Hulsheger UR, Alberts HJ, Feinholdt A, & Lang JW. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J Appl Psychol*, 98(2),310-25.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Peuchthonglang, P & Peuchthonglang, Y. (2018). The True friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3 (2), 119-137.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Van Schroejenstein Lantman, M., Mackus, M., Otten, LS., de Kruijff D, van de Loo AJAE, Kraneveld AD, Garssen J, Verster JC. (2017). Mental resilience perceived immune functioning, and health. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 10, 107-112.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ
ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
Problems and Obstacles in Teaching and Learning of Police
Tactical Training in Bachelor of Public Administration Program in
Police Science, Updated Course 2018, Royal Police Cadet Academy

รัตน์ชัย บุรณภา¹ และ ดิฐภัทร บวรชัย²
Ratchai Buranapha¹ and Dithapart Borwornchai²

^{1,2}คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

^{1,2}Faculty of Police Sciences, Royal Police Cadet Academy, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹rutchai51@gmail.com

Retrieved: July 19, 2023; Revised: December 14, 2023; Accepted: December 15, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ หลักสูตรปรับปรุงพ.ศ. 2561 2) เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนนายร้อยตำรวจ 2 คน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร 2 คน นักเรียนนายร้อยตำรวจ 4 คน อาจารย์ประจำวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1 – 4 2 คน กรรมการทวนสอบผลสัมฤทธิ์มาตรฐานการเรียนรู้ 2 คน เจ้าหน้าที่ประกันคุณภาพการศึกษา 2 คน ผู้ใช้บัณฑิต 2 คนรวมจำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า มีปัญหา ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านการสอน ด้านการวัดผลประเมินผล ด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการให้บรรลุผลสำเร็จ ปัญหาเกี่ยวกับผู้บริหารหรือเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการจัดการของผู้บริหาร ส่วนแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ ได้แก่ การดำเนินการของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในการฝึก การบูรณาการร่วมกันกับภาควิชาการและการฝึก และการฝึกการปฏิบัติยุทธวิธีตำรวจต้องคำนึงถึงหลักกฎหมาย ได้แก่ มีอะไรที่ทำได้และทำไม่ได้

คำสำคัญ: ยุทธวิธีตำรวจ; การจัดการเรียนการสอน; หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ

Abstract

This research aims to: 1) study the problems and obstacles in managing the teaching and learning of Police Tactic Training 1 – 4 courses to meet the learning standards of the Bachelor of Public Administration Program in Police Science curriculum, updated course 2018, Royal Police Cadet Academy); 2) study the approaches to manage the teaching and learning of Police Tactic Training 1 – 4 courses to meet the learning standards; 3) propose guidelines for managing the



teaching and learning of Police Tactic Training 1–4 courses to meet the learning standards. The key informants used for in-depth interviews were a total of 16 individuals, including 2 Royal Police Cadet Academy administrators, two curriculum coordinators, four police cadets, two instructors for Police Tactic Training 1–4 courses, two members of the learning outcome assessment committee, two educational quality assurance officers, and two graduates' employers. The research tools included in-depth interview questionnaires, content analysis, and data analysis techniques.

The research findings revealed the following problems: curriculum, teaching methods, assessment and evaluation, management, and operational issues in achieving successful outcomes. The problems related to the administrators or personnel involved in police training included issues regarding personnel and management of the administrators. The guidelines for managing the teaching and learning of the Police Tactic Training course included the management activities of administrators and personnel involved in training, collaboration between academic and training departments, and the practical application of police training considering legal principles.

Keywords: Police Tactics; Teaching and Learning Management; Police Cadet Curriculum

บทนำ

ยุทธศาสตร์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2564 มุ่งเน้นความเป็นตำรวจมืออาชีพ เพื่อสร้างคุณภาพให้กับประชาชน โดยให้ข้าราชการตำรวจมีสมรรถนะสูงในการปฏิบัติหน้าที่ โรงเรียนนายร้อยตำรวจเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีหน้าที่ให้การศึกษา ฝึกอบรมนักเรียนนายร้อยตำรวจจนสำเร็จการศึกษาออกไปปฏิบัติหน้าที่บำบัดทุกข์และบำรุงสุขให้กับภาคสังคม ประชาชนมาอย่างต่อเนื่อง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำหนด และพัฒนาหลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจให้มุ่งสู่สถาบัน การศึกษาเฉพาะทางด้านวิชาการและวิชาชีพตำรวจ ตามจุดกำเนิดของสถาบันที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์พระราชบัญญัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ พ.ศ. 2551 โดยเน้นทักษะความเชี่ยวชาญด้านการบังคับใช้กฎหมายและวิชาชีพตำรวจเป็นสำคัญ (สำนักงานตำรวจแห่งชาติ, 2555) ต่อมาสำนักงานคณะกรรมการ

การอุดมศึกษาในฐานะที่เป็นหน่วยงานกำกับและส่งเสริมการดำเนินการของสถาบันอุดมศึกษา จึงได้ดำเนินการจัดทำกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (Thai Qualifications Framework for Higher Education; TQF: HEd) เพื่อเป็นเครื่องมือในการนำนโยบายที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติเกี่ยวกับมาตรฐาน การศึกษาของชาติไปสู่การปฏิบัติในสถาบันอุดมศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม มุ่งเน้นเป้าหมายการจัดการศึกษาที่ผลการเรียนรู้ (Learning Outcomes) ของนักศึกษา เพื่อเป็นการประกันคุณภาพบัณฑิตที่ได้รับคุณวุฒิแต่ละคุณวุฒิ และสื่อสารให้สังคม ชุมชน รวมทั้งสถาบันอุดมศึกษาทั้งใน และต่างประเทศ เข้าใจได้ตรงกันและเชื่อมั่นถึงผลการเรียนรู้ที่บัณฑิตได้รับการพัฒนาว่ามีมาตรฐานที่สามารถเทียบเคียงกันได้กับสถาบันอุดมศึกษาที่ดีทั้งในและต่างประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552) ทั้งนี้ ในปัจจุบัน สังคมโลกและสังคมประเทศมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด สถานการณ์ต่าง ๆ อาทิ สถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ ที่ประสบปัญหาตกต่ำลง การเมืองที่แบ่งภาคแบ่งฝ่ายอย่างรุนแรง เทคโนโลยีที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหา อาชญากรรมต่างๆ ที่ทวีความซับซ้อนรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนไปจนถึงคุณธรรมจริยธรรมและความเป็น มืออาชีพของวิชาชีพตำรวจ กำลังถูกสั่นคลอนอย่างหนัก



อันเนื่องมาจากสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ทางสังคมต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่ออย่างมากกับวิชาชีพตำรวจในอนาคต (มีชัย สีเจริญ, 2560)

จากภารกิจอันสำคัญของการตำรวจหน้าที่บังคับใช้กฎหมาย การรักษาความสงบเรียบร้อยให้แก่ประชาชน และสังคม แต่นโยบายการศึกษาและฝึกอบรมของสำนักงานตำรวจแห่งชาติที่ผ่านมา ขาดความเป็นเอกภาพ ความชัดเจน รวมทั้งไม่สอดคล้องกับแผนบริหารงานกำลังพลสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ส่งผลทำให้หน่วยงานทางการศึกษาและฝึกอบรมตำรวจ ขาดทิศทางการปฏิบัติงานการบูรณาการ การกำหนดทิศทางการพัฒนาทางการศึกษา และฝึกอบรมที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ งานตำรวจยังเป็นงานที่มีความเสี่ยงในการปฏิบัติการทำงานที่ การป้องกัน การระงับเหตุ การต่อสู้กับอาชญากร ผู้กระทำความผิดในหลากหลายรูปแบบ ยิ่งปัจจุบันมีแนวโน้มของ ความรุนแรงของอาชญากรรมมากขึ้น ตามความเจริญของเทคโนโลยี และความทันสมัยของการสื่อสารแขนงต่าง ๆ สิ่งที่ยืนยันได้ก็คือ สถิติคดีอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี ชาวอาชญากรรมตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือจากสื่อต่าง ๆ หน่วยงานทางด้านกระบวนการยุติธรรมที่ต้งขึ้นมาใหม่หรือมีการปรับปรุงระบบการทำงานแบบใหม่ เพื่อรองรับการปัญหาอาชญากรรมและจำนวนนักโทษที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี จนเรียกได้ว่าล้นคุก ขอบเขตและปริมาณความร้ายแรงของอาชญากรรมเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของบุคคลโดยทั่วไป เพราะขอบเขตของอาชญากรรมเป็นตัวบ่งชี้ถึงความร้ายแรงของอาชญากรรมที่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับจำนวนอาชญากรรมในอดีตหรือคาดคะเนปัญหาอาชญากรรมในอนาคต (วิทยา ราชแก้ว, 2558)

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 ด้านการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ มีปัญหาและอุปสรรคด้านจำนวนชั่วโมงในการสอนมีน้อย ด้านการปฏิบัติงานของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ มีปัญหาและอุปสรรคด้านบุคลากร ครูฝึกมีจำนวนน้อย อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกมีจำนวนน้อย

ดังนั้น ตำรวจจึงต้องมีแนวทางในการจัดการเรียนการสอนการฝึกยุทธวิธีตำรวจที่ถูกต้อง เหมาะสม และทันสมัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ปฏิบัติงานอยู่ในศูนย์ฝึกตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ และเป็นอาจารย์ผู้สอนในวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ ได้พบเจอสภาพปัญหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผลการเรียนรู้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตร จึงได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งแนวทางการจัดการเรียนการสอน และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการที่จะปฏิบัติงานทางยุทธวิธีได้เป็นอย่างดี ทั้งยังมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้จะใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจให้กับนักเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (QUALITATIVE RESEARCH) โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้บริหารโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 2 คน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร จำนวน 2 คน นักเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 4 คน อาจารย์ประจำวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1 – 4 จำนวน 2 คน กรรมการทวนสอบผลสัมฤทธิ์มาตรฐานการเรียนรู้ จำนวน 2 คน เจ้าหน้าที่ประกันคุณภาพการศึกษา จำนวน 2 คน ผู้ใช้บัณฑิต จำนวน 2 คน

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้ แบบสัมภาษณ์เป็นรูปแบบกึ่งมีโครงสร้าง (SEMI-STRUCTURED INTERVIEW) ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคำถามเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นได้ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย เพศ ตำแหน่งงาน ประสบการณ์ในการทำงาน

ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางแก้ไขการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1- 4

ตอนที่ 3 ปัญหาและแนวทางแก้ไขที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามการวิจัยที่ได้เตรียมไว้ ขออนุญาตให้ข้อมูลเพื่อบันทึกเทปและจดบันทึกการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 2 คน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร จำนวน 2 คน นักเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 4 คน อาจารย์ประจำวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1 – 4 จำนวน 2 คน กรรมการทวนสอบผลสัมฤทธิ์มาตรฐานการเรียนรู้ จำนวน 2 คน เจ้าหน้าที่ประกันคุณภาพการศึกษา จำนวน 2 คน ผู้ใช้บัณฑิต จำนวน 2 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลมาวิเคราะห์ตามเนื้อหารายบุคคล (Individual) ด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบพร้อมทั้งบรรยายเปรียบเทียบสิ่งที่เหมือนกัน (Agreement) และเปรียบเทียบสิ่งที่มีความแตกต่างกันออกไป (Disagreement) การอธิบายในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงยกคำพูด (Quotation) ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อผู้อ่านงานวิจัยนี้ได้เข้าใจคำตอบและความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างชัดเจน ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน แบบสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 และจัดกลุ่มคำตอบในแต่ละประเด็นแล้วสรุปเป็นภาพรวมโดยการพรรณนา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่าปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561

1) ด้านหลักสูตร มีปัญหาเรื่องระยะเวลาการเรียน การฝึก กับรายวิชาที่ต้องเรียนและฝึกมีภารกิจมากเกินไป กระทบกับการเรียนการสอนและฝึกและเกิดความเครียดกับทั้งผู้เรียนและผู้สอน ครูที่มีจำนวนจำกัด การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีหลักสูตรอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เนื่องจากโรงเรียนเรามีภารกิจที่ไม่ใช่เฉพาะหลักสูตร

รัฐประศาสนศาสตร์การตำรวจเพียงหลักสูตรเดียว เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจะจัดการเรียนการสอนในทอมเดียวเป็นต้น อาจทำให้มีปัญหาเรื่องการเรียนการสอนตามมา

2) ด้านการสอน ด้านการสอนอาจจะปนไปกับในส่วนแรก คือเรื่องเวลา อีกเรื่องคือเรื่องอุปกรณ์เครื่องไม่เครื่องมือ บางอย่างมีการฝึกปฏิบัติ บางที่มีติดขัดในเรื่องความพร้อมสถานที่กับอุปกรณ์ เพราะมองในเรื่องของการฝึกยุทธวิธี สถานที่ที่เป็นเรื่องสำคัญ ศูนย์ฝึกตอนนี้ก็มีเมืองจำลอง ซึ่งน่าจะทำให้ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมจริง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้เด็กเข้าใจอย่างถ่องแท้มากขึ้น แต่การพัฒนาอะไรสักอย่าง ต้องใช้ทั้ง กำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ ให้ความสำคัญในเรื่องการฝึก การฝึกยิงปืน การฝึกต่อสู้ ศิลปะการต่อสู้มวยไทย ยูโด อาจจะติดขัดในเรื่องงบประมาณ มีผลต่อมาตรฐาน เช่น เด็ก 1 คนที่มาเรียน พอถึงชั่วโมงการฝึกยุทธวิธี น่าจะมีตัวเลขที่เป็นมาตรฐาน ควรยิงปืนกันแน่ มีหลักสูตรในเรื่องศิลปะการป้องกันตัวถึงขั้นไหนน่าจะเป็นตัวเลขและเทียบเคียงว่าสิ่งที่รร.นรต.ทำให้เป็นไปตามมาตรฐานและปัจจุบัน วิทยาศาสตร์การกีฬาน่าจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มสมรรถนะทางด้านร่างกาย

3) การวัดผลประเมินผล หน่วยกิตมีมากเกินไปเมื่อพยายามลดจำนวนหน่วยกิต ทำให้หลาย ๆ วิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกยุทธวิธีกลายเป็นวิชาที่ไม่มีหน่วยกิต แต่กำหนดว่าต้องมีการเรียนการสอน เหมือนเอาหน่วยกิตมาเทียบเคียงแล้วให้ผลว่า ผ่าน กับ ไม่ผ่าน ซึ่งตรงนี้อาจทำให้กระบวนการเรียนการฝึกการประเมินวัดผลไม่สมบูรณ์แบบทำให้ผู้เรียนมองแค่ว่าทำแค่ผ่านก็พอ ทำให้ดีแค่นั้นก็มีเกรดแค่ผ่านกับไม่ผ่าน อาจทำให้การต่อยอดหรือการพัฒนาเนื้อหาวิชา หรือตัวผู้เรียน มีปัญหาในเรื่องหน่วยกิต ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐานของ อว. มากำหนดว่าในหลักสูตร รบ.บ.จะต้องมีเท่าไรทำให้การประเมินและวัดผลไม่สามารถประเมินและวัดผลได้เต็มที่

4) ด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการให้บรรลุผลสำเร็จปัญหาถ้านั้นตามเกณฑ์ อว. ในเรื่องหลักสูตร ทำให้การฝึกยุทธวิธีถูกลดบทบาทลง แต่สามารถนำความรู้ด้านยุทธวิธีตำรวจฝึกทบทวนเพิ่มเติมหลังจบการศึกษาไปแล้ว อาจเป็นนโยบายของระดับสำนักงานตำรวจแห่งชาติในการทบทวนเช่นเดียวกับทหารที่เรียกว่าการฝึกทบทวน แล้วอาจแบ่งใน 4 ปีที่เรียน ต้องการพัฒนา ไม่ต้องเรียนลึก เพราะติดขัดในเรื่องเวลา แต่ว่าหลังเรียนจบแล้ว ไปต่อยอดได้ เช่น หลักสูตร 4 ปี ปรับเปลี่ยนเป็น 5 ปี เพื่อให้การฝึกเข้ามามีบทบาทมากขึ้น อาจจะเห็นข้อขัดแย้งกันความคิดเห็นผู้บังคับบัญชา ตำรวจเราไม่ใช่ทหาร มีความจำเป็นที่จะต้องทำในรูปแบบนี้หรือไม่ แต่เห็นว่าตำรวจมีหน้าที่จับผู้ร้าย สุขภาพร่างกายต้องพร้อม ถ้าร่างกายไม่พร้อมการไล่ตามจับคนร้ายก็ล้มเหลวโดยสิ้นเชิง วิ่ง 200 – 300 เมตร คนร้ายวิ่งต่อไป แต่ตำรวจเราหยุด หมายความว่า สภาพร่างกายเราแย่ อาจจะเป็น feedback กลับมาด้วยว่าโรงเรียนเราฝึกอย่างไร

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าปัญหาอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารหรือเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ

1) ด้านบุคลากร ด้านกำลังพลหน่วยงานถูกตีกรอบงบประมาณจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติส่งมาให้โรงเรียน แล้วโรงเรียนส่งต่อให้หน่วยย่อย งบประมาณจะผูกพันไปเรื่องโครงการและกิจกรรม ด้านบุคลากร ด้านกำลังพล จะเห็นว่ามีอาจารย์อยู่ 6 ท่าน และเข้ามาใหม่อีก 2 ท่าน สัดส่วนของนักเรียนนายร้อยไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งหลักสูตรใหม่ปรับปรุงในปี 2566 มี 7 รายวิชา ไม่เพียง ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ครูอาจารย์ให้ตรงกับสายงานที่เค้ามีความเชี่ยวชาญจะได้มาสอนเด็กได้ อีกอย่างคือให้วางแผนทางการบริหารบุคลากรในหน่วย ถ้ามีเกษียณหรือว่าลาออกจะได้มีบุคลากรมาทดแทนได้ทันทางที่

2) การจัดการของผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน การเรียนการสอนการฝึก หัวใจสำคัญจะเป็นเรื่องของเวลา ว่าเราจะบริหารจัดการอย่างไร คือเด็กตั้งแต่ 08.00 น. – 15.00 น. ถูกบังคับด้วยเวลาเรียนของวิชาการ ช่วงเช้าเป็นเรื่องของปกครองที่พาเด็กออกกำลังกาย ในช่วง 09.00 น.ก็จะเข้าสู่โหมดกีฬา ซึ่งเท่าที่พอทราบหน่วยที่รับผิดชอบในเรื่องนี้จะมีศูนย์ฝึกกับปกครอง 2 หน่วย ที่ผ่านมาการแบ่งเวลาแบบนี้เหมาะสมแล้วหรือยังที่ 08.00 น. – 15.00 น. เป็นวิชาการ ช่วงเช้ามืดก่อน 08.00 น. เป็นเรื่องของปกครองพาเด็กออกกำลังกาย และหลัง



15.00 น. เป็นเรื่องของศูนย์ฝึกหรือปกครองเพื่อมาปฏิบัติการฝึกในเรื่องการฝึก เรื่องเวลากับกิจกรรมแทรกของ เด็กถูกกิจกรรมแทรกมาก และนโยบายของผู้บริหาร ในช่วง 3 – 4 ปีที่ผ่านมา เปลี่ยนผู้บริหารทุก 4 ปี อาจเกิดผลกระทบกับแนวทางที่แต่ละหน่วยงานแต่ละกลุ่มวิชาการเอาไว

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่าแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561

ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ เพื่อรองรับ การพัฒนา ปรับปรุงและการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตามหลักสูตรในอนาคตต่อไป

เนื้อหาสาระหรือรายวิชา ดิอยู่แล้ว เพียงแต่จะอย่างไรให้ผู้เรียนได้รับความรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ทั้งหมด ทางด้านวิชาการก็มีการสอนในเรื่องการป้องกันปราบปรามกับภาคการฝึกยุทธวิธี ต้องบูรณาการร่วมกัน ถ้าบูรณาการร่วมกันอาจทำให้เวลาน้อยลง ไม่ซ้ำซ้อน จะเหมือนกับว่าภาคทฤษฎีพูดแล้ว ภาคปฏิบัติก็พูดซ้ำอีก ซึ่งผมเคยได้ยินมาว่า ฝึกทฤษฎีอย่างเดียวไม่ได้ เด็กจะไปวางแผนอย่างไร เด็กจะไปโต้ตอบอย่างไรไม่สามารถไปชี้ได้ว่าถูกหรือผิด เนื่องจากเราเป็นสถาบันวิชาชีพเฉพาะทางไม่สังกัดกระทรวง อว.แต่ใช้ระเบียบแบบแผนของ อว. จำเป็นต้องใช้กฎเกณฑ์ของ อว.หรือไม่ สามารถกำหนดกฎเกณฑ์อะไรเพื่อให้เข้ากับบริบทของคำว่าสถาบัน วิชาชีพได้หรือไม่ ในบางเรื่อง เกิดปัญหาไม่เหมาะสมกับบริบทของเรา สามารถกำหนดเงื่อนไขให้เหมาะสมกับเรา สรุปสุดท้ายหลักสูตรของมหาวิทยาลัยผลิตเด็กที่เรียนสาขาวิชาต่าง ๆ แต่เด็กทุกคนอาจไม่ได้ทำงานในสายวิชานี้ ซึ่งหากเราผลิตนักเรียนนายร้อยเพื่อทุกคนไปเป็นพนักงานสอบสวน กับอีกกลุ่มไปเป็น ผบ.หมวด ตำรวจตระเวน ชายแดน อาจมีอะไรที่เหมาะสมกับบริบทของเรามากกว่านี้ก็ได้

เรื่องการฝึกยุทธวิธีตำรวจ สำคัญกับการจัดการความปลอดภัยของสังคมอย่างไรเป็นเรื่องสำคัญ เพราะด่านแรกคือเรื่องระงับเหตุ และเรามักจะถูก feedback ในโซเชียลโดยที่ไม่ได้สนใจในเรื่องข้อกฎหมาย เรื่องความ จำเป็นหรือความเสี่ยงของเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือประชาชนรอบข้างที่เกี่ยวข้อง สำคัญในที่นี้เช่น ระงับเหตุ จะบุกไม่ บุก จะรอ ก็จะมีกลุ่มสังคมที่รับเราให้ใช้ความรุนแรง กับกลุ่มสังคมที่บอกทำไมเราไม่ทำตามหลักสากล เริ่มจากเบา ไปหาหนัก ถ้าเด็กเราไม่รู้จึงหะจะโคน ไม่แม่นยำเรื่องกฎระเบียบ ไม่รู้เรื่องหลักยุทธวิธีที่ถูกต้อง เกิดความล้มเหลว แล้วผลกระทบที่ตามมา เช่น ควรระงับเหตุด้วยยุทธวิธีแบบนี้ แต่เด็กไม่กล้าตัดสินใจ หรือเด็กไปเลือกใช้ยุทธวิธีที่ ผิด และเกิดความเสียหาย ทั้งร่างกาย ชีวิตและทรัพย์สิน ของตัวเอง เพื่อนร่วมงาน หรือของประชาชน ตรงนี้จะ เป็น feedback กลับมาหา สตช. แต่ในส่วนของ รร.นรต.ซึ่งสังเกตว่าเราจะเจอปัญหานี้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นคน วิกลจริต ทำไมตำรวจไม่ชาร์ตซึกที หรือบางครั้งตำรวจชาร์ตไปแล้วเกิดความสูญเสีย ตำรวจเราก็จะโดนต่อว่า ว่าทำไมกระทำรุนแรง เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราไม่มีในเรื่องการฝึกยุทธวิธี ปัญหาตรงนี้จะปัญหาใหญ่โต ลูกถาม ทุกวันนี้ก็เป็นปัญหว่าทำถูกหรือทำผิด เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จะตัดออกจากหลักสูตรไม่ได้ เพียงแต่ว่าจะมีมากน้อย แค่ไหน ให้เหมาะสมกับหลักสูตร ซึ่งตอนนี้เราคิดว่าเหมาะสมแล้ว แต่ในวงรอบการปรับหลักสูตรอีก 5 ปีข้างหน้า หรืออาจจะปีหน้าก็ได้ถ้าเหตุการณ์อาชญากรรมเปลี่ยนไป หลักสูตรเราไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปตาม อว. ถ้าเราเห็นว่าเพื่อความเหมาะสม เราอาจจะปรับหลักสูตรปีหน้า หรือ 2 ปีข้างหน้าก็ได้ เพราะทุกวันนี้รูปแบบ อาชญากรรมเปลี่ยน หรือบางกระแสนบอกว่ารูปแบบอาชญากรรมเป็นโลกของออนไลน์เท่านั้น ซึ่งผมว่ามันไม่ใช่ อาชญากรรมบนท้องถนนยังมีอยู่ อาชญากรรมออนไลน์ก็เป็นเรื่องของอาชญากรรมออนไลน์ แต่เรื่องลักขโมยชิงปล้น บนท้องถนนก็ยังมียอยู่ เพราะฉะนั้นตรงนี้เป็นด่านแรกที่เราต้องเผชิญเหตุ มุ่งประเด็นในรูปแบบอาชญากรรมทาง เทคโนโลยี อาชญากรรมบนท้องถนนก็ยังมียอยู่ ตำรวจเราก็จะกลายเป็นผู้ที่ไม่สามารถใช้ยุทธวิธีในการแก้ปัญหาได้

เรื่องขวัญกำลังใจ ความเหมาะสมของสภาพโครงสร้างหน่วยงาน คือศูนย์ฝึกตำรวจ ตอนนี้ศูนย์ฝึกจะ กลายเป็นหน่วยเดียวที่มีทั้งกลุ่มอาจารย์และไม่ใช่อาจารย์ แต่ทำหน้าที่เป็นอาจารย์เหมือนกัน จากที่ได้พูดคุย หลาย ๆ ท่านก็อยากให้เป็นที่แห่งควบ หลาย ๆ ท่านก็บอกดิอยู่แล้ว ก็คงต้องไปดูอีกทีว่าอะไรที่เหมาะสม

เพราะมีด้านความเจริญก้าวหน้า เนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมคนที่จะมาอยู่ในหน่วยงานเราได้ เราจะมีวิธีการใด สร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรในหน่วย ที่มีศักยภาพ มีประสิทธิภาพอยู่แล้ว ไม่ให้ถดถอย อาจจะเป็นเรื่องของการ เจริญเติบโตในหน้าที่การงาน ว่าจะเป็นในรูปแบบไหนที่เหมาะสม

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ต้องรู้จัก มคอ.2 ถ้าไม่รู้จัก มคอ.2 แล้วมาแตกยอดเป็น มคอ.3 หรือต้องสรุปเป็น มคอ.5 ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้จะทำให้ยากในการถ่ายทอดยุทธวิธีตำรวจออกมา เพราะฉะนั้นใครก็ตามที่เข้ามาต้อง เข้าใจโดยหลัก ๆ เลยตรงนี้ จะทำให้การบริหารจัดการหลักสูตรในอนาคต แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงก็รอบรู้ทั้งนี้ ทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จะไปด้วยกันได้ยุทธวิธีตำรวจมีความสำคัญต้องใช้พลกำลัง จับคนร้ายให้ได้ การปฏิบัติหน้าที่ต้องคำนึงถึงหลักกฎหมายอะไรที่ทำได้ อะไรที่ทำได้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ พบว่า 1 ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธี ตำรวจ 1- ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจ 4 หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561

1) ด้านหลักสูตร ด้านหลักสูตร มีปัญหาเรื่องระยะเวลาการเรียน การฝึกกับรายวิชาที่ต้องเรียนและฝึกมี ภารกิจมากเกินไป กระทับกับการเรียนการสอนและฝึกและเกิดความเครียดกับทั้งผู้เรียนและผู้สอน ครูที่มี จำนวนจำกัด การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีหลักสูตรอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เนื่องจากโรงเรียนเรามีภารกิจที่ไม่ใช่ เฉพาะหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรการตำรวจเพียงหลักสูตรเดียว เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจะจัดการเรียนการสอน ในเทอมเดียวเป็นต้น อาจทำให้มีปัญหาเรื่องการเรียนการสอนตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของมีชัย สีเจริญ (2560) เรื่อง หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจมุ่งสู่ความเป็นวิชาชีพตำรวจ: ทิศทางในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2555 - พ.ศ. 2564) พบว่าองค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรฯ ต้องประกอบด้วยวิชาพื้นฐานทั่วไประดับอุดมศึกษา วิชาการ ตำรวจและวิชาที่เน้นทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ การจัดการเรียนการสอนควรเน้นบูรณาการภาคทฤษฎีและ ภาคปฏิบัติควบคู่กันไป วัตถุประสงค์หลักสูตรต้องครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้ ทักษะวิชาชีพ ประสบการณ์ การเรียนรู้/กิจกรรมการเรียนการสอนต้องมีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การวัด และประเมินผลการเรียนรู้ต้องใช้ เครื่องมือวัดที่หลากหลายรูปแบบ

2) ด้านการสอน ด้านการสอนอาจจะปนไปกับในส่วนแรก คือเรื่องเวลา อีกเรื่องคือเรื่องอุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องมือ บางอย่างมีการฝึกปฏิบัติ บางที่มีติดขัดในเรื่องความพร้อมสถานที่กับอุปกรณ์ เพราะมองในเรื่องของการ ฝึกยุทธวิธี สถานที่เป็นเรื่องสำคัญ ศูนย์ฝึกตอนนี้ก็มีเมืองจำลอง ซึ่งน่าจะทำให้ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมจริง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้เด็กเข้าใจอย่างถ่องแท้มากขึ้น แต่การพัฒนาอะไรสักอย่าง ต้องใช้ทั้ง กำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ ให้ความสำคัญของการฝึก การฝึกยิงปืน การฝึกต่อสู้ ศิลปะการต่อสู้มวยไทย ยูโด อาจจะติดขัด ในเรื่องงบประมาณ มีผลต่อมาตรฐาน เช่น เด็ก 1 คนที่มาเรียน พอถึงชั่วโมงการฝึกยุทธวิธี น่าจะมีตัวเลขที่เป็น มาตรฐาน ควรยิงปืนกันนิด มีหลักสูตรในเรื่องศิลปะการป้องกันตัวถึงขั้นไหนน่าจะเป็นตัวเลขและเทียบเคียงว่าสิ่งที่ รร.นรต.ทำให้เป็นไปตามมาตรฐานและปัจจุบัน วิทยาศาสตร์การกีฬาน่าจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มสมรรถนะ ทางด้านร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของอาริตา สาวดี (2553) คืออุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนใน ห้องไม่เพียงพอมีไม่ครบถ้วนหรือพังใช้ไม่ได้มีไม่เพียงพอแก่นักเรียน

3) การวัดผลประเมินผลด้านการวัดผล หน่วยกิตมีมากเกินไปเมื่อพยายามลดจำนวนหน่วยกิต ทำให้ หลาย ๆ วิชาที่เกี่ยวกับการฝึกยุทธวิธีกลายเป็นวิชาที่ไม่มีหน่วยกิต แต่กำหนดว่าจะต้องมีการเรียนการสอน เหมือนเอาหน่วยกิตมาเทียบเคียงแล้วให้ผลว่า ผ่าน กับ ไม่ผ่าน ซึ่งตรงนี้อาจทำให้กระบวนการเรียนการฝึกการ ประเมินวัดผลไม่สมบูรณ์แบบทำให้ผู้เรียนมองแค่ว่าทำแค่ผ่านก็พอ ทำให้ดีแค่ไหนก็มีเกรดแค่ผ่านกับไม่ผ่าน อาจทำให้การต่อยอดหรือการพัฒนาเนื้อหาวิชา หรือตัวผู้เรียน มีปัญหาในเรื่องหน่วยกิต ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐาน



ของ อวจะต้องมีเท่าไรทำให้การประเมนและวัดผลไม่สามารถประเมนและวัดผล.บ.มากำหนด ว่าในหลักสูตร รูป. ได้เต็มที่ สอดคล้องกับการศึกษาของสุริยา ทองจรัส (2559) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาการบริหารหลักสูตรสถานศึกษาของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ผลการวิจัยพบว่าสร้างเครื่องมือในการวัดและประเมนผลที่มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้สร้างเครือข่ายในการพัฒนาระบบการวัดผลประเมนผลร่วมกันทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาและจัดให้มีการตรวจสอบซึ่งกันและกันโดยบุคลากรมีการสังเกตการสอนซึ่งกันและกันจัดให้มีการเยี่ยมชั้นเรียนการนิเทศภายในอย่างต่อเนื่อง

4) ด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการให้บรรลุผลสำเร็จปัญหาถ้าเน้นตามเกณฑ์ อวในเรื่อง . หลักสูตร ทำให้การฝึกยุทธวิธีถูกลดบทบาทลง แต่สามารถนำความรู้ด้านยุทธวิธีตำรวจฝึกทบทวนเพิ่มเติมหลังจบการศึกษาไปแล้ว อาจเป็นนโยบายของระดับสำนักงานตำรวจแห่งชาติในการทบทวนเช่นเดียวกับทหารที่เรียกว่า การฝึกทบทวน แล้วอาจแบ่งใน ปีที่เรียน ต้องการพัฒนา ไม่ต้องเรียนลึก เพราะติดขัดในเรื่องเวลา แต่ว่าหลัง 4 ปี เพื่อให้การฝึกเข้ามามีบทบาทมากขึ้น อาจจะมี 5 ปี ปรับเปลี่ยนเป็น 4 เรียนจบแล้ว ไปต่อยอดได้ เช่น หลักสูตร เป็นข้อขัดแย้งกันความคิดเห็นผู้บังคับบัญชา ตำรวจเราไม่ใช่ทหาร มีความจำเป็นที่จะต้องทำในรูปแบบนี้หรือไม่ แต่เห็นว่าตำรวจมีหน้าที่จับผู้ร้าย สุขภาพร่างกายต้องพร้อม ถ้าร่างกายไม่พร้อมการไล่ตามจับคนร้ายก็ล้มเหลว โดยสิ้นเชิง วิ่ง 200- เมตร คนร้ายวิ่งต่อไป แต่ตำรวจเราหยุด หมายความว่า สภาพ 300ร่างกายเราแย่ อาจจะเป็น feedback กลับมาด้วยว่าโรงเรียนเราฝึกอย่างไร สอดคล้องกับการศึกษาของมีชัย สีเจริญ (2560) พบว่า องค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรฯ ต้องประกอบด้วยวิชาพื้นฐานทั่วไประดับอุดมศึกษา วิชาการตำรวจและวิชาที่ เน้นทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ การจัดการเรียนการสอนควรเน้นบูรณาการภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กัน ไป วัดดูประสพผลหลักสูตรต้องครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้ ทักษะวิชาชีพ ประสพการณ์การเรียนรู้/กิจกรรม การเรียนการสอนต้องมีการฝึกประสพการณ์วิชาชีพ การวัด และประเมนผลการเรียนรู้ต้องใช้เครื่องมือวัดที่หลากหลายรูปแบบ

ผลจากการวิจัยวัดดูประสพผลที่ 2 พบว่า ปัญหาอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารหรือเจ้าหน้าที่ ในการฝึก ยุทธวิธีตำรวจ

1) ด้านบุคลากร ด้านกำลังพลหน่วยงานถูกตีกรอบงบประมาณจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติส่งมาให้โรงเรียน แล้วโรงเรียนส่งต่อให้หน่วยย่อย งบประมาณจะผูกพันไปเรื่องโครงการและกิจกรรม ด้านบุคลากร ด้าน กำลังพล จะเห็นว่ามีอาจารย์อยู่ ท่าน สัดส่วนของนักเรียนนายร้อยไม่สัมพันธ์กัน ซึ่ง 2 ท่าน และเข้ามาใหม่อีก 6 รายวิชา ไม่เพียง 7 มี 2566 หลักสูตรใหม่ปรับปรุงในปีต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ครูอาจารย์ให้ตรงกับสายงานที่เค้า มีความเชี่ยวชาญ จะได้มาสอนเด็กได้ อีกอย่างคือให้วางแนวทางการบริหารบุคลากรในหน่วย ถ้ามีเกษียณหรือว่า ลาออกจะได้มีบุคลากรมาทดแทนได้ทันช่วงที่สอดคล้องกับการศึกษาของบุญฤทธิ์ ปิยะศรี และมาเรียม นิลพันธุ์ (2558) ที่พบว่าครูที่มีสมรรถนะการสอนที่ดีนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการเลือกรูปแบบเทคนิค สร้างสรรค์วิธีการสอนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมถึง เป็นผู้อำนวยการความสวดเพื่อนคู่คิด เพื่อนร่วมทางในการพัฒนาความรู้ความสามารถ ความพร้อม ความสนใจ เพื่อให้ นักเรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ตลอดจนฝึกให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสะท้อนความคิด ของตนเอง

2) การจัดการของผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน การเรียนการสอนการฝึก หัวใจสำคัญจะเป็นเรื่องของ เวลา ว่าเราจะบริหารจัดการอย่างไร คือเด็กตั้งแต่ 08.00 น. – 15.00 น. ถูกบังคับด้วยเวลาเรียนของวิชาการ ช่วง เข้าเป็นเรื่องของปกครองที่พาเด็กออกกำลังกาย ในช่วง 09.00 น.ก็จะเข้าสู่โหมดกีฬา ซึ่งเท่าที่พอทราบหน่วยที่ รับผิดชอบในเรื่องนี้จะมีศูนย์ฝึกกับปกครอง 2 หน่วย ที่ผ่านมาการแบ่งเวลาแบบนี้เหมาะสมแล้วหรือยัง ที่ 08.00 น. – 15.00 น. เป็นวิชาการ ช่วงเช้ามืดก่อน 08.00 น. เป็นเรื่องของปกครองพาเด็กออกกำลังกาย และหลัง 15.00 น.



เป็นเรื่องของศูนย์ฝึกหรือปกครองเพื่อมาปฏิบัติภารกิจในเรื่องการฝึก เรื่องเวลากับกิจกรรมแทรกของเด็ก ถูกกิจกรรมแทรกมาก และนโยบายของผู้บริหาร ในช่วง 3 – 4 ปีที่ผ่านมา เปลี่ยนผู้บริหารทุก 4 ปี อาจเกิดผลกระทบกับแนวทางที่แต่ละหน่วยงานแต่ละกลุ่มวิชาวางเอาไว้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561

ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจ เพื่อรองรับการพัฒนา ปรับปรุงและการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตามหลักสูตรในอนาคตต่อไป

เนื้อหาสาระหรือรายวิชา เพียงแต่จะอย่างไรให้ผู้เรียนได้รับความรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติทั้งหมด ทางด้านวิชาการก็มีการสอนในเรื่องการป้องกันปราบปรามกับภาคการฝึกยุทธวิธี ต้องบูรณาการร่วมกัน ถ้าบูรณาการร่วมกันอาจทำให้เวลาน้อยลง ไม่ซ้ำซ้อน จะเหมือนกับว่าภาคทฤษฎีพูดแล้ว ภาคปฏิบัติก็พูดซ้ำอีก ซึ่งผมเคยได้ยินมาว่า ฝึกทฤษฎีอย่างเดียวไม่ได้ เด็กจะไปวางแผนอย่างไร เด็กจะไปโต้ตอบอย่างไรไม่สามารถไปใช้ได้ว่าถูกหรือผิด เนื่องจากเราเป็นสถาบันวิชาชีพเฉพาะทางไม่สังกัดกระทรวง อว.แต่ใช้ระเบียบแบบแผนของ อว. จำเป็นต้องใช้กฎเกณฑ์ของ อว.หรือไม่ สามารถกำหนดกฎเกณฑ์อะไรเพื่อให้เข้ากับบริบทของคำว่าสถาบันวิชาชีพได้หรือไม่ ในบางเรื่อง เกิดปัญหาไม่เหมาะสมกับบริบทของเรา สามารถกำหนดเงื่อนไขให้เหมาะสมกับเรา สรุปสุดท้ายหลักสูตรของมหาวิทยาลัยผลิตเด็กที่เรียนสาขาวิชาต่างๆแต่เด็กทุกคนอาจไม่ได้ทำงานในสายวิชานี้ ซึ่งหากเราผลิตนักเรียนนายร้อยเพื่อทุกคนไปเป็นพนักงานสอบสวน กับอีกกลุ่มไปเป็น ผบ.หมวด ตำรวจตระเวนชายแดน อาจมีอะไรที่เหมาะสมกับบริบทของเรามากกว่านี้ก็ได้

เรื่องการฝึกยุทธวิธีตำรวจ สำคัญกับการจัดการความปลอดภัยของสังคมอย่างไรเป็นเรื่องสำคัญ เพราะด่านแรกคือเรื่องระงับเหตุ และเรามักจะถูก feedback ในโซเชียลโดยที่ไม่ได้สนใจในเรื่องข้อกฎหมาย เรื่องความจำเป็นหรือความเสี่ยงของเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือประชาชนรอบข้างที่เกี่ยวข้อง สำคัญในที่นี้เช่น ระงับเหตุ จะบุกไม่บุก จะรอ ก็จะมีกลุ่มสังคมที่รับเราให้ใช้ความรุนแรง กับกลุ่มสังคมที่บอกทำไมเราไม่ทำตามหลักสากล เริ่มจากเขาไปหาหน้ก ถ้าเด็กเราไม่รู้จังหวะจะโคน ไม่แม่นเรื่องกฎระเบียบ ไม่รู้เรื่องหลักยุทธวิธีที่ถูกต้อง เกิดความล้มเหลวแล้วผลกระทบที่ตามมา เช่น ควรระงับเหตุด้วยยุทธวิธีแบบนี้ แต่เด็กไม่กล้าตัดสินใจ หรือเด็กไปเลือกใช้ยุทธวิธีที่ผิด และเกิดความเสียหาย ทั้งร่างกาย ชีวิตและทรัพย์สิน ของตัวเอง เพื่อนร่วมงาน หรือของประชาชน ตรงนี้จะเป็น feedback กลับมาหา สตช. แต่ในส่วนของ รร.นรต.ซึ่งสังเกตว่าเราจะเจอปัญหานี้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นคนวิกลจริต ทำไมตำรวจไม่ชาร์ตซึกที หรือบางครั้งตำรวจชาร์ตไปแล้วเกิดความสูญเสีย ตำรวจเราก็จะโดนต่อว่าว่าทำไมกระทำรุนแรง เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราไม่มีในเรื่องการฝึกยุทธวิธี ปัญหาตรงนี้จะปัญหาใหญ่โต ลูกถามทุกวันนี่ก็เป็นปัญหาว่าทำถูกหรือทำผิด เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จะตัดออกจากหลักสูตรไม่ได้ เพียงแต่ว่าจะมีมากน้อยแค่ไหน ให้เหมาะสมกับหลักสูตร ซึ่งตอนนี้เราคิดว่าเหมาะสมแล้ว แต่ในวงรอบการปรับหลักสูตรอีก 5 ปีข้างหน้า หรืออาจจะปีหน้าก็ได้ถ้าเหตุการณ์อาชญากรรมเปลี่ยนไป หลักสูตรเราไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปตาม อว. ถ้าเราเห็นว่าเพื่อความเหมาะสม เราอาจจะปรับหลักสูตรปีหน้า หรือ 2 ปีข้างหน้าก็ได้ เพราะทุกวันนี้รูปแบบอาชญากรรมเปลี่ยน หรือบางกระแสบอกว่ารูปแบบอาชญากรรมเป็นโลกของออนไลน์เท่านั้น ซึ่งผมว่ามันไม่ใช่อาชญากรรมบนท้องถนนยังมีอยู่ อาชญากรรมออนไลน์ก็เป็นเรื่องของอาชญากรรมออนไลน์ แต่เรื่องลักขโมยชิงปล้นบนท้องถนนก็ยังมียอยู่ เพราะฉะนั้นตรงนี้เป็นด่านแรกที่เราต้องเผชิญเหตุ มุ่งประเด็นในรูปแบบอาชญากรรมทางเทคโนโลยี อาชญากรรมบนท้องถนนก็ยังมียอยู่ ตำรวจเราก็จะกลายเป็นผู้ที่ไม่สามารถใช้ยุทธวิธีในการแก้ปัญหาได้ สอดคล้องกับการศึกษาของพลวัชร พลตงนอก และพัฒน์สิน สำเร็จรัมย์ (2558) ได้ศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงานป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจในเขตอำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

พบว่า ควรมีการฝึกอบรมยุทธวิธีตำรวจแต่ละสายงานให้มีความรู้ ทักษะ และความชำนาญเฉพาะด้านอย่างเป็นมาตรฐาน

เรื่องขวัญกำลังใจ ความเหมาะสมของสภาพโครงสร้างหน่วยงาน คือศูนย์ฝึกตำรวจ ตอนนี้ศูนย์ฝึกจะกลายเป็นหน่วยเดียวที่มีทั้งกลุ่มอาจารย์และไม่ใช่อาจารย์ แต่ทำหน้าที่เป็นอาจารย์เหมือนกัน จากที่ได้พูดคุยหลาย ๆ ท่านก็อยากให้เป็นที่แห่งควบ หลาย ๆ ท่านก็บอกที่อยู่แล้ว ก็คงต้องไปดูอีกทีว่าอะไรที่เหมาะสม เพราะมีด้านความเจริญก้าวหน้า เนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมคนที่มาอยู่ในหน่วยงานเราได้ เราจะมีวิธีการใดสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรในหน่วย ที่มีศักยภาพ มีประสิทธิภาพอยู่แล้ว ไม่ให้ถดถอย อาจจะเป็นเรื่องของการเจริญเติบโตในหน้าที่การงาน ว่าจะเป็นในรูปแบบไหนที่เหมาะสม

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ต้องรู้จัก มคอ. 2 ถ้าไม่รู้จัก มคอ. 2 แล้วมาแตกยอดเป็น มคอ.3 หรือต้องสรุปเป็น มคอ.5 ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้จะทำให้ยากในการถ่ายทอดยุทธวิธีตำรวจออกมา เพราะฉะนั้นใครก็ตามที่เข้ามาต้องเข้าใจโดยหลัก ๆ เลยตรงนี้จะทำให้การบริหารจัดการหลักสูตรในอนาคต แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงก็รอบกี่ครั้ง ทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จะไปด้วยกันได้ยุทธวิธีตำรวจมีความสำคัญต้องใช้พลกำลัง จับคนร้ายให้ได้ การปฏิบัติหน้าที่ต้องคำนึงถึงหลักกฎหมายอะไรที่ทำได้ อะไรที่ทำได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) จากผลการวิจัย พบว่า ปัญหาที่พบด้านหลักสูตรมีปัญหาเรื่องระยะเวลาการเรียน การฝึกกับรายวิชาที่ต้องเรียนและฝึกมีการงานมากเกินไป มากจนกระทบกับการเรียนการสอนและการฝึก ด้านการสอนอุปกรณ์เครื่องมือบางอย่างติดขัดในเรื่องความพร้อมสถานที่กับอุปกรณ์ งบประมาณและมาตรฐานในการฝึกที่วัดได้เป็นตัวเลขชัดเจน จำนวนครูอาจารย์ไม่เพียงพอ ผู้สอนให้ตรงกับวิชาที่เชี่ยวชาญจริง ๆ ทั้งอาจารย์ประจำและอาจารย์พิเศษ การวัดผลประเมินผล เมื่อการฝึกยุทธวิธีเป็นวิชาที่ไม่มีหน่วยกิต ผลการเรียนคือผ่านและไม่ผ่านทำให้ผู้เรียนไม่สนใจเพราะคิดว่าแค่ทำผ่านก็พอ ด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการ การฝึกยุทธวิธีถูกลดบทบาทลง ขาดการมีส่วนร่วมให้ครูอาจารย์ฝึกยุทธวิธีตำรวจเข้าไปมีส่วนร่วมกับการฝึกกับหน่วยภายนอก และถามความต้องการนักเรียนเรื่องการสนับสนุนการเรียนรู้อายุมากขึ้นกำลังพล ไม่เพียงพอ อายุมากใกล้เกษียณ ด้านการจัดการของผู้บริหาร เรื่องการเรียนการสอนการฝึก ระยะเวลา และมีกิจกรรมแทรกมาก เช่นร่วมพิธีการต่าง ๆ งานกีฬาเหล่า ฯลฯ ตลอดจนนโยบายผู้บริหารไม่ต่อเนื่อง

2) จากผลการวิจัย พบว่า แนวทางการจัดการเรียนการสอนวิชาการฝึกยุทธวิธีตำรวจ 1-4 ให้บรรลุกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการตำรวจหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 การศึกษาทั้งภาควิชาการและการฝึกต้องบูรณาการร่วมกัน ทำให้เวลาจัดการเรียนการสอนน้อยลงไม่ซ้ำซ้อน บางกรณีมีประเด็นที่ไม่เหมาะสมกับบริบทของตำรวจ ให้สามารถกำหนดเงื่อนไขให้เหมาะสมกับตำรวจ หลักสูตรไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปตามสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ทุกอย่าง ด้านครูอาจารย์ควรมีการสร้างขวัญให้บุคลากรในหน่วยที่มีศักยภาพไม่ให้ถดถอย เช่น การเจริญเติบโตในหน้าที่การงานในรูปแบบที่เหมาะสม ครูอาจารย์ต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่จะทำให้การบริหารจัดการหลักสูตรในอนาคตแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงก็ครั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จะทำงานด้วยกันได้ ในการฝึกยุทธวิธีตำรวจนำไปใช้จริงได้ นักเรียนนายร้อยตำรวจจะต้องรู้ด้านกฎหมาย ด้านการป้องกันอาชญากรรม ต้องนำมาบูรณาการเพื่อนำมาฝึกยุทธวิธีตำรวจไม่ให้เกิดการกระทำนั้นเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ผิดรูปแบบไปจากการฝึก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินผลการฝึกอบรมวิชาการฝึกพุทธวิธีตำรวจตามหลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ

2) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาชญากรรมสมัยใหม่กับการจัดเรียนการสอนวิชาการฝึกพุทธวิธีตำรวจ

เอกสารอ้างอิง

บุญฤทธิ์ ปิยะศรี และมาเรียม นิลพันธุ์. (2558). รูปแบบการพัฒนาวิชาชีพครูเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการสอนที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 7 (1), 98-109.

พลวัชร พลดงนอก และพัฒนศิลป์ สำเร็จรัมย์. (2558). ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงานป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจในเขตอำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). วิทยาลัยนครราชสีมา.

มีชัย สีเจริญ และคณะ. (2554). แนวทางพัฒนาการศึกษาสู่ความเป็นเลิศในวิชาชีพตำรวจ. *การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 49: สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: หน้า 114-125.

มีชัย สีเจริญ. (2560). หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจมุ่งสู่ความเป็นวิชาชีพตำรวจ: ทิศทางในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2555-พ.ศ. 2564). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2564, จาก http://ar.or.th/ImageData/Magazine/10046/DL_10335.pdf?t=637203229838609370

วิทยา ราชแก้ว. (2558). แนวทางการพัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของตำรวจฝ่ายสืบสวนกองกำกับการสืบสวนตำรวจภูธรจังหวัดร้อยเอ็ด (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรังสิต.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). *การจัดทำกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (Thai Qualifications Framework for Higher Education ; TQF : HEd)*. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2562, จาก <http://www.mua.go.th/users/tqf-hed/>

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2555). *นโยบายการบริหารราชการ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.

สุริยา ทองจรัส. (2559). *การศึกษาสภาพ ปัญหา และแนวทางแก้ปัญหาการบริหารหลักสูตรสถานศึกษาของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

อาริตา สาวดี. (2553). *สภาพปัญหาและความต้องการการเรียนการสอนภาษาอังกฤษระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 2 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

ปัจจัยด้านองค์การและปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน
ในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19: กรณีศึกษาบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์
เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ

Organizational and Personal Factors affecting to Working-from-Home
Employees' Productivity during the Pandemic of COVID-19: A Case Study of a
Steel Product Manufacturing and Service Company in Samutprakan Province

ชูเกียรติ จากใจชน¹, จิราภรณ์ โภชกปริทัศน์², สุวัลลี สัตยาอภิธาน³,
รุ่งฤดี กล้าหาญ⁴ และ ศุภมิตร บัวเสนา⁵

Chukiat Chakchaichon¹, Jiraporn Pochakaparipan², Suvallee Sattayaapithan³,
Rungrudee Klaharn⁴ and Suppamitr Bousanoh⁵

^{1,2,3}คณะจิตวิทยา, วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

⁴ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁵ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

^{1,2,3} Faculty of Psychology Saint Louis College, Thailand

⁴ Educational and Psychological Test Bureau Srinakharinwirot University, Thailand

⁵ Faculty of Humanities and Social Sciences, Suan Dusit University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹chukiat@slc.ac.th; ²jiraporn@slc.ac.th; ³suvallee@slc.ac.th;

⁴rungrudee@g.swu.ac.th; ⁵suppamitr@gmail.com

Retrieved: August 17, 2023; Revised: December 26, 2023; Accepted: December 27, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคลและผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคล กับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 และ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยใช้ปัจจัยด้านองค์การ และปัจจัยส่วนบุคคล ร่วมกันเป็นตัวแปรพยากรณ์ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคล และผลิตภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคล และผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก 2. ปัจจัยด้านองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากองค์กร การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.497, .475, .617$ และ $.586$ ตามลำดับ) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถทางด้านดิจิทัล สุขภาพจิต ความเครียดในงาน และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.599, .647, .506$ และ $.705$

ตามลำดับ) และ 3. ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว และความสามารถทางด้านดิจิทัล ร่วมกันพยากรณ์ผลผลิตภาพได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ 80.2%

คำสำคัญ: ผลผลิตภาพของพนักงาน; บริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้า

Abstract

The objectives of this article were to 1) study the level of organizational factors, personal factors, and working-from-home employee productivity. 2) study the relationships among organizational factors, personal factors, and working-from-home employees' productivity. 3) study the causal factors of working-from-home employees' productivity using organizational and personal factors. A quantitative method was used in this study. The samples comprised 214 working-from-home employees selected by simple random sampling. The research tools were an organizational factor questionnaire, a personal factor questionnaire, and a working-from-home employee productivity questionnaire, which had reliability between .785 and .940. The statistics for data analysis were arithmetic mean, standard deviation, Pearson's correlation, and multiple regression.

The research results were: 1. organizational factors, personal factors, and working-from-home employee productivity, which they reported to be between moderate and high levels. 2. organizational factors: perceived organizational support, perceived supervisor support, peer relationship, and digital facility support were significantly positively correlated with productivity ($r=.497, .475, .617$ and $.586$ respectively, $<.01$); and personal factors: digital capability, mental health, work stress, and work-life balance were significantly positively correlated with productivity ($r=.599, .647, .506$ and $.705$ respectively, $<.01$), and 3. work-life balance and digital capability were significant predictors of working-from-home employees' productivity, explaining 80.2%.

Keywords: Employees' Productivity; Steel Product Manufacturing and Service Company

บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่มีแนวโน้มความรุนแรงในช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 รัฐบาลจึงได้กำหนดมาตรการและข้อสั่งการเพื่อป้องกันแก้ไขสถานการณ์ที่อาจทวีความรุนแรงขึ้น โดยหนึ่งในมาตรการสำคัญ คือ การให้ทุกกระทรวงมอบงานให้ข้าราชการหรือ เจ้าหน้าที่ทำงานที่บ้านตามความเหมาะสม (รัฐบาลไทย, 2563) ซึ่งการทำงานที่บ้านนี้จะช่วยทำให้บุคคลมีการรักษาระยะห่างกับสังคม (Social Distancing) ลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง (กรมควบคุมโรค, 2563) เช่นเดียวกับองค์การภาคเอกชนได้มีการนำมาตรการการทำงานที่บ้าน (Work from Home) หรือ WFH มาใช้ จากการศึกษาของ Nima and Anulakshmi (2021) พบปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อผลผลิตภาพโดยพนักงานที่ต้องปฏิบัติงานจากที่บ้านจะต้องเผชิญกับความเครียดในระดับสูง ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลผลิตภาพ และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน และ Andrei et al. (2021) พบว่า การทำงานที่บ้านส่งผลทางลบในเรื่องการเข้าสังคม ในทางตรงกันข้าม การทำงานที่บ้านส่งผลทางบวกในเรื่องความยืดหยุ่นในการปรับตัว การได้รับความเข้าใจ



จากผู้บังคับบัญชาและองค์กรได้ดำเนินการจัดหาเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อการทำงานให้กับพนักงาน นอกจากนี้ปัจจัยด้านงานยังส่งผลต่อผลิตภาพ ระดับความเครียด และสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับ Aboelmaged and Subbaugh (2012) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยนำ (Antecedents) มีบทบาทสำคัญและส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน (Work from Home)

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการศึกษาปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ในบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ โดยปัจจัยทางด้านองค์กร ได้แก่ การสนับสนุนจากองค์กร การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาและนโยบายที่ออกโดยผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชาของบริษัทเพื่อสนับสนุนการใช้การทำงานผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้วยอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์การสื่อสารต่าง ๆ เพื่อทำงานที่บ้านได้โดยไม่ต้องเดินทางไปทำงานที่บริษัท สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และการได้รับการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัล ในส่วนของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถทางด้านดิจิทัล สุขภาพจิต ความเครียดในงาน และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของพนักงานที่ทำงานที่บ้านช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

การทำงานที่บ้าน (Work From Home: WFH) เป็นปรากฏการณ์การทำงานรูปแบบใหม่ของหลายองค์กรในประเทศไทย และเป็นไปได้ว่าเมื่อสถานการณ์โรคโควิด-19 คลี่คลายลง องค์กรหลาย ๆ แห่ง อาจใช้วิธีการทำงานที่บ้านต่อไป โดยเฉพาะในธุรกิจบริการ ธุรกิจการสื่อสาร ธุรกิจทางการเงิน และการตลาด หรือแม้แต่นายจ้างราชการ ก็อาจขยายโอกาสให้การทำงานที่บ้านมากขึ้นเช่นกันในการปฏิบัติงานที่บ้านและหรือการปฏิบัติงานนอกที่ตั้ง (Off-site) หรือไม่ว่าที่ไหน (Anywhere) ซึ่งจะช่วยภาคธุรกิจองค์กร/สถานประกอบการที่สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กรโดยสามารถเติบโตได้อย่างมั่นคงแม้ในช่วงที่มีภาวะความไม่แน่นอน ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการศึกษาปัจจัยองค์กร และปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยนำ (Antecedents) ที่สำคัญและส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยการศึกษาพนักงานบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ ตั้งแต่กลางเดือนเมษายน 2564 ถึงสิ้นเดือนตุลาคม 2564

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยส่วนบุคคล และผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยส่วนบุคคล กับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19
3. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยใช้ปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคลร่วมกันเป็นตัวแปรพยากรณ์

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยส่วนบุคคล กับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นๆ ให้เป็นค่าคงที่ ปัจจัยด้านองค์กร และปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับผลิตภาพ และใช้พยากรณ์ผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วง การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พนักงานของบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการที่ปฏิบัติงานในที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ตั้งแต่กลางเดือนเมษายน 2564 ถึงสิ้นเดือนตุลาคม 2564 จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัทที่ประกอบธุรกิจนวัตกรรมการตลาดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่ปฏิบัติงานในที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ตั้งแต่กลางเดือนเมษายน 2564 ถึงสิ้นเดือนตุลาคม 2564 ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามระหว่างวันที่ 11 มกราคม ถึง 20 มกราคม 2565 รวมเวลาทั้งสิ้น 10 วัน จำนวน 214 คน

เครื่องมือในการวิจัย

โดยแบบสอบถามทั้งหมดมีจำนวนทั้งสิ้น 54 ข้อ กำหนดใช้คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้านเป็นเกณฑ์ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.000 - 1.800 แสดงว่ามีอยู่ในระดับต่ำมาก คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.810 - 2.600 หมายถึงระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.610 - 3.400 หมายถึงระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.410 - 4.200 หมายถึงระดับมาก และคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.210 - 5.000 คะแนน หมายถึง มีอยู่ในระดับมากที่สุด การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ใช้วิธีการหาค่าความเชื่อมั่นของ CRONBACH'S ALPHA

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการส่งหนังสือแนะนำตัวคณะผู้วิจัยและขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงเจ้าของสถานประกอบการ/ผู้บริหารบริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยโดยแนบกำหนดการนัดหมายเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 11 มกราคม ถึง 20 มกราคม 2565 รวมเวลาทั้งสิ้น 10 วัน โดยผ่านหัวหน้างานทรัพยากรมนุษย์ของบริษัท เป็นผู้ให้ความอนุเคราะห์ดำเนินการเก็บข้อมูลให้กับคณะผู้วิจัยแล้วคณะผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคำนวณสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคล และผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 บริษัทผู้ผลิตและให้บริการผลิตภัณฑ์เหล็กกล้า แห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ (N = 214)

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	ระดับ
ตัวแปรพยากรณ์			
ปัจจัยด้านองค์การ			
การสนับสนุนจากองค์การ	3.64	.77	มาก
การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา	3.55	.85	มาก
สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน	3.36	.77	ปานกลาง
การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัล	3.34	.80	ปานกลาง

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ปัจจัยส่วนบุคคล			
ความสามารถทางด้านดิจิทัล	3.55	.86	มาก
สุขภาพจิต	3.47	.77	มาก
ความเครียดในงาน	3.15	.82	ปานกลาง
ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	3.19	.74	ปานกลาง
ตัวแปรตาม			
ผลิตภาพ	3.47	.78	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 2 พนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนจากองค์กร ($\bar{X}$ =3.64) การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา ($\bar{X}$ =3.55) ความสามารถทางด้านดิจิทัล ($\bar{X}$ =3.55) สุขภาพจิต ($\bar{X}$ =3.47) และผลิตภาพ ($\bar{X}$ =3.47) อยู่ในมากและมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X}$ =3.36) การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัล ($\bar{X}$ =3.34) ความเครียดในงาน ($\bar{X}$ =3.15) และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ($\bar{X}$ =3.19) อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังต่อไปนี้ สมมติฐานการวิจัยที่ 1 มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคลกับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

ในการทดสอบสมมติฐานนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบโดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation)

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์การปัจจัยส่วนบุคคลกับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 (N=214)

	OS(X ₁)	SS(X ₂)	CS(X ₃)	DS(X ₄)	DC(X ₅)	MH(X ₆)	WS(X ₇)	WLB(X ₈)	P(Y)
OS(X ₁)	1	.719**	.592**	.562**	.564**	.526**	.209**	.362**	.497**
SS(X ₂)		1	.760**	.684**	.685**	.581**	.314**	.354**	.475**
CS(X ₃)			1	.788**	.708**	.642**	.388**	.481**	.617**
DS(X ₄)				1	.729**	.597**	.445**	.420**	.586**
DC(X ₅)					1	.621**	.312**	.340**	.599**
MH(X ₆)						1	.461**	.625**	.647**
WS(X ₇)							1	.646**	.506**
WLB(X ₈)								1	.705**
P(Y)									1

** มีนัยสำคัญแบบ 2 ทาง (2-tailed significant) **p<.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 3 แสดงว่า ปัจจัยด้านองค์การที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพมีรายละเอียด ดังนี้ การสนับสนุนจากองค์กร การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r=.497, .475, .617 และ .586 ตามลำดับ)

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพ มีรายละเอียด ดังนี้ ความสามารถทางด้านดิจิทัล สุขภาพจิต ความเครียดในงาน และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.599, .647, .506$ และ $.705$ ตามลำดับ)

สรุปการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคลกับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 พบว่ายอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ให้เป็นค่าคงที่ ปัจจัยด้านองค์การ และปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับผลิตภาพ และใช้พยากรณ์ผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) สร้างสมการพยากรณ์ผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ดังผลการวิเคราะห์

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อศึกษาปัจจัยด้านองค์การ และปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

ตัวพยากรณ์	b	Sb	Beta	t	p
ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (X8)	.594	.053	.567	11.285	.000
ความสามารถทางด้านดิจิทัล (X5)	.369	.046	.407	8.098	.000
R ² ที่ปรับแล้ว = .802 ค่าคงที่ = .272					

จากตารางที่ 4 แสดงว่าที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ให้เป็นค่าคงที่มีเพียงปัจจัยส่วนบุคคล คือ ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและความสามารถทางด้านดิจิทัล มีความสัมพันธ์กับผลิตภาพ และร่วมกันพยากรณ์ผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ 80.2% นั่นคือตัวพยากรณ์ทั้ง 2 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังสุขภาพจิตได้ร้อยละ 80.2 ดังนั้น สรุปการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 พบว่ายอมรับสมมติฐานบางส่วนและถ้าทราบค่าของตัวแปรปัจจัยองค์การทั้ง 2 ตัว สามารถคาดคะเนค่าของผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้จากสมการถดถอยดังนี้ คือ สมการถดถอยที่คำนวณโดยใช้คะแนนดิบ คือ $Y_1 = .272 + .594 X_8 + .369 X_5$

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยมีข้อสังเกตและเปรียบเทียบผลการวิจัยนี้ กับงานที่ผ่านมาดังนี้

1. จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยส่วนบุคคลกับผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 พบว่ายอมรับสมมติฐานโดยปัจจัยด้านองค์การที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพ มีรายละเอียด ดังนี้การสนับสนุนจากองค์การ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.497, .475, .617$ และ $.586$ ตามลำดับ)

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพ มีรายละเอียด ดังนี้ความสามารถทางด้านดิจิทัล สุขภาพจิต ความเครียดในงาน และความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.599, .647, .506$ และ $.705$ ตามลำดับ) ผู้วิจัยจึงขอแยกอภิปรายในรายละเอียด ดังนี้ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nima and Anulakshmi (2021) ทำการวิจัยเรื่องการทำงานที่บ้านกับผลิตภาพของพนักงานในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยศึกษา



กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในอุตสาหกรรมการโฆษณาที่เมือง Kerala ประเทศอินเดีย จำนวน 150 คน พบว่าพนักงานที่ต้องปฏิบัติงานจากที่บ้านจะต้องเผชิญกับความเครียดในระดับสูง พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเครียดกับผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน ($r=.824$) และความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวกับผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้าน ($r=.454$) และยังสอดคล้องและคล้ายคลึงกับผลการวิจัยส่วนใหญ่ของ Andrei et al. (2021) วิจัยเรื่องผลกระทบของการทำงานที่บ้านที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านงานและส่งผลต่อผลผลิตภาพ ระดับความเครียด และสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาวโรมาเนียที่ทำงานในบริษัทข้ามชาติในภูมิภาคทางด้านตะวันตกของประเทศ จำนวน 63 คน ผลการวิจัยพบว่าการทำงานที่บ้านส่งผลทางลบในเรื่องการเข้าสังคม ในทางตรงกันข้าม การทำงานที่บ้านส่งผลทางบวกในเรื่องความยืดหยุ่นในการปรับตัว การได้รับความเข้าใจจากผู้บังคับบัญชาและองค์กรได้ดำเนินการจัดหาเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อการทำงานให้กับพนักงาน นอกจากนี้ ปัจจัยด้านงานยังส่งผลต่อผลผลิตภาพ ระดับความเครียด และสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว

2) ผลการวิจัยนี้ พบว่าที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ให้เป็นค่าคงที่ ปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผลผลิตภาพ และใช้พยากรณ์ผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้นั้น มีเพียงปัจจัยส่วนบุคคล คือ ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว และความสามารถทางด้านดิจิทัล ที่มีความสัมพันธ์กับผลผลิตภาพ และร่วมกันพยากรณ์ผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ 80.2% นั่นคือตัวพยากรณ์ทั้ง 2 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังสุขภาพจิตได้ร้อยละ 80.2 ดังนั้นสรุปการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 พบว่ายอมรับสมมติฐานบางส่วน สอดคล้องกับ ผลการวิจัยก่อนหน้านี้ของ Nima and Anulakshmi (2021) วิจัยเรื่องการทำงานที่บ้านกับผลผลิตภาพของพนักงานในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในอุตสาหกรรมการโฆษณาที่เมือง Kerala ประเทศอินเดีย จำนวน 150 คน พบว่าสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวมีความสัมพันธ์กับผลผลิตภาพ และใช้พยากรณ์ผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ 20.7% และความเครียดมีความสัมพันธ์กับผลผลิตภาพและใช้พยากรณ์ผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ 67.9% ในขณะที่ผลการวิจัยนี้กลับพบว่าแม้ความเครียดในงานจะมีความสัมพันธ์กับผลผลิตภาพและแต่ไม่สามารถใช้พยากรณ์ผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ Dania et al. (2023) เรื่องผลกระทบของการทำงานทางไกลที่มีต่อผลผลิตภาพของพนักงาน ตลอดช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ (UAE) โดยมีตัวแปรคันกลาง คือ ระดับของตำแหน่งงาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 110 คน ผลการวิจัยพบว่า สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวส่งผลโดยตรงทางบวกต่อผลผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานที่บ้านในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ (UAE) โดยพบความสัมพันธ์ [B Value = 0.372, ค่า t -statistic ที่ 3.118 และ p -value ที่ 0.00] และสอดคล้องกับข้อค้นพบบางส่วนจากงานวิจัยของ Nopriadi Saputra และคณะ (2022) วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลผลิตภาพในช่วงการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ได้แก่ ทักษะด้านดิจิทัลการประสานงานด้านดิจิทัล และการรับรู้การได้รับการสนับสนุนจากองค์กร กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มวัยทำงานจำนวน 824 คน ในประเทศอินโดนีเซียที่ปฏิบัติงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ทั้งในหน่วยงานภาครัฐและองค์กรภาคเอกชน ผลการวิจัยพบว่าทักษะทางดิจิทัลและการรับรู้การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรส่งผลโดยตรงต่อผลผลิตภาพ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Afriant et al. (2022) เรื่องประสิทธิผลของการปฏิบัติงานที่บ้านในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค CODID-19 กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรสายวิชาการจำนวน 65 คน จาก 15 คณะวิชาในรัฐ

แห่งหนึ่งของเกาะชวาตะวันออกประเทศอินโดนีเซีย ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถทางดิจิทัลส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลิตภาพของพนักงาน (ค่าสัมประสิทธิ์ Path Coefficients = 0.362)

ภาพรวมผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่า สมดุลระหว่างชีวิตกับงานจะส่งผลต่อผลิตภาพของพนักงาน (Adekunle, 2018) แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Sekar และคณะ (2021) วิจัยเรื่องผลของการปฏิบัติที่บ้านที่มีต่อผลิตภาพของพนักงานที่ทำงานด้านธุรกิจการธนาคาร จำนวน 234 คน ซึ่งมีประสบการณ์จากการปฏิบัติงานที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ทำงานในด้านธุรกิจการธนาคารในเขตพื้นที่ Greater Jakarta ซึ่งพบว่า สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวนั้นไม่ส่งผลต่อผลิตภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว และความสามารถทางด้านดิจิทัล ถือเป็นปัจจัยร่วมสำคัญต่อการเพิ่มผลิตภาพของพนักงาน องค์กรควรพิจารณาเงื่อนไขเรื่องการจัดทำสภาพแวดล้อม สถานที่หรือกำหนดเวลาทำงานแบบยืดหยุ่น (Flexible work settings/timings) เพื่อให้พนักงานสามารถจัดสรรเวลาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพนักงาน

2. การจัดอบรมพัฒนาความสามารถทางด้านดิจิทัล อันได้แก่ ทักษะ ความชำนาญ และความสามารถของพนักงานในการจัดการ/ใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ เพื่อให้งาน ตลอดจนหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ตามที่ได้รับมอบหมายจากหน่วยงานต้นสังกัดในช่วงเวลาวิกฤตหรือเกิดสถานการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับสถานการณ์เช่นนี้ในอนาคต เช่น สถานการณ์เฝ้าระวังสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก Pm 2.5 การเกิดอุทกภัย เป็นต้น ด้วยในอนาคตข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการทำงานที่บ้าน (Work from Home) หรือการทำงานแบบผสมผสาน (Hybrid) อาจจะมีการนำมาปรับใช้ในภาครัฐและเอกชนมากขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ได้

ทั้งนี้เพื่อเป็นหลักประกันว่า พนักงานจะมีเวลามากเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตส่วนตัวและชีวิตในการทำงานและมีความสามารถทางด้านดิจิทัลในการปฏิบัติงานที่บ้านและหรือการปฏิบัติงานนอกที่ตั้ง (Off-site) ซึ่งจะช่วยภาคธุรกิจ องค์กร/สถานประกอบการสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กรโดยสามารถเติบโตได้อย่างมั่นคงแม้ในช่วงที่มีภาวะความไม่แน่นอน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาในอนาคต ควรศึกษาตัดขวางประเภทของอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรมในบริบทอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- รัฐบาลไทย. (2563). *สรุปข่าวการประชุมคณะรัฐมนตรี 17 มีนาคม 2563*. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2563, จาก <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/27410>
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. (2563). *กรมควบคุมโรคแนะประชาชนเพิ่มระยะห่างทางสังคม "Social Distancing" กับ 8 วิธี ป้องกันโรคโควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=12278&deptcode=brc>
- Adekunle, M. (2018). Work Life Balance Practices and Employees Productivity in The Nigerian University System. *Crawford Journal of Business and Social Sciences, (CJBASS)*, Xiii, 49-59.
- Aboelmaged, M.G. and El Subbaugh, S.M. (2012). Factors Influencing Perceived Productivity of Egyptian Teleworkers : An Empirical Study. *Measuring Business Excellence*, 16,3-22.

- Andrei Agache, Timea Cisma, Muddassar Sarfraz, Andra Diaconescu, Larisa Ivaşcu. (2021). The impact of home office on work factors that affect productivity, stress levels and work /life balance among employees. *Review of Management and Economic Engineering*, 20(4), 259 – 271.
- Dania M. Kurdy, Husam-Aldin Nizar Al-Malkawi, and Shahid Rizwan. (2023) The impact of remote working on employee productivity during Covid-19 in the UAE the moderating role of job level. *Journal of Business and Socioeconomic Department*, 3(4), 339-352.
- Hill, E. J., Ferris, M., & Martinson, V. (2003). Does it matter where you work? A comparison of how three work venues (traditional office, virtual office, and home office) influence aspects of work and Psychological/family life. *Journal of Vocational Behavior*, 63 (2), 220–241.
- Nima Ravi, and M. R. Anulakshmi. (2021). Work from Home and Employee Productivity during COVID-19. *Asian Basic and Applied Research Journal*, 3(1), 150-157.
- Nopriadi Saputra, Hesty Aisyah, Dyah Palupiningtyas, Farid Ardiansyah, Hayat, Okta Karneli, Bahri, Khanifatul Khusna. (2020). The Influential Factors of Work Productivity During Covid-19: The Effect of Digital Skill, Collaboration, and Organizational Support. *Jurnal Sosioteknologi*. 21(1), 70-83.
- Sekar Wulan Prasetyaningtyas, Clivensen Heryanto, Nadia Fasha Nurfauzi, Sugiharto Bangsawan Tanjung. (2021). The Effect of Work from Home on Employee Productivity in The Banking Industry. *Journal of Applied Management (JAM)*, 19(3), 4970-4987.
- Shareena, P., & Shahid, M. (2020). Work from home during COVID-19: Employees perception and experiences. Global. *Journal for Research Analysis*, 9(5), 1e3.
- Techsauce Team. (2563). *NIA ซีเทรนด์ใหม่ Work from Home มีแนวโน้มขยายตัวพร้อมเร่งมาตรการกระตุ้น Startup และ SMEs*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2563, จาก <https://techsauce.co/pr-news/nia-work-from-home-covid-19>
- Tri Wulida Afriant, I. Gusti Lanang Suta Artatauya, John Burgess. (2022). Working from home effectiveness during Covid-19 : Evidence from university staff in Indonesia. *Asia Pacific Management Review*, 27, 50-57.

ความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักหลักสัปปุริสธรรม 7
ของนักเรียนแพทย์ทหาร

Psychological Strength and Social Networking Services Using Attitudes
According to Sappurisa Dhamma Among Medical Cadets

บุชนิยะดา วิเชียรธรรม¹ และ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท²

Puchaniyada Vijiradharma¹ and Phrakhrusangkharak Ekapatra Abhichando²

^{1,2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

Corresponding Author, Email: ¹puchaniyada@hotmail.com

Retrieved: August 16, 2023; Revised: December 30, 2023; Accepted: December 31, 2023

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจและเจตคติการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนแพทย์ทหารที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น ปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 201 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 3 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจและเจตคติการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 มีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้วิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) เท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561(ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49 (ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่ใช้งานอยู่ระหว่าง 04-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน(ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่(ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท(ร้อยละ 78) ในด้านความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหาร ซึ่งว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทย์ทหารฯ มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.93$) เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามคะแนนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนแพทย์ทหารมีความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$) ด้านกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.53$, $S.D.=0.95$) ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.48$ $S.D.=0.98$) ตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนฯมีความทนทานทางอารมณ์น้อยกว่าความเข้มแข็งทางใจด้านอื่นๆ ดังนั้น หากมีการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนฯเพื่อเสริมสร้างให้ความสามารถที่ดีขึ้นในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้นก็จะประโยชน์ต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักเรียนแพทย์ทหาร ในด้านเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุดสามอันดับแรก พบว่า กาลัญญตา

(ความเป็นผู้รู้จักกาล) ($\bar{X}=3.79$, $S.D.=0.82$) ปริสัญญูตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) ($\bar{X}=3.98$, $S.D.=0.78$) และความเป็นผู้รู้จักตน(อัตตัญญูตา) ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.75$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนแพทย์ด้านการบริหารจัดการเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในสื่อสังคมออนไลน์และการสำเอนตนเองตลอดจนการรักษาความเป็นตัวในสื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ: นักเรียนแพทย์ทหาร; สื่อสังคมออนไลน์; หลักสัปปุริสธรรม 7; เจตคติ; ความเข้มแข็งทางใจ

Abstract

This exploratory research study aims to study the mental strength and attitude of using social media according to the principles of Sappurisdhamma 7 of medical cadets in a medical college, academic year 2020. The sample group is 201 medical cadets studying in Years 1-6, academic year 2020. Data were collected using three sets of questionnaires created by the researcher: a general information questionnaire, a mental strength questionnaire, and an attitude to using social media according to Sappurisdhamma 7 principle, which has a reliability value for the entire questionnaire equal to 0.97 and a reliability value for the entire measure using Cronbach's Alpha coefficient method equal to 0.99. Data were analyzed using descriptive statistics. With frequency distribution, mean, and standard deviation.

The research results found that Most military medical cadets are male (62 percent), born in the year 2000 (42 percent), enrolled in 2018 (36 percent), and currently studying in their third year (100 44 each) has a cumulative GPA between 3.25-3.49 (39 percent) with the most popular social media used being Line, Facebook, YouTube, and Instagram. The time spent is between 04-.01-08.00 hrs. with access more than one time/day (96 percent) using more than 3 hours (35 percent). The device used is a mobile phone/smartphone (95 percent). Network The online community that uses the service the most is Line. The main reason for using it is to find new friends (90 percent). Most have 501 or more friends (43 percent). The average monthly expense is less than or equal to 10,000Baht (78 percent). In terms of the Psychological strength of medical cadets, it was pointed out that overall, medical cadets had a high level of inner strength ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.93$). When considering each aspect in order of average scores, it was found that medical cadets had Psychological strength in dealing with problems. The average is high ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$). Regarding moral support, the average is high ($\bar{X}=3.53$, $S.D.=0.95$). Regarding emotional toughness, the average is high ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$). The average is moderate ($\bar{X}=3.48$, $S.D.=0.98$) respectively. The research results show that students have less emotional toughness than other mental toughness. Therefore, if training activities are organized, providing knowledge to students to enhance their ability to manage emotions better will benefit the study and life of military medical students. In terms of attitude in using social media according to the principles of Sappurisdham 7, overall, the average score of military medical students in using social media by the principles of Sappurisdham 7 was at the high level ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$). Considering the top three areas with the lowest mean scores, it was found that Kalanyuta (knowledge of the time)

($\bar{X}$ = 3.79, $S.D.$ = 0.82), Parisanyuta (knowledge of community) ($\bar{X}$ = 3.98, $S.D.$ = 0.78), and Being a person who knows himself (Attanyuta) ($\bar{X}$ = 4.01, $S.D.$ = 0.75) has the lowest mean score. This research indicates that activities should be organized to encourage medical students to manage their time using social media. Proper social media conduct and self-presentation and maintaining anonymity on social media.

Keywords: Military Medical Students; Social Media; Principles Of Sappurisdham 7; Attitude; Mental Strength

บทนำ

ในปัจจุบันได้เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสนใจอย่างมากจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนผ่านลักษณะสังคมโลกอย่างรวดเร็วคือความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารในรอบ 12 ปีมานี้-โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้สร้างลักษณะทางสังคมในรูปแบบใหม่ รวมถึงสังคมเสมือนจริง ทั้งยังเป็นยุคที่มีคนหลายรุ่นที่เกิดและเติบโตมาท่ามกลางการกำเนิดของเทคโนโลยีใหม่อีกมากมายเกิดการปะทะกันของความคิดความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน (Crash of generations) เทคโนโลยีทางการสื่อสารพร้อมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความเป็นปัจเจกชนและทางสังคมอย่างมากมา การสื่อสารด้วยสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญทั้งด้านที่ก่อเกิดคุณประโยชน์ เช่นเพื่อการศึกษา การหาข้อมูล การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างแรงบันดาลใจต่อผู้คน และในทางตรงกันข้ามอาจก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากหากมีการใช้อย่างไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่เหมาะสมในเชิงปฏิสัมพันธ์กับสังคม ความเสี่ยงจากการเปิดเผยตัวตนต่อสาธารณะที่แม้ผู้ใช้จะอ้างถึงถึงความเป็นพื้นที่ส่วนตัวหรือสิทธิส่วนบุคคล เกิดปัญหาความเหมาะสมและกาลเทศะของการนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์การคำนึงถึงความปลอดภัยของข้อมูลส่วนตัว ประวัติการสนทนา การเข้าใช้ การเยี่ยมชมเว็บไซต์ ได้มีการเก็บข้อมูลในฐานะข้อมูล (Digital ID, Digital footprint) ที่อาจกลายเป็นพยานหลักฐานและก่อปัญหาในอนาคต (Kind, Patel, and Lie, 2013) ด้วยผลกระทบโดยตรงจากการเกิดโรคระบาดโควิด 2019 ประชากรโลกต้องเว้นระยะห่างด้วยมาตรการต่าง ๆ ลดการสัมผัสใกล้ชิด ลดการเดินทางฯ จึงเป็นตัวเร่งการใช้เทคโนโลยีไร้สายให้เพิ่มขึ้นอย่างมาก เกิดเป็นการประชุมออนไลน์ผ่านระบบต่างไปจนถึงเกิดภาวะโลกเสมือนจริง (Virtual world) การถือกำเนิดของสกุลเงินดิจิทัลเช่น บิตคอยน์

การเป็นประชากรรุ่นเจนเอชซี Generation คือประชากรบุคคลที่เกิดในช่วงปี พุทธศักราช 2538-2552 มีความคุ้นเคยต่อการเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านี้มากที่สุด อยู่ในวัยที่มีความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และปรับเปลี่ยนตนเองจากภายในสัมพันธ์กับพื้นฐานความเป็นมืออาชีพของแพทย์ทหารและเป็นหนึ่งในทรัพยากรบุคคลที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆ ต่อไปในอนาคต ทั้งกำลังก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่จะกำหนดทิศทางของสังคม จึงควรได้มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีอัตราการใช้งานสูงถึงกว่าร้อยละ 80 และมีการเพิ่มจำนวนการใช้งานเทคโนโลยีการสื่อสารโดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ถึงร้อยละ 150 ในรอบ 9 ปีที่ผ่านมา (Foresight, 2022) ในฐานะนักเรียนแพทย์ทหารนั้น ต้องเผชิญกับความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจจากการฝึกฝนเตรียมความพร้อมด้านสมรรถนะทางกาย การฝึกทางทหาร การฝึกความเข้มแข็งของจิตใจโดยเฉพาะการดำรงสติสัมปชัญญะเพื่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสถานการณ์วิกฤติ อุกเหิน ภัยพิบัติรวมถึงในภาวะสงครามที่อาจเกิดขึ้น และสิ่งสำคัญคือปริมาณของเนื้อหาวิชาทางการแพทย์ที่มีความซับซ้อนเนื่องด้วยเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ นักเรียนแพทย์จึงต้องทุ่มเทให้ตนมีความรู้ความสามารถเพียงพอ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลร่างกายและจิตใจของเพื่อนมนุษย์



ในทางจิตวิทยาความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นปรับตัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ทำให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้ และดำเนินชีวิตต่อไปให้มีความสุข เป็น ความเข้มแข็ง ทางใจช่วยเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งกว่าเดิม(พัชรีและณิรนา, 2564)คนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มักพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด เพราะคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักตัวเอง รู้ว่าพวกเขาทำอะไรเพื่ออะไร สามารถโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ และ ไม่ปล่อยให้ตัวเองเสียเวลาไปกับอะไรที่ไม่ส่งผลดีในระยะยาวของชีวิตเราได้ ไม่เพียงเท่านั้น หัวหน้า หรือ ผู้บริหารที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จะมีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ และ แรงผลักดันให้ทีมงานของตัวเองทำเป้าหมายร่วมกันได้สำเร็จอีกด้วย และสำหรับผู้ประกอบการ เจ้าของกิจการที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เขาจะไม่กลัวความล้มเหลว แต่จะมีความเข้าใจว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และ ทำให้เราเก่งขึ้น

ในทางพุทธศาสนา หลักสัปปริยธรรม 7 ธรรมที่ทำให้เป็นคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี(พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)ถือว่าเป็นหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางทางการพัฒนาตนทั้งชีวิตส่วนตัวและส่วนรวมทั้งในโลกจริงและโลกเสมือนจริง รายละเอียดของหลักธรรมนี้ได้ให้มุมมองเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ที่ดีมีคุณภาพ หลักการเป็นผู้นำหรือผู้ปกครองที่สามารถ การรู้จักบริหารตนเอง การบริหารองค์กร การบริหารความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารนำเสนอหรือส่งสารที่ดีมีประโยชน์ การแสดงออกรวมถึงการวางตัวในสังคม ในทุกการแสดงออกที่พอเหมาะพอควรจึงน่าจะสร้างประโยชน์ และนับเป็นการเรียนรู้วิชาชีวิตด้วยการประยุกต์หรือพัฒนาจากหลักธรรม

เนื่องด้วย ยังไม่มีการศึกษาที่ใดกล่าวถึงหรืออ้างถึงในกลุ่มนักเรียนแพทย์ทหารกับการสื่อสารสังคมออนไลน์ทั้งข้อมูลจากในประเทศไทยและต่างประเทศที่เทียบเคียงกัน ดังนั้น งานวิจัยนี้อาจนับได้ว่าเป็นโอกาสในการการแลกเปลี่ยนข้อมูลและสร้างชุดความรู้กับนักเรียนแพทย์ทหารที่อยู่ในวัยดังกล่าวให้ได้ถูกคิด มีความตระหนัก รู้เท่าทันการใช้สื่อออนไลน์และเรื่องความไม่เป็นส่วนตัว ความไม่ปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล การถูกนำไปแอบอ้าง การถูกโจมตีให้ร้ายความปลอดภัยของข้อมูลส่วนตัวนำไปใช้สื่อสารต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม (Digital Footprint, Digital ID) ที่อาจกลายเป็นพยานหลักฐานและก่อปัญหาในอนาคต (Kind, Patel, and Lie, 2013) และขยายผล ต่อยอด ตลอดจนพัฒนาเป็นเป็นวิชาหรือหลักสูตรนำเสนอคณะกรรมการการศึกษาของสถาบัน ทางแพทยศาสตรศึกษา (Medical Education) เพื่อการใช้สื่อออนไลน์และการแสดงออกทางสื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เกิดประโยชน์สูงสุด นำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในฐานะปัจเจกและในฐานะการเป็นแพทย์ทหาร (Medical Professionalism)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง
- 2) เพื่อศึกษาเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริยธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research โดยเก็บข้อมูลภาคตัดขวางในช่วงระยะเวลาที่กำหนด

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยเรื่องนี้ เป็นนักเรียนแพทย์ทหาร ชั้นปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาในปี การศึกษา 2563 ซึ่งมีจำนวน 201 นาย ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ให้ความยินยอม และกลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลต่อการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 3 ชุด ได้แก่

1. ด้านข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบให้เลือกตอบ จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ เพศ ปีเกิด ปีที่เข้าศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ฯลฯ
2. ด้านความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 16 ข้อ ที่สร้างและพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยง 0.749 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) จำนวน 10 ข้อ ด้านกำลังใจ (ฮึด) จำนวน 5 ข้อและด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 ข้อแต่ละข้อเป็นคำถามมาตรา ส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (1 คะแนน คือไม่จริง 2 คะแนนคือจริงบางครั้ง 3 คะแนนคือค่อนข้างจริงและ 4 คะแนน คือ จริงมาก)
3. ด้านเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริสธรรม 7 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก ปี การศึกษา 2563 ลักษณะของคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตั้งแต่ระดับ 1-5 รวมจำนวนทั้งสิ้น 75 ข้อ และคำถามแบบปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ เกี่ยวกับ ประสบการณ์และผลกระทบที่เคยได้รับการ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ได้แก่ ด้านหลักธรรม จำนวน 4 ท่าน ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ประเมิน โดย มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC: Index of item objective congruence) เท่ากับ 0.97 แล้วจึงทำ การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน นำมา วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์ครอนแบ็คอัลฟา (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ 0.99

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. ขออนุญาตดำเนินโครงการวิจัยและเข้าเก็บข้อมูลจากผู้บริหารสูงสุดของสถาบัน
2. การประชาสัมพันธ์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. ผู้วิจัยและทีมงานชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและการมีส่วนร่วมในการวิจัย
4. ผู้สมัครใจที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดกรอกแบบฟอร์มแสดงขอความยินยอมมีส่วนร่วมในการวิจัย
5. การแจกแบบสอบถามออนไลน์ เปิดให้ตอบแบบสอบถามตามระยะเวลาที่กำหนด
6. ปิดรับแบบสอบถาม รวบรวมนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้คือ ด้านข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การแจกแจงความถี่ การประเมินความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริสธรรม 7 สถิติที่ใช้จึงได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาแพทยทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561 (ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49 (ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่ใช้จะอยู่ระหว่าง 04.-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน(ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่(ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท(ร้อยละ 78)

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา เป็นดังนี้

1) เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนแพทยทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

ตารางที่ 1 ระดับคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม (N=201)

ความเข้มแข็งทางใจ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
รายด้าน			
ด้านความทนทานทางอารมณ์	3.48	0.98	ปานกลาง
ด้านกำลังใจ	3.53	0.95	มาก
ด้านการจัดการกับปัญหา	3.64	0.87	มาก
โดยรวม	3.55	0.93	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทยทหาร มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก($\bar{X}=3.64$, S.D.=0.93) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.48$ S.D.=0.98) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) เมื่อท่านทำผิดพลาดหรือเสียหาย ท่านยอมรับผิดและ/หรือยอมรับผลที่ตามมา ($\bar{X}=4.07$, S.D.= 0.80) (2) ท่านเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น($\bar{X}=4.02$, S.D.=0.85) และ (3) ความยากลำบากทำให้ท่านแกร่งขึ้น ($\bar{X}=3.90$, S.D.=0.92) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ด้านกำลังใจ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.53$, S.D.=0.95) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ ($\bar{X}=4.31$, S.D.=0.89) (2) ท่านมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า ($\bar{X}=4.15$, S.D.=0.81) (3) จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ท่านมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมา ในชีวิตท่านได้ ($\bar{X}=3.96$, S.D.=0.81) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D.=0.87) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) การแก้ไขปัญหามีประสบการณ์มากขึ้น ($\bar{X}=4.07$, S.D.=0.82) (2) ในการพูดคุย ท่านสามารถหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับท่านได้ ($\bar{X}=3.69$, S.D.=0.79) และ(3)ท่านชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของท่าน ($\bar{X}=3.96$, S.D.=0.76) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

2) ศึกษาเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทยทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

ตารางที่ 2 ระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 (N=201)

เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.ด้านการเป็นผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา)	4.02	0.83	มาก

2. ความเป็นผู้รู้จักผล(อัตถัญญตา)	4.05	0.82	มาก
3. ความเป็นผู้รู้จักตน(อัตตัญญตา)	4.01	0.75	มาก
4. ความเป็นผู้รู้จักประมาณ(มัตตัญญตา)	4.01	0.73	มาก
5.กัลยัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล)	3.79	0.82	มาก
6. ปริสสัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน)	3.98	0.78	มาก
(7) ความเป็นผู้รู้จักบุคคล (ปุคคลปโรปรัญญตา)	4.12	0.75	มาก
โดยรวม	4.00	0.78	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารมีระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณาด้านพบว่าทุกด้านมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทั้งสิ้นโดยสามารถเรียงลำดับตามระดับคะแนนเฉลี่ยจากน้อยไปหามากได้ ดังนี้

1. ความเป็นผู้รู้จักบุคคล (ปุคคลปโรปรัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.12$, $S.D.=0.75$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้ว่ามีกฎหมาย พรบ.คอมพิวเตอร์ฯสำหรับการป้องกันการให้ข้อมูลไม่ถูกต้องบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.15$, $S.D.=0.83$) (2) ท่านมีความคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อแผ่ต่อ อาจารย์ รุ่นพี่ เพื่อนร่วมชั้นและรุ่นน้อง ตลอดจนสนใจไต่ถามทุกข์สุข ($\bar{X}=4.12$, $S.D.=0.75$) และ (3) ท่านปฏิบัติตนเป็นอย่างดีต่ออาจารย์ และเป็นผู้แนะนำประโยชน์ต่อนักเรียนแพทย์ทหารท่านอื่น ($\bar{X}=4.08$, $S.D.=0.76$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

2. ความเป็นผู้รู้จักผล (อัตถัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.05$, $S.D.=0.82$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านทราบถึงผลกระทบทางสังคมที่เกิดขึ้นหากมีการแชร์ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.29$, $S.D.=0.75$) (2) ท่านทราบว่ากฎหมาย พรบ.คอมพิวเตอร์ฯมีบทลงโทษต่อผู้ที่นำเข้าสู่ข้อมูลไม่ถูกต้องในสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.19$, $S.D.=0.79$) และ (3) ท่านมีความร่วมมือร่วมใจกับเพื่อน นพท.คนอื่นๆในการศึกษาเล่าเรียน ($\bar{X}=4.23$, $S.D.=0.73$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการเป็นผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.02$, $S.D.=0.83$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) การแก้ไขปัญหาทำให้ท่านมีประสบการณ์มากขึ้น ($\bar{X}=4.07$, $S.D.=0.82$) (2) ท่านชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของท่าน ($\bar{X}=3.96$, $S.D.=0.76$) และ (3) ในการพูดคุย ท่านสามารถหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับท่านได้ ($\bar{X}=3.69$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

4. ความเป็นผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.73$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้ว่า การนำเข้าข้อมูลและนำเสนอข้อมูลมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของท่านและผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์คนอื่นๆ อย่างไร ($\bar{X}=4.23$, $S.D.=0.71$) (2) ท่านรู้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ชนิดใดที่มีประโยชน์ต่อตัวท่าน ($\bar{X}=4.20$, $S.D.=0.70$) และ (3) ท่านรู้ว่าท่านควรนำเข้าข้อมูลและนำเสนอข้อมูล แบบไหนบนสื่อสังคมออนไลน์ ที่สมควรแก่บทบาทของวิชาชีพแพทย์ทหาร ($\bar{X}=4.09$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

5. ความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.75$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้วิธีใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้มีประโยชน์ต่อตนเอง และไม่ทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น ($\bar{X}=4.13$, $S.D.=0.73$) (2) ท่านสนใจต่อทุกข์สุข และ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อน นพท. และบุคคลอื่นๆ ($\bar{X}=4.10$, $S.D.=0.72$) และ (3) ท่านเข้า

กับเพื่อน นพท. และขอความร่วมมือได้เป็นอย่างดี ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.70$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

6. ปริสัณญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.98$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อตัวท่านและสังคม ต่อภาพลักษณ์วิชาชีพแพทย์เมื่อมีการนำเสนอหรือนำเข้าข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.20$, $S.D.=0.73$) (2) ท่านให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจคุณธรรม และ ความประพฤติ ใหดียิ่งขึ้นไปตลอดเวลา ($\bar{X}=4.05$, $S.D.=0.76$) และ (3) ท่านให้ความร่วมมือกับกิจกรรมใน วพม.และกิจกรรมของ นพท. อย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}=3.76$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

7. กาลัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.79$, $S.D.=0.82$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า (1) ท่านมีการวางแผนทั้งเรื่องส่วนตัว เรื่องเรียนและเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องเหมาะสมกับโอกาสและเวลา ($\bar{X}=3.93$, $S.D.=0.77$) (2) ท่านรู้ว่าควรใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเวลาใดที่ไม่มีผลกระทบเชิงลบต่อการศึกษาเล่าเรียน ($\bar{X}=3.88$, $S.D.=0.87$) (3) ท่านสามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ก่อนและหลังได้ ดี ($\bar{X}=3.83$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทย์ทหารแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั่วไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย(ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561 (ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49(ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่ใช้งานอยู่ระหว่าง 04-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน (ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่ (ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท (ร้อยละ 78) ผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ จันทรแดง (2559) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทัศนคติและความคิดเห็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา โดยทำการศึกษาในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2557 และภาคการศึกษาที่ 1/2558 (AEC) จำนวน 392 คนที่พบว่า นิสิตร้อยละ 91.9 มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและร้อยละ 89.22 มีสมาร์ทโฟน นิสิตร้อยละ 71.32 เมื่อหยิบสมาร์ทโฟนจะใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นสิ่งแรก นิสิตร้อยละ 50 ใช้งานเฉลี่ยมากกว่าวันละ 5 ชั่วโมง นิสิตร้อยละ 72.06 ใช้เพื่อการสนทนาหรือแสดงความคิดเห็น นิสิตใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมทั่วไปและกิจกรรมด้านการศึกษาอยู่ในระดับมาก และงานวิจัยของพรณิการ์ นุชรีและพัชราพรพรรณ (2558) ที่ศึกษา พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาแพทย์ระดับปรีคลินิกของ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำนวน 280 คน พบว่า นักศึกษาแพทย์มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในด้านการติดต่อสื่อสารมากที่สุด โดยพบว่า เพศ ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษามีผลต่อการเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของนิคม ชัยขุนพล (2560) ที่กล่าวเอาไว้ว่า กลุ่มเจนเนอเรชั่นซี ซึ่งเกิดมาท่ามกลางเทคโนโลยีที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันจะเป็นกลุ่มที่ตัดสินใจรวดเร็วทั้งการค้นหา ส่งต่อและแบ่งปันข้อมูลไปยังผู้อื่น เมื่ออยากรู้หรืออยากแบ่งปันข้อมูลจะต้องค้นหาและแบ่งปันได้ใน



ทันทีทันใด คนกลุ่มนี้จึงพึงพอใจกับการปฏิสัมพันธ์ระดับผิวเผินที่แสวงหาข้อมูลตามที่ต้องการโดยตรงจากแหล่งข้อมูลทั้งยังมีพึงพอใจการปฏิสัมพันธ์ในระดับมีส่วนร่วมและตัดสินใจเพื่อการติดต่อสื่อสาร แบ่งปัน แสดงความเห็นและนำเสนอเรื่องราวของตนเอง

2. ความเข้มแข็งทางใจ ในกลุ่มนักเรียนแพทย์ทหารกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยชี้ว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทย์ทหาร มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, $S.D. = 0.93$) เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามคะแนนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนแพทย์ทหารมีความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, $S.D. = 0.87$) ด้านกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.53$, $S.D. = 0.95$) ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, $S.D. = 0.98$) ตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความทนทานทางอารมณ์น้อยกว่าความเข้มแข็งทางใจด้านอื่น ๆ ดังนั้น หากมีการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนฯ เพื่อเสริมสร้างให้ความสามารถที่เพิ่มขึ้นในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักเรียนฯ ผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนิจวรรณ เกิตเจริญ, วรณา กลกิจโกวินท์ และจอมเทียร ธารว (2564) ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจ และปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับกลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 299 คน พบว่า พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายความเครียด และความวิตกกังวลโดยอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 24.5 ($R^2 = 0.245$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 27.3 ($R^2 = 0.273$, $p < 0.01$) พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ($\beta = -0.344$, $p < 0.01$) และ ความวิตกกังวล ($\beta = -0.321$, $p < 0.01$) มีเพียงพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจที่มีอิทธิพลในการทำนายภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($\beta = -0.626$, $p < 0.01$) โดยอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 39.1 ($R^2 = 0.391$, $p < 0.01$) เช่นเดียวกับงานวิจัยของปฐพร แสงเขียว และคณะ (2565) ที่ศึกษาความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ โดยทำการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 418 คนพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.90) มีความเข้มแข็งทางใจในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.20) มีการปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับดี ความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 ผลการวิจัยชี้ว่า เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารมีระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.00$, $S.D. = 0.78$) เมื่อพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุดสามอันดับแรก พบว่า กาลัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล) ($\bar{X} = 3.79$, $S.D. = 0.82$) ปริสัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) ($\bar{X} = 3.98$, $S.D. = 0.78$) และความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญตา) ($\bar{X} = 4.01$, $S.D. = 0.75$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนแพทย์ด้านการบริหารจัดการเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในสื่อสังคมออนไลน์และการสำเนาตนเองตลอดจนการรักษาความเป็นตัวในสื่อสังคมออนไลน์

สอดคล้องกับบทความของอรุณรัตน์ ชัยรังสี (2565) ที่กล่าวว่า การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างถูกต้องโดยการปฏิบัติตามหลักและทำให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม และพระครูสังฆรักษ์ปรีชา จิตญาโณ (2564) ที่กล่าวว่า การดำเนินชีวิตสมัยใหม่นั้นจำเป็นต้องเป็นต้องมีความเข้าใจตนเองผู้อื่นและสภาพแวดล้อมรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีเหตุผล มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการลงมือกระทำสิ่งใดก็ตาม ซึ่งหลักสัปปุริสธรรมจะทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างสงบสุข เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสังคมและสภาพแวดล้อมมากขึ้น และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า ระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหารฯ ที่ถือว่าอยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตามยังมีด้านความทนทานทางอารมณ์ที่สมควรได้รับการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนแพทย์สามารถรับมือกับอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นเจตคติการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรมบางด้าน เช่น การรู้เวลา รู้ชุมชน รู้ตนเองที่สามารถหลีกสวหรือสถาบันอาจนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนแพทย์ทหารฯ ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ควรได้มีการนำมาฝึกอบรมการประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 ในการใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะโดยเฉพาะเมื่อนักเรียนแพทย์ทหารฯ ต้องปรับเปลี่ยนชั้นปี หรือเมื่อมีการเปลี่ยนหน่วยการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและทำการวิจัยขยายกลุ่มประชากรการศึกษาไปในอื่น ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาแพทย์ทั่วประเทศไทย, บุคลากรสาธารณสุข เป็นต้น เพื่อทราบเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 อย่างถูกต้องชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

- กชกร บุญยพิทักษ์สกุล. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2565, จาก http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/ประชุม/20-21_11_61/C_3.pdf
- ดวงสมร บุญผดุง. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อจิตวิญญาณในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- นิคม ชัยขุนพล. (2560). ลักษณะปฏิสัมพันธ์การสื่อสารจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมเครือข่ายออนไลน์ของคนไทย. วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ, 27(2), 55-65.
- นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจโกวินท์ และจอมเทียร ถาวร. (2564). พลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจและปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. วารสารวิชารเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 65(ฉบับเพิ่มเติม), 101-116.

- ปฐพร แสงเขียว และคณะ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 14(1), 62-77.
- พรพรรณ จันทน์แดง. (2559). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา*, 4(2), 44-54.
- พรณิการ์ พุ่มจันทร์, นุชรี หงส์เอี่ยม และพัชรพรณ อุดมเพ็ชร. (2558). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาแพทย์ระดับปรีคลินิกของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, *วารสารเวชบันทึกศิริราช*, 8(1), 27-35.
- พระครูสังฆรักษ์ปรีชา ฐิตญาโน. (2564). สัมปยุตธรรม: เพื่อการดำรงชีวิตสมัยใหม่. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 8(7), 16-26.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระวงษ์ทอง สุภโท (ต่อมคำ), ประยูร แสงใส. (2563) การจัดการเรียนรู้ตามหลักสัมปยุตธรรม 7 สารหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม โรงเรียนเบญจมมหาราช สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29. *Journal of Buddhist Education and Research : JBER*, 6(1), 256-257.
- พัชรี ฤกษ์แก้วและณิรันรา ดิสม. (2564). ความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในภาวะวิกฤต. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 1(1), 67-79.
- อุรารัตน์ ชัยรังสี. (2565). สัมปยุตธรรม 7: เพื่อการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารพุทธนวัตกรรมการบริหาร*, 3(1), 69-79.
- Foresight. (2565). *ETDA เผย ปี 62 คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 10 ชั่วโมง 22 นาที Gen Y ครองแชมป์ 5 ปีซ้อน*. Retrieved January 28, 2022, from <https://www.etda.or.th/th/NEWS/ETDA-Revealed-Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx>
- Kind, T., Patel, P.D., Lie, D.A. (2013). Opting into online professionalism: Social media and pediatrics. *Pediatrics*, 132 (5), 792-793.



คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา