



เอกสารผลงานวิชาการ

โครงการการประชุมวิชาการ (ออนไลน์/ออนไซต์)
ประจำปี 2568

ระดับชาติ ครั้งที่ 6 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4

“สุขภาพจิตของพระสงฆ์ไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน
: ปัญหา ความท้าทาย และแนวทางรับมือ”

วันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2568



ดำเนินการโดย

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษาและประชาคมวารสารทางพุทธปัญญาและสหวิทยาการ
พร้อมหน่วยงานภาคีเครือข่ายในประเทศและต่างประเทศ

ณ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพมหานคร

เอกสารผลงานวิชาการ

โครงการการประชุมวิชาการ (ออนไลน์/ออนไซต์) ประจำปี 2568

ระดับชาติ ครั้งที่ 6 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4

เรื่อง “สุขภาพจิตของพระสงฆ์ไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน

: ปัญหา ความท้าทาย และแนวทางรับมือ”

ดำเนินการโดย

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษาและประชาคมวารสารทางพุทธปัญญาและสหวิทยาการ

พร้อมหน่วยงานภาคีเครือข่ายในประเทศและต่างประเทศ

ณ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ 3 สิงหาคม 2568

ที่ปรึกษา

พระพรหมวัชรสุทธาจารย์	เจ้าอาวาส/เจ้าสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
พระราชติลก, ดร.	ประธานกรรมการบริหารการศึกษา
พระราชวินัยวัชรเมธี, ดร.	เจ้าคณะแขวงบางพลัด
พระมหาพรภวิทย์ จิรวิสุโข	อาจารย์ใหญ่สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
พระครูศรีวีรคุณสุนทร, ผศ.ดร.	คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.เนตร หงษ์ไกรเลิศ	มหาวิทยาลัยสยาม
พล.ร.ต.ดร.นพพล บงกชกาญจน์	อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ฝศช.ร.ร.นร.
ดร.วิลาสินี วัฒนมงคล	ผู้พิพากษาสมทบ ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสมุทรสงคราม

บรรณาธิการเอกสาร

พระมหาภาณุวิชญ์ ภาณุวิชชโณ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะสังคมศาสตร์

ผู้ช่วยบรรณาธิการเอกสาร

ดร.วุฒิพงษ์ รอดบำรุง ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม

ผู้ทรงคุณวุฒิ

พระมงคลธรรมวิธาน, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย
พระกิตติสารสุธี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
พระครูวุฒิชัยธรรมสาร, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
พระครูสุภัทรสีลโสภณ, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
พระครูวินัยธร สุขุม สุขวาทโก, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระครูสุรัตน์บัณฑิต, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยพระธรรมทูต
พระมหาปณณัสมบัตติ ปภาโกร, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
พระมหาพรชัย สิริวัโร, ผศ.ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะพุทธศาสตร์
พระครูศรีธรรมวุฒิ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระครูสิริปัญญาโสภณ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระมหาสมบัติ คุณะโสโก, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
พระมหาเกรียงไกร สิริวฑฒโน, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะมนุษยศาสตร์
พระมหาพิเชษฐ์ อดตานุกรणी, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระจักรพัชร จุกกมลโท, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระมหาสมศักดิ์ ธนปญโญ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระมหาพงษ์พิสิฐฐ์ ฐานวโร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระสุรพล อารโณ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์

พระมหานพพร อภิพนโธ, ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
พระบุญฤทธิ์ อภิปัญโญ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์
รศ.ดร.กฤต ศรียะอาจ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะพุทธศาสตร์
รศ.ดร.ณัฐพงษ์ มะลิซ้อน มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.สมพร เหลาณลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.สำราญ ศรีคำมูล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.ปฏิธรรม สำเนียง มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ผศ.ดร.คงสุภรณ์ แพ่งทรัพย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะพุทธศาสตร์
ผศ.ดร.โยตะ ชัยวรกุล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.ธีรต์มย์ แสงแก้ว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์
ผศ.ดร.สุชาติ บุชัยชาญนันท มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ผศ.ดร.ธเนศ เกษศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ผศ.ดร.เมธา หริมเทพาธิป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ผศ.ดร.เกรียงไกร พินยารักษ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์
ผศ.ดร.ภูมิภควัฒน์ ภูมิพงศ์คชศร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
ดร.มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้
พ.ต.ท.หญิง ดร.ปิยะนุช ศรีสรานุกรม โรงเรียนนายร้อยตำรวจ คณะสังคมศาสตร์
ดร.ศุภตานนท์ คงประดิษฐ์ วิทยาลัยทองสุข
ดร.เพ็ญพรรณ เพื่องฟูลอย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ
ดร.สิริพร ครองชีพ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศาสนาและปรัชญา
ดร.คงขวัญ ทิพย์อักษร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.ชิสา กันยาริยะ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ดร.สิรินทร์ กันยาริยะ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
ดร.เอกลักษณ์ เพ็งพรหม วิทยาลัยพิษณุบัณฑิต
ดร.สมเจต หลวงกัน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ
ดร.ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์
ดร.พูนศักดิ์ กมล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ
ดร.กาญจนาพงศ์ สุวรรณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ
ดร.ครรชิต แสนอุบล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะศึกษาศาสตร์

ดร.วีรชัย กำธร มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ดร.กฤตสุชิน พลเสน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย

ดร.กฤตพิศิษฐ์ ปุณณภัทร์ธนากุล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย

ดร.สมิตไธโร อภิวัฒน์อมรกุล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

อาจารย์พนมนคร มีราคา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์อัญญา สัจจิวิโส ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

อาจารย์วนิสรา ไตรรัตน์วนานนท์ ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

อาจารย์อชัญญา มาอุ่น ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

อาจารย์ครรชิต มีซอง ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม

Prof. Dr.Pankaj Srivastava Mortal Nehru National Institute of Technology, India

Prof. Dr.Indra Narain Singh Department of Buddhist Studies, University of Delhi, India

Dr.Suresh Kumar Department of Buddhist Studies, Nava Nalanda, Mahavihara Nalanda, Bihar, India

Dr.Ratanak KEO Department of Policy, Ministry of Education, Youth and Sport, Cambodia

Dr.Kavi Dhaja Sitagu International Buddhist Academy Sagaing, Myanmar

สถานที่จัดพิมพ์

G CLASS No. 26/19, Salaya, Phutthamonthon, Nakhon Pathom, 73170, Thailand,

Phone: 028892223, Fax: 028893204, Email: g_class@hotmail.com

บทบรรณาธิการ

การประชุมวิชาการ (ออนไลน์/ออนไซต์) ประจำปี 2568 ระดับชาติ ครั้งที่ 6 และนานาชาติ ครั้งที่ 4 ภายใต้หัวข้อ “สุขภาพจิตของพระสงฆ์ไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน : ปัญหา ความท้าทาย และแนวทางรับมือ” จัดโดยศูนย์วิจัยธรรมศึกษาและประชาคมวารสารทางพุทธปัญญาและสหวิทยาการ ร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ สะท้อนเจตนารมณ์สำคัญของการสร้างพื้นที่ทางวิชาการเพื่อทำความเข้าใจพลวัตของพุทธศาสนาในโลกยุคใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ที่กำลังเผชิญความท้าทายจากบริบทสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การประชุมครั้งนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญในการรวบรวมองค์ความรู้ การวิจัย และประสบการณ์ปฏิบัติจากเครือข่ายวิชาการนานาชาติ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและแนวทางรับมือเชิงองค์รวมต่อปัญหาสุขภาพจิตของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน

อนึ่ง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับพุทธศาสนายังคงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะสุขภาพแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยกาย จิต ปัญญา และสังคม เป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพ ในขณะที่หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เป็นพลังทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และแนวทางการดับทุกข์ ฉะนั้น การผสมผสานศาสตร์สมัยใหม่เข้ากับหลักพุทธศาสนาจึงไม่เพียงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรทางศาสนาเท่านั้น หากยังเป็นพื้นฐานของการกำหนดนโยบาย การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ และการเสริมสร้างความมั่นคงของพุทธศาสนาในระดับชาติและนานาชาติ ตลอดจนเปิดพื้นที่ให้สาขาวิชาต่าง ๆ เช่น มนุษยศาสตร์ บาลี พุทธศาสนา ปรัชญา การศึกษารัฐศาสตร์ สังคมศาสตร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ และการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ได้บูรณาการองค์ความรู้ร่วมกันอย่างสหวิทยาการ

สำหรับการประชุมในครั้งนี้ ซึ่งมีผู้แทนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ให้ความสนใจนำเสนอประเด็นทางพุทธศาสนาและสุขภาพจิตเข้าร่วมอย่างมากมาย จึงนับว่าเป็นเวทีสำคัญในการแลกเปลี่ยนข้อค้นพบทางวิชาการ นำเสนอบทความวิจัย และร่วมกันกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อรับมือความท้าทายของพระสงฆ์ไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน โดยผลลัพธ์ที่คาดหวังไม่เพียงอยู่ที่องค์ความรู้ใหม่เท่านั้น หากยังรวมถึงการสร้างเครือข่ายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน การขับเคลื่อนนโยบายด้านสุขภาพทางศาสนา และการยกระดับมาตรฐานงานวิชาการให้ก้าวสู่ระดับสากล อันจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชนพุทธและสังคมไทยในภาพรวม

ท้ายที่สุดนี้ ทางศูนย์วิจัยธรรมศึกษาและประชาคมวารสารทางพุทธปัญญาและสหวิทยาการ พร้อมหน่วยงานภาคีเครือข่ายในประเทศและต่างประเทศ จึงหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารผลงานวิชาการเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้และต่อยอดในการสร้างสุขภาพแบบองค์รวมต่อไป

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	ง
สารบัญ	จ
Social Media กับหลักอริยสัจ 4 : วิถีจัดการทุกข์ในโลกออนไลน์	1
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ พระมหาภาณุวิชญ์ ภาณุวิชชโณ พระครูปริยัติสโมธาน มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา	
หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการต้านภัยแก๊งคอลเซนเตอร์ : เกราะป้องกันในยุคดิจิทัล	13
บัณฑิต ปิ่นมงคลกุล พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน	
การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักความพอประมาณ	31
พระมหาวิมลวัฒน์ วสันโต (พลเสน) พระมหาปณณัฏฐสมบัติ บุญเรือง กฤตสุขชิน พลเสน วุฒิพงษ์ รอดบำรุง	
วิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้าง	37
สุขภาวะทางใจของผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ดูแล	
ปฐวีธรรม สำเนียง จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ เพ็ญพรรณ เพ็ญฟูลอย	
จักร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในอุษาคเนย์	46
ปทุมมาศ เข้มแก้ว	
แนวปฏิบัติของสถาบันวิจัยญาณสังวรเพื่อรองรับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	59
วิจิต ทองประเสริฐ พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ วนิชญา ชัยยา สุทธิรักษ์ กัลยา	
การพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน	68
ภูมิภควัชร ภูมิพงศ์คชศร	
10 เทคโนโลยีเกิดใหม่ปี 2025: พลวัตใหม่ของนวัตกรรมเพื่ออนาคต	73
มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา	
การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคำสอนเรื่องโยคะในพระไตรปิฎกและภควัคคีตา	83
สังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนา	
มะลิ ทิพย์ประจง พันตำรวจเอกถนอม จินาวา จันทนา กองกันภัย นพวรรณ ไชยชนะ	

การเรียนรู้เชิงรุกและยืดหยุ่นในวิชาการผลิตสื่อ	90
: นวัตกรรมทางการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนยุคดิจิทัล	
รัฐพล พรหมมาศ อนุสรณ์ นิमितประทุม	
สังคมแห่งความตื่นรู้ : การสร้างวัฒนธรรมตรวจสอบและระแวดระวัง	103
เดชฤทธิ์ สมสะอาด พระมหาพงษ์พิสิฐฐ์ ฐานวโร	
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ ณัฐพงษ์ มะลิซ้อน	
การสร้างความตระหนักรู้ทางสังคม : เสริมสร้างความเข้าใจและร่วมมือ	115
ในการป้องกัน	
พระครูวิจิตรธรรมโกศล พระครูศรีธรรมวุฒิ	
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ สมพร เหลาฉลาด	
การปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่ : ความท้าทายและโอกาส	125
พระอำนาจ เทชปญโญ พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ	
พนมนคร มีราคา พูลศักดิ์ กมล	
การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม : บทบาทรัฐและชุมชนต่อเด็กและเยาวชนไทย	133
ในยุคเปลี่ยนผ่าน	
วิลาสินี วัฒนมงคล พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ	
พระมหาเกรียงไกร สิริวฑฒโน พระสุชุม สุขวฑฒโก	
การศึกษาปรัชญาเพื่อการตื่นรู้: ไม่ใช่แค่การรู้ แต่เพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิต	143
ชิสา กันยาวิริยะ สิริรินทร์ กันยาวิริยะ เมธา หริมเทพาธิป	
การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเอง	150
พระณรงค์ สุภโท (สายสุข)	
บทบาทของพุทธจริยศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตำรวจไทย	162
ต่อคุณธรรมในวิชาชีพ	
ปิยะนุช ศรีสรานุกรม เบส ขวลิตปรีชา	
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ	
การสร้างสุขภาวะผ่านการเรียนรู้ภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทย	167
พระมงคลธรรมวิธาน พระมหาพิเชษฐ์ อดตานุกรณี	
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ กฤตพิศิษฐ์ ปุณณภัทรธนากุล	
จาก The School is My World สู่ My School is the World	174
: การเปลี่ยนแปลงบทบาทของโรงเรียนในศตวรรษที่ 21	
มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา ญาณิศา แก้วภา ชนัญชิตา ละลอบ	
ชนกานต์ เชื้อสายสิทธิ์ พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ	

สุขภาพพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่าน : พุทธวิถีและพลังสุขภาพจิต ในการรับมือกับความเครียดของสมณะ อัญญา สัจจิโส วนิสรา ไตรรัตนวนานนท์ อชชิญา มาอุ่น	185
การเสพติดข่าวและภาวะความเครียดในสังคมไทย พระครูสิริศรัณวารักษ์ สิริปัญญา บุญยืน งามเปรี่ยม สมปอง ทิพย์สมบัติ มะลิ ทิพย์ประจง	200
การพัฒนาสมรรถนะในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมมิฟิเคชัน รัชชานนท์ ศรีคำพา รัชท์ทวี เกาโต	211
การประยุกต์ใช้เทคนิค Digital Reading Challenge เพื่อพัฒนาการเรียนรู้การอ่าน ด้วยกลยุทธ์เกมมิฟิเคชันสำหรับวัยรุ่นยุค 4.0 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสมาคมป่าไม้แห่งประเทศไทยอุทิศ นายทิพย์ตะวัน วรชนินทร์พัฒน์ รัชท์ทวี เกาโต	221
การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าพุด (นครผลประชานุกุล) วัจจารีย์ นิ่มเกิดผล พระมหาพิเชษฐ์ คำงาม รัชท์ทวี เกาโต	238
The Concept of Education in Early Buddhism: An Integration of Wisdom, Ethics, and Human Development in Pāli Literature Indra Narain Singh Thanarat Sa-ard Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun Manatsawee Monpannawattana Patitham Samniang	246
Developing Student Happiness in the Classroom through Active Learning Management: A Case Study of First-Year Students in English Program, Health Promotion for Quality of Life Course Watcharakorn Thomchoho	252
Metaphysics and Morality : A Comparative View of the Self, Soul, and Ethical Action in Theravada Buddhism and Hinduism Samphose Prak Phrakhrupariyatsamothan Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun	262

**The Philosophy of the Middle Way: An Analysis of
the Madhyamika School in Mahāyāna Buddhism**

275

Phra Khamvilay Pattathamvong Kriangkrai Pinyarak

Phramongkoldhammavithan Phramaha PhanuvichPanuwityo

Kitsuchin Ponsen Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

Wuttipong Rotbamrung

Social Media กับหลักอริยสัจ 4: วิธีจัดการทุกข์ในโลกออนไลน์ Social Media and the Four Noble Truths: A Way to Manage Suffering in the Online World

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

พระมหาภาณุวิชญ์ ภาณุวิชชโณ

Phramaha Phanuvich Panuwityo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

พระครูปริยัติสโมธาน

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

มหาวิทยาลัยมหามจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Nakhon Ratchasima Campus

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawatthana

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative learning Mahidol University

Corresponding author, e-mail : b_av7@hotmail.com



บทคัดย่อ

ในยุคดิจิทัล Social Media มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน แต่ขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งของความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า บทความนี้นำเสนอการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 จากพุทธศาสนาเพื่อช่วยจัดการทุกข์จากการใช้ Social Media โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การตระหนักถึงทุกข์ที่เกิดจากการใช้ Social Media (2) การเข้าใจสาเหตุของทุกข์ เช่น การเปรียบเทียบตนเองและการแสวงหาการยอมรับ (3) การดับทุกข์ผ่านแนวคิด Digital Mindfulness เช่น การลดเวลาการใช้งานและการบริโภคข้อมูลอย่างมีสติ และ (4) แนวทางปฏิบัติ ได้แก่ การตั้งขอบเขตการใช้งาน การทำ Digital Detox และการฝึก Self-Compassion บทความนี้เน้นย้ำว่าการใช้ Social Media อย่างมีสติสามารถช่วยให้ผู้ใช้สามารถรักษาสุขภาวะจิตใจที่ดีได้โดยไม่ให้เทคโนโลยีควบคุมชีวิตของตนเอง

คำสำคัญ: อริยสัจ 4, ความทุกข์, สุขภาวะจิตใจ

ABSTRACT

In the digital era, social media plays a crucial role in daily life but also contributes to psychological distress, such as stress, anxiety, and depression. This article applies the Four Noble Truths of Buddhism to managing suffering caused by social media use. The framework consists of four steps: (1) recognizing the suffering associated with social media use, (2) understanding the causes of suffering, such as social comparison and the need for validation, (3) overcoming suffering through Digital Mindfulness, including reducing screen time and mindful content consumption, and (4) implementing practical strategies such as setting boundaries, practicing Digital Detox, and fostering Self-Compassion. This study emphasizes that mindful social media use enables individuals to maintain mental well-being without being controlled by technology.

Keywords: Four Noble Truths, Suffering, Mental Well-being

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่ Social Media กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกับโลกภายนอกได้อย่างไร้พรมแดน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญกับ "ทุกข์" ทางจิตใจจากการใช้งานโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นความกดดันจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (Chou & Edge, 2009) ความวิตกกังวลจากการเสพข่าวสารเชิงลบ (Hunt et al., 2018) หรือผลกระทบทางจิตใจจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์และ Cyberbullying (Tokunaga, 2010) ความทุกข์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าเทคโนโลยีที่ถูกออกแบบมาเพื่อสร้างการเชื่อมโยงทางสังคม กลับส่งผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้

สำหรับเรื่อง Social Media กับความทุกข์ทางจิตใจนี้ นักจิตวิทยาพบว่าการใช้งาน Social Media มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะเมื่อผู้ใช้เปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับภาพลักษณ์ที่ถูกปรุงแต่งบนแพลตฟอร์มออนไลน์ (Twenge et al., 2018) การรับข้อมูลมากเกินไป รวมถึงการเสพข่าวที่มีเนื้อหาเชิงลบอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดความเครียดสะสมหรือที่เรียกว่า "Doomscrolling" ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต (Bontcheva et al., 2021)

แนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้คนรับมือกับทุกข์จากโลกออนไลน์ได้คือ หลักอริยสัจ 4 จากพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย 1) ทุกข์ (การตระหนักถึงปัญหาที่เกิดจาก Social Media) 2) สมุทัย (การเข้าใจสาเหตุของทุกข์ เช่น การเปรียบเทียบตนเองหรือความคาดหวังทางสังคม) 3) นิโรธ (การตระหนักว่าความทุกข์สามารถดับได้) และ 4) มรรค (แนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการกับทุกข์และสร้างสมดุลในโลกดิจิทัล)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการกับทุกข์ในโลกออนไลน์

ตระหนักถึง "ทุกข์" จากการใช้ Social Media

ในยุคปัจจุบัน Social Media กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ผู้คนใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อสื่อสาร แสดงออก และติดตามข้อมูลข่าวสาร อย่างไรก็ตาม การใช้งานที่มากเกินไปหรือขาดการตระหนักรู้สามารถนำไปสู่ "ทุกข์" ทางจิตใจได้ (Hunt et al., 2018) หลัก อริยสัจ 4 จากพุทธศาสนาเสนอให้เราตระหนักถึงทุกข์เป็นขั้นตอนแรกของการเข้าใจปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการกับผลกระทบของ Social Media ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 2003)

1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองหลังจากการใช้ Social Media

โดยทั่วไป ผลลัพธ์จากงานวิจัยจำนวนมาก พบว่า การใช้ Social Media สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาวะจิตใจได้ โดยเฉพาะในแง่ของอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉา หรือความรู้สึกด้อยค่า (Fardouly et al., 2015) ผู้ใช้มักเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับชีวิตที่ดูน่าสนใจบน Social Media ซึ่งมักเป็นภาพลักษณ์ที่ถูกคัดเลือกและปรุงแต่งมาอย่างดี (Chou & Edge, 2009) ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าหรือมีชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ดังนั้น ในเรื่องนี้ จึงมีแนวทางในการจัดการกับการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองหลังจากการใช้ Social Media ดังต่อไปนี้

1. **ความวิตกกังวล (Anxiety)** ได้แก่ การบริโภคข้อมูลมากเกินไปหรือการถูกกดดันจากกระแสสังคมออนไลน์อาจทำให้เกิดความเครียดสะสม เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง หรือความกังวลว่าจะพลาดข้อมูลสำคัญ (Fear of Missing Out: FOMO)

2. **ความอิจฉา (Envy)** ได้แก่ ผู้ใช้มักรู้สึกอิจฉาชีวิตของผู้อื่นที่ดูเหมือนจะประสบความสำเร็จมากกว่า ซึ่งอาจนำไปสู่ความไม่พอใจในตนเอง (Smith et al., 2013)

3. **ความรู้สึกด้อยค่า (Low Self-Esteem)** ได้แก่ งานวิจัยพบว่าการใช้ Social Media อย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดการลดคุณค่าตนเอง (self-worth) และเพิ่มความรู้สึกไร้ค่า โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (Twenge et al., 2018)

ฉะนั้น การฝึกตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองขณะและหลังการใช้ Social Media เป็นก้าวแรกของการเข้าใจผลกระทบที่แท้จริงของมัน และช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลได้ดียิ่งขึ้น

1.2 การสังเกตพฤติกรรมของตนเองและผลกระทบต่อสุขภาพจิต

การสังเกตพฤติกรรมของตนเองเป็นอีกหนึ่งวิธีในการตระหนักถึงทุกข์ที่เกิดจากการใช้ Social Media งานวิจัยระบุว่า พฤติกรรมการใช้ Social Media สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ Passive Use และ Active Use ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาวะจิตใจที่แตกต่างกัน (Verduyn et al., 2015)

1. **Passive Use (การใช้งานแบบรับข้อมูลอย่างเดียว)** กล่าวคือผู้ใช้ที่เลื่อนดูฟีดโดยไม่โต้ตอบกับเนื้อหา มีแนวโน้มที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและมีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาบนแพลตฟอร์ม (Burke et al., 2010)

2. Active Use (การใช้งานแบบมีส่วนร่วม) กล่าวคือการมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก เช่น การแสดงความคิดเห็น หรือการพูดคุยกับเพื่อนบน Social Media สามารถช่วยลดผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิตได้ (Deters & Mehl, 2013)

การติดตามพฤติกรรมการใช้ Social Media ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การบันทึกความรู้สึกหลังการใช้งาน หรือการตั้งคำถามกับตนเองว่า Social Media ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง การสังเกตแนวโน้มของผลกระทบเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะจิตใจที่ดีขึ้น

ดังนั้น ขั้นตอนแรกของการประยุกต์ใช้ อริยสัจ 4 ในโลกออนไลน์คือ การตระหนักถึง "ทุกข์" ที่เกิดจากการใช้ Social Media ซึ่งรวมถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองหลังจากใช้งานและการสังเกตพฤติกรรมของตนเองว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างไร เมื่อสามารถตระหนักถึงปัญหาได้แล้ว จะสามารถนำแนวทางอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับปัญหานี้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล

ความเข้าใจ "สมุทัย" หรือสาเหตุของทุกข์จากการใช้ Social Media

ในบริบทของโลกออนไลน์ "สมุทัย" หมายถึงสาเหตุของทุกข์ที่เกิดจากการใช้งาน Social Media โดยทั่วไปแล้ว ผู้ใช้มักจะประสบกับความทุกข์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (Social Comparison) และความต้องการการยอมรับผ่านยอด "ไลก์" และ "คอมเมนต์" ซึ่งเป็นกลไกที่สามารถกระตุ้นวงจรความคาดหวังและความเครียดที่ไม่จำเป็น (Andreassen et al., 2012)

1.1 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (Social Comparison) เป็นปัจจัยสำคัญของทุกข์

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะในยุคที่ Social Media เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถเห็นชีวิตของผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง (Festinger, 1954) อย่างไรก็ตาม การเปรียบเทียบนี้มักไม่ยุติธรรม เพราะผู้ใช้มักได้เห็นเฉพาะช่วงเวลาที่ดีที่สุดของผู้อื่น เช่น รูปภาพที่สวยงาม ความสำเร็จในชีวิต หรือไลฟ์สไตล์ที่หรูหรา ทำให้เกิดการรับรู้ที่ผิดเพี้ยนว่าผู้อื่นมีชีวิตที่ดีกว่าตนเอง

งานวิจัยของ Fardouly et al. (2015) พบว่า การเปรียบเทียบรูปร่างและลักษณะทางกายภาพของตนเองกับภาพลักษณ์ใน Social Media ทำให้เกิดความไม่พอใจในรูปร่างของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่มีแนวโน้มไวต่อแรงกดดันทางสังคมสูง นอกจากนี้ งานวิจัยของ Verduyn et al. (2015) ยังชี้ให้เห็นว่า การเลื่อนดูฟีดของเพื่อนในลักษณะ "Passive Use" (ไม่ได้ตอบหรือแสดงความคิดเห็น) สามารถนำไปสู่ความรู้สึกหดหู่และลดระดับความพึงพอใจในตนเองได้ เนื่องจากเกิดกระบวนการเปรียบเทียบโดยไม่รู้ตัว

แนวทางลดผลกระทบจาก Social Comparison

1. ฝึกตระหนักรู้ (Self-awareness) ได้แก่ การฝึกสังเกตว่าตนเองกำลังเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเมื่อใด และพยายามปรับมุมมองให้เป็นเชิงบวก เช่น มองเห็น Social Media เป็นเพียง "ภาพถ่ายไฮไลท์" ของชีวิตคนอื่นมากกว่าความเป็นจริงทั้งหมด (Brown & Ryan, 2003)

2. จำกัดการใช้ Social Media ได้แก่ งานวิจัยพบว่า การลดเวลาใช้ Social Media สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้ โดยเฉพาะเมื่อจำกัดเวลาใช้งานให้น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน

1.2 การเสพติดการยืนยันตนเองผ่าน "ไลก์" หรือ "คอมเมนต์" ทำให้เกิดความคาดหวังและความกดดันที่ไม่จำเป็น

Social Media ถูกออกแบบมาให้มีระบบ "ปฏิสัมพันธ์แบบให้รางวัล" (Reward System) เช่น การให้ "ไลก์" (Likes) หรือ "คอมเมนต์" (Comments) ซึ่งกระตุ้นสมองให้หลั่ง โดปามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจและแรงจูงใจ (Montag et al., 2017) เมื่อผู้ใช้ได้รับไลก์จำนวนมาก พวกเขาจะรู้สึกมีคุณค่า แต่ในทางกลับกัน หากไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง อาจเกิดความเครียด ความไม่มั่นคงในตนเอง และภาวะซึมเศร้าได้

งานวิจัยของ Andreassen et al. (2012) ได้พัฒนา Facebook Addiction Scale เพื่อวัดระดับการเสพติด Social Media และพบว่าผู้ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์มากเกินไปมักจะมีแนวโน้มพึ่งพาการยอมรับจากผู้อื่นมากกว่าผู้ที่ใช้ในระดับปกติ นอกจากนี้ งานศึกษาของ Huang (2017) ยังชี้ให้เห็นว่า การใช้ Social Media มากเกินไปสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในชีวิต เนื่องจากผู้ใช้มีแนวโน้มพึ่งพาการยอมรับจากผู้อื่นเป็นหลักแทนที่จะสร้างความพอใจในตนเองจากปัจจัยภายใน

แนวทางลดผลกระทบจากการเสพติดการยืนยันตนเองใน Social Media

1. ลดการใช้ Social Media เพื่อต้องการการยอมรับ ได้แก่ ฝึกตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันโพสต์สิ่งนี้เพราะต้องการอะไร?" หากคำตอบคือ "ต้องการไลก์" หรือ "ต้องการให้คนอื่นเห็นว่าเราดูดี" อาจต้องทบทวนพฤติกรรมการใช้งานของตนเอง (Neff, 2011)

2. ฝึกพึงพาคุณค่าภายในมากกว่าการยืนยันจากภายนอก ได้แก่ การพัฒนาความรู้สึกคุณค่าในตนเอง (Self-compassion) และการฝึกให้ความสำคัญกับคุณค่าภายใน เช่น การตั้งเป้าหมายส่วนตัวหรือการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ จะช่วยลดความต้องการการยืนยันจากภายนอก

ดังนั้น การเข้าใจ "สมุทัย" หรือสาเหตุของทุกข์ที่เกิดจาก Social Media ช่วยให้ผู้ใช้สามารถระบุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและความไม่พอใจในตนเองได้ โดยเฉพาะการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการพึ่งพาการยืนยันจากภายนอก การฝึกตระหนักรู้และจำกัดการใช้ Social Media อย่างมีสติสามารถช่วยลดผลกระทบเชิงลบและส่งเสริมสุขภาวะจิตใจที่ดีขึ้น

การดับทุกข์ (นิโรธ) ผ่านแนวคิด Digital Mindfulness จากการใช้ Social Media

ในบริบทของโลกออนไลน์ "นิโรธ" หมายถึงการดับทุกข์ที่เกิดจากการใช้ Social Media อย่างไม่ระมัดระวัง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานให้มีสติและสมดุลมากขึ้น หนึ่งในแนวทางที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยคือ Digital Mindfulness หรือการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดและผลกระทบทางลบที่เกิดจาก Social Media ได้ (Williams & Penman, 2011)

การฝึก Digital Mindfulness สามารถทำได้ผ่านสองแนวทางหลัก ได้แก่ (1) การลดเวลาการใช้ Social Media และ (2) การฝึก Mindful Scrolling หรือการเสพสื่ออย่างมีสติ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งาน ลดสิ่งรบกวนทางจิตใจ และเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจให้ดียิ่งขึ้น

1.1 การลดเวลาการใช้ Social Media โดยใช้ฟีเจอร์ควบคุมเวลา

การลดระยะเวลาในการใช้ Social Media เป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการลดภาวะเครียดและความทุกข์จากการเสพสื่อออนไลน์ งานวิจัยพบว่าผู้ที่จำกัดเวลาการใช้ Social Media มีแนวโน้มที่จะมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับผู้ที่ใช้งานแบบไม่มีขอบเขต (Johannes et al., 2021)

แพลตฟอร์มเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้พัฒนา ฟีเจอร์ควบคุมเวลา เช่น Screen Time (สำหรับ iOS) และ Digital Well-being (สำหรับ Android) ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถตรวจสอบและกำหนดเวลาการใช้แอปพลิเคชัน Social Media ของตนเองได้ การใช้ฟีเจอร์เหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้ใช้รับรู้พฤติกรรมการใช้งานของตนเองมากขึ้น และป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในวัฏจักรของการเลื่อนดูฟีดแบบไร้จุดหมาย (Twenge et al., 2018)

งานวิจัยของ Hunt et al. (2018) พบว่า การจำกัดเวลาใช้ Social Media ไม่เกิน 30 นาทีต่อวัน สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าและความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่มีแนวโน้มไวต่อผลกระทบของ Social Media มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ การกำหนดเวลาการใช้งานจึงเป็นวิธีที่ง่ายแต่ทรงพลังในการปรับปรุงสุขภาวะจิตใจ

1.2 การฝึก Mindful Scrolling หรือการเสพสื่ออย่างมีสติ

Mindful Scrolling หรือ การเลื่อนดูฟีด Social Media อย่างมีสติ เป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถคัดเลือกเนื้อหาที่ส่งผลดีต่อจิตใจและลดการบริโภคคอนเทนต์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ข่าวเชิงลบ หรือเนื้อหาที่กระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบตนเอง (Williams & Penman, 2011)

งานวิจัยของ Verduyn et al. (2015) พบว่า การใช้งาน Social Media แบบ Passive (การเลื่อนดูโดยไม่โต้ตอบ) มีแนวโน้มเพิ่มระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้า ในขณะที่การใช้งานแบบ Active (การมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีสติ) สามารถช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้นและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การฝึก Mindful Scrolling จึงช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมเนื้อหาที่ตนเองบริโภค และมีปฏิสัมพันธ์กับคอนเทนต์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะจิตใจ

แนวทางการฝึก Mindful Scrolling เพื่อปรับปรุงสุขภาวะจิตใจ

1. คัดเลือกคอนเทนต์ที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น เนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ศิลปะ หรือเรื่องราวที่ส่งเสริมความคิดเชิงบวก

2. ลดการเสพข่าวเชิงลบ (Doomscrolling) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยแนะนำให้ตั้งขีดจำกัดเวลาในการอ่านข่าวแต่ละวัน

3. ตั้งสติทุกครั้งก่อนใช้ Social Media โดยถามตนเองว่า "ฉันต้องการใช้แพลตฟอร์มนี้เพื่ออะไร?" หากเป็นการใช้เพียงเพราะความเคยชินหรือความเบื่อ ควรพิจารณาทางเลือกอื่น เช่น การออกไปทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับเทคโนโลยี (Brown & Ryan, 2003)

ดังนั้น การดับทุกข์ (นิโรธ) จาก Social Media สามารถทำได้โดยการนำ แนวคิด Digital Mindfulness มาใช้ ผ่านการ ลดเวลาการใช้งาน Social Media ด้วยเครื่องมือควบคุมเวลา และการ ฝึก Mindful Scrolling เพื่อเลือกเสพคอนเทนต์ที่เป็นประโยชน์และลดการบริโภคข้อมูลเชิงลบ การปรับพฤติกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล แต่ยังช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีสติและเกิดประโยชน์สูงสุด

"มรรค" หรือแนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการกับทุกข์จากการใช้ Social Media

ในบริบทของโลกดิจิทัล "มรรค" หมายถึงแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถจัดการกับทุกข์ที่เกิดจาก Social Media ได้อย่างมีสติและสมดุล หลักการนี้คล้ายกับ มรรคมีองค์ 8 ในพุทธศาสนา ที่เน้นการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ โดยในกรณีของโลกออนไลน์ การปฏิบัติสามารถนำไปสู่การลดผลกระทบทางลบของ Social Media และสร้างสุขภาวะจิตใจที่ดีขึ้น

การจัดการกับทุกข์ในโลกออนไลน์สามารถทำได้ผ่าน 3 แนวทางหลัก ได้แก่ (1) การตั้งขอบเขตการใช้งาน Social Media (Setting Boundaries), (2) การฝึก "Digital Detox" หรือการงดใช้ Social Media เป็นระยะ และ (3) การนำแนวคิด Self-Compassion มาใช้เพื่อลดแรงกดดันจากมาตรฐานของโลกออนไลน์

1.1 การตั้งขอบเขตการใช้งาน Social Media (Setting Boundaries)

การกำหนดขอบเขตการใช้งาน Social Media เป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมเวลาที่ใช้ไปกับแพลตฟอร์มดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยพบว่า การใช้ Social Media อย่างไม่มีขอบเขตสามารถนำไปสู่ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้

แนวทางในการตั้งขอบเขตการใช้งานที่มีประสิทธิภาพ

การกำหนดเวลาใช้งาน: ผู้ใช้สามารถตั้งค่าระยะเวลาใช้งานรายวันผ่าน ฟีเจอร์ Screen Time (iOS) หรือ Digital Well-being (Android) เพื่อป้องกันการใช้งานที่มากเกินไป

การปิดการแจ้งเตือน (Notification Management): งานวิจัยของ Rosen et al. (2013) พบว่าการแจ้งเตือนจาก Social Media สามารถรบกวนสมาธิและเพิ่มระดับความเครียดได้ ดังนั้น การปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็นสามารถช่วยให้ผู้ใช้มีสมาธิและลดความฟุ้งซ่านได้

1.2 การฝึก "Digital Detox" หรือการงดใช้ Social Media เป็นระยะ

"Digital Detox" หมายถึงการงดใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นระยะเพื่อฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจ การศึกษาพบว่าการลดการใช้ Social Media แม้เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ สามารถช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้ (Mark et al., 2018)

แนวทางในการทำ Digital Detox ที่ได้ผล

การกำหนด "No-Screen Time": การงดใช้โทรศัพท์หรือ Social Media ในช่วงเวลาที่กำหนด เช่น ก่อนนอน 1 ชั่วโมง หรือในช่วงมื้ออาหาร สามารถช่วยให้ผู้ใช้มีสมาธิมากขึ้นและปรับปรุงคุณภาพชีวิต

การใช้ "Technology-Free Day": งานวิจัยของ Turel & Serenko (2012) พบว่าผู้ที่ทำ Digital Detox อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์มีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ที่ใช้ Social Media อย่างต่อเนื่อง

1.3 การนำแนวคิด Self-Compassion มาใช้เพื่อลดแรงกดดันจากมาตรฐานของโลกออนไลน์

Self-Compassion หรือ การเมตตาต่อตนเอง เป็นแนวคิดที่ช่วยให้ผู้ใช้ Social Media ลดแรงกดดันจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและลดความคาดหวังที่ไม่จำเป็น (Neff, 2011) การศึกษาพบว่าผู้ที่ฝึก Self-Compassion มีระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นหลัก (Homan & Sirois, 2017)

แนวทางปฏิบัติที่ช่วยเสริมสร้าง Self-Compassion

ลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น: งานวิจัยพบว่าการเลื่อนดู Social Media อย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิด "Social Comparison" ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต (Chou & Edge, 2009) ดังนั้น การฝึกตระหนักรู้และเตือนตนเองว่า "Social Media เป็นเพียงภาพไฮไลต์ของชีวิตผู้อื่น ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด" สามารถช่วยลดความกดดันได้ และฝึกขอบคุณสิ่งที่มีอยู่ (Gratitude Practice) ดังงานวิจัยพบว่าการฝึกขอบคุณสิ่งที่ตนเองมีสามารถช่วยให้เกิดความพอใจในชีวิตและลดความเครียดได้ (Wood et al., 2010)

ดังนั้น การจัดการทุกข์จาก Social Media ผ่านแนวทาง "มรรค" สามารถทำได้โดยการ (1) ตั้งขอบเขตการใช้งาน Social Media, (2) ฝึก Digital Detox และ (3) นำแนวคิด Self-Compassion มาใช้แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและแรงกดดันจาก Social Media แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตใจที่สมดุลในยุคดิจิทัล

บทสรุป

Social Media เป็นดาบสองคมที่สามารถนำมาซึ่งทั้งโอกาสและความท้าทายในยุคปัจจุบัน ด้านหนึ่ง มันเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้คนเชื่อมต่อกันได้อย่างรวดเร็ว อำนวยความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านแหล่งข้อมูลดิจิทัล แต่อีกด้านหนึ่ง การใช้งานที่ไม่มีการควบคุมอาจนำไปสู่ ความเครียด (Stress), ภาวะซึมเศร้า (Depression), ความวิตกกังวล (Anxiety), และปัญหาสุขภาพจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การเสพติดการยอมรับจากสังคม และการบริโภคข้อมูลเชิงลบอย่างต่อเนื่อง

หลักอริยสัจ 4 จากพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่ทรงพลังในการช่วยให้เราสามารถจัดการทุกข์จาก Social Media ได้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจาก (1) การตระหนักถึง "ทุกข์" ที่เกิดจากการใช้ Social Media อย่างขาดสติ (2) การเข้าใจ "สมุทัย" หรือสาเหตุของทุกข์ ซึ่งมักมาจากการเปรียบเทียบตนเอง

(Social Comparison) และความคาดหวังในการได้รับการยอมรับจากสังคม (3) การดับทุกข์ (นิโรธ) ผ่านแนวคิด Digital Mindfulness เช่น การลดเวลาการใช้งาน Social Media และการเสพสื่ออย่างมีสติ และ (4) "มรรค" หรือแนวทางปฏิบัติ ซึ่งรวมถึงการตั้งขอบเขตการใช้งาน Social Media (Setting Boundaries), การทำ Digital Detox และการฝึก Self-Compassion เพื่อลดแรงกดดันจากมาตรฐานของโลกออนไลน์

การประยุกต์ใช้ อริยสัจ 4 กับโลกออนไลน์ไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงเทคโนโลยี แต่เป็นการนำสติและปัญญามาใช้เพื่อให้เราสามารถใช้งาน Social Media ได้อย่างมีสมดุล เราไม่จำเป็นต้องเลิกใช้ Social Media แต่เราต้องเรียนรู้ที่จะใช้มันอย่างมีสติ ไม่ให้มันควบคุมเรา และต้องมีความสามารถในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากโลกออนไลน์

หากเราสามารถ ตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมของตนเอง ลดการเปรียบเทียบ หลีกเลี่ยงการบริโภคข้อมูลที่เป็นพิษ และตั้งขอบเขตที่เหมาะสมกับการใช้ Social Media เราจะสามารถสร้างสุขภาวะจิตใจที่มั่นคงและยั่งยืนในยุคดิจิทัลได้อย่างแท้จริง แนวคิด Digital Mindfulness และหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นแนวทางที่สามารถช่วยให้เราปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกับเทคโนโลยีได้อย่างสมดุล โดยไม่ให้นันกลายเป็นแหล่งของทุกข์ที่บั่นทอนสุขภาพจิตของเรา

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

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

บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2549.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คส์

พับลิเคชั่นส์, 2546.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.

กรุงเทพฯ : บริษัท บอลพริ้นติ้งจำกัด, 2552.

วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร. มงคลดิลกปิณี แปลไทย ภาค 2. กาญจนบุรี: สหภาพพัฒนาการพิมพ์, 2549.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. Psychological Reports, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.

- Bontcheva, K., Gorrell, G., & Wessels, B. (2021). **Doomscrolling during COVID-19: Risk factors and associations with mental distress.** *Journal of Medical Internet Research*, 23(9), e28233. <https://doi.org/10.2196/28233>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). **The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). **Social network activity and social well-being.** *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909-1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2009). **"They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>.
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). **Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment.** *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579-586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). **Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.** *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). **A theory of social comparison processes.** *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). **Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors.** *Health Psychology*, 36(11), 1017-1025. <https://doi.org/10.1037/hea0000538>.
- Huang, C. (2017). **Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). **No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression.** *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.

- Johannes, N., Veling, H., Verwijmeren, T., & Buijzen, M. (2021). **Hard to resist? The effect of smartphone notifications on attention performance.** *New Media & Society*, 23(5), 1256-1273. <https://doi.org/10.1177/1461444820914873>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- Mark, G., Czerwinski, M., & Iqbal, S. T. (2018). **Effects of individual differences in blocking workplace distractions.** *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(3), 1-28. <https://doi.org/10.1145/3264951>.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2017). **Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 313. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030313>.
- Neff, K. D. (2011). **Self-compassion, self-esteem, and well-being.** *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). **Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying.** *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>.
- Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2013). **Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in depressive symptoms.** *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.007>.
- Tokunaga, R. S. (2010). **Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization.** *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). **The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites: A dual-mode model.** *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). **Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.** *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.

- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2015). **Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review.** Social Issues and Policy Review, 9(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12013>.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). **Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world.** Rodale.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). **Gratitude and well-being: A review and theoretical integration.** Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- 

หลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการต้านภัยแก๊งคอลเซนเตอร์ : เกราะป้องกันในยุคดิจิทัล
The Sufficiency Economy Philosophy and Countering Call-Center Scams
: A Protective Shield in the Digital Era

บัณฑิต ปิ่นมงคลกุล

Bandit Pinmongkolkul

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawatthana

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative learning Mahidol University

จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน

Jakkapong Thipsungnoen

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 14

Office of the General Buddhist Education Area 14

Corresponding author, e-mail : maghavin9@yahoo.com



บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน ภัยจากแก๊งคอลเซนเตอร์และการหลอกลวงทางการเงิน เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อประชาชนและเศรษฐกิจ โดยมีฉาชีพใช้เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อหลอกล่อเหยื่อผ่านช่องทางดิจิทัล เช่น การข่มขู่ การล่อลวงด้วยผลตอบแทนสูง และการสร้างสถานการณ์เร่งด่วน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อคือความโลภและความไม่พอเพียง ซึ่งทำให้ขาดการไตร่ตรองและตกอยู่ในกับดักของกลโกงได้ง่าย หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถช่วย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน และลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวง โดยเน้น ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน หลักการดังกล่าวช่วยให้ประชาชน ใช้จ่ายอย่างมีวินัย รู้จักไตร่ตรองก่อนลงทุน และสร้างเสถียรภาพทางการเงิน ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันตนเองจากอาชญากรรมทางเศรษฐกิจ การเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อลดปัญหานี้สิน การถูกหลอกลวง และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

ของประเทศ ควรมีการส่งเสริมความรู้ทางการเงินและเทคโนโลยีในทุกระดับ โดยเฉพาะในภาคการศึกษา และนโยบายของรัฐ เพื่อให้ประชาชนสามารถรับมือกับความเสี่ยงทางเศรษฐกิจยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : แก๊งคอลเซนเตอร์, เศรษฐกิจพอเพียง, ความมั่นคงทางการเงิน

ABSTRACT

Currently, call center scams and financial fraud have become serious threats affecting individuals and the economy. Scammers employ psychological manipulation techniques through digital platforms, such as intimidation, promises of high returns, and the creation of urgent situations. A key factor leading people to fall victim to these scams is greed and financial insufficiency, which impair rational decision-making and increase vulnerability to deception. The Sufficiency Economy Philosophy (SEP) serves as a crucial framework to enhance financial immunity and mitigate the risk of falling prey to fraud. By emphasizing moderation, reasonableness, and self-immunity, SEP helps individuals develop disciplined spending habits, carefully evaluate investment decisions, and establish financial stability—all of which are essential in safeguarding against financial crimes. Promoting the Sufficiency Economy Philosophy is essential for reducing household debt, preventing financial fraud, and strengthening national economic security. Financial literacy and technological awareness should be integrated at all levels, particularly in the education sector and governmental policies, to equip citizens with the necessary skills to navigate economic risks in the digital age effectively.

Keywords: Call center scams, sufficiency economy, financial security

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การเผชิญกับภัยคุกคามทางไซเบอร์ เช่น แก๊งคอลเซนเตอร์ กลายเป็นความท้าทายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บทความนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะอธิบายหลักการและเหตุผลของการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการป้องกันและรับมือกับภัยคุกคามดังกล่าว โดยอาศัยหลักการความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนในโลกดิจิทัล

แก๊งคอลเซนเตอร์เป็นองค์กรอาชญากรรมที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อหลอกลวงและฉ้อโกงประชาชน รูปแบบการหลอกลวงมีความหลากหลายและซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ประชาชนจำนวนมากตกเป็นเหยื่อ

และสูญเสียทรัพย์สิน (Thai PBS NOW. n.d.) การตระหนักถึงภัยคุกคามนี้และความเข้าใจในกลไกการหลอกลวงเป็นขั้นตอนแรกในการป้องกันตนเอง

หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2554) หลักการเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรับมือกับภัยคุกคามจากแก๊งคอลเซนเตอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางการเงินและลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อของแก๊งคอลเซนเตอร์
2. เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการหลอกลวงทางการเงินโดยแก๊งคอลเซนเตอร์ผ่านการส่งเสริมคุณธรรมทางเศรษฐกิจและการลดความโลภตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ปัญหาการหลอกลวงของแก๊งคอลเซนเตอร์ : ภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่ทวีความรุนแรง

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การหลอกลวงของแก๊งคอลเซนเตอร์กลายเป็นภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัญหาดังกล่าวไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายทางการเงินแก่ผู้เสียหายเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นและความปลอดภัยของสังคมโดยรวมอีกด้วย

แก๊งคอลเซนเตอร์ คือ กลุ่มมิจฉาชีพที่ใช้โทรศัพท์เป็นเครื่องมือในการหลอกลวงเหยื่อ โดยมักแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคาร บริษัทขนส่ง หน่วยงานรัฐ หรือแม้กระทั่งองค์กรการกุศล เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ (AIS, 2566) โดยมีมิจฉาชีพจะใช้กลวิธีต่างๆ ทั้งการข่มขู่ คุกคาม หลอกล่อ โน้มน้าวใจ เพื่อให้เหยื่อเกิดความกลัว วิตกกังวล สับสน และตัดสินใจผิดพลาดในที่สุด (ไทยรัฐออนไลน์, 2567) แก๊งคอลเซนเตอร์เหล่านี้สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเหยื่อได้จากหลากหลายช่องทาง เช่น การคลิกลิงก์ที่น่าเชื่อถือ การกรอกข้อมูลส่วนตัวในเว็บไซต์ปลอม หรือการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันที่แฝงมัลแวร์ (AIS, 2566)

ปัญหาแก๊งคอลเซนเตอร์ไม่ใช่แค่ปัญหาของประเทศไทย แต่เป็นปัญหาที่สร้างความเสียหายในระดับโลก ในปี 2564 สหรัฐอเมริกามีผู้เสียหายจากแก๊งคอลเซนเตอร์มากถึง 59.5 ล้านคน คิดเป็นมูลค่าความเสียหายกว่า 29.8 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2564) แสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของปัญหานี้

รูปแบบการหลอกลวงของแก๊งคอลเซนเตอร์

แก๊งคอลเซนเตอร์ใช้กลวิธีที่หลากหลายและซับซ้อนในการหลอกลวงผู้เสียหาย โดยรูปแบบการหลอกลวงที่พบบ่อยมีดังนี้

1. การแอบอ้างเป็นเจ้าของหนี้ ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์มักแอบอ้างเป็นเจ้าของหนี้จากหน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคาร บริษัทขนส่ง หรือหน่วยงานราชการ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและหลอกลวงผู้เสียหายให้โอนเงินหรือให้ข้อมูลส่วนบุคคล (Bangkok Bank, n.d.)

2. การสร้างความตกใจและเร่งรีบ ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์มักสร้างสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เสียหายตกใจและเร่งรีบตัดสินใจ เช่น การแจ้งว่าบัญชีธนาคารถูกอายัด หรือมีพัสดุมิติดกฎหมาย เพื่อให้ผู้เสียหายไม่มีเวลาคิดทบทวน (Thai PBS NOW, n.d.)

3. การใช้เทคโนโลยี ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์ใช้เทคโนโลยีในการปลอมแปลงหมายเลขโทรศัพท์หรือสร้างเว็บไซต์ปลอม เพื่อหลอกลวงผู้เสียหาย (TechTalkThai, 2016)

การหลอกลวงทางการเงิน: การหลอกลวงทางการเงินเช่น การหลอกลวงให้ลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัลหรือการหลอกลวงให้กู้ยืมเงินโดยคิดอัตราดอกเบี้ยที่สูงเกินจริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นให้พบเห็นอยู่บ่อยครั้ง (napansam.go.th,n.d.)

ประเภทของแก๊งคอลเซนเตอร์	กลวิธีในการหลอกลวง	ตัวอย่าง
อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร	แจ้งว่าบัญชีถูกอายัด หรือมีหนี้ค้างชำระ	บัญชีเงินฝากของคุณถูกอายัด มีหนี้บัตรเครดิตค้างชำระ
อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ	แจ้งว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับคดีความ	คุณมีส่วนพัวพันกับคดีฟอกเงิน
อ้างว่าเป็นพนักงานบริษัทขนส่ง	แจ้งว่าพัสดุมีปัญหา	พัสดุของคุณถูกตีกลับเนื่องจากมีสิ่งผิดกฎหมาย
หลอกลวงให้โอนเงินเพื่อทำงาน	เสนองานง่าย รายได้ดี	งานตอบแบบสอบถามออนไลน์ ค่าตอบแทนสูง
หลอกลวงให้กู้เงิน	เสนอสินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ	อนุมัติเงินกู้ไว ไม่ต้องมีหลักทรัพย์ค้ำประกัน
หลอกลวงให้ลงทุน	ชักชวนลงทุนผลตอบแทนสูง	การลงทุนในคริปโทเคอร์เรนซีหรือหุ้น
หลอกลวงว่าโอนเงินผิด	อ้างว่าโอนเงินผิดบัญชี	ขอให้โอนเงินคืน
หลอกลวงว่าเป็นผู้โชคดี	แจ้งว่าได้รับรางวัล	ถูกรางวัลใหญ่จากการชิงโชค

สาเหตุของปัญหา

ปัญหาการหลอกลวงของแก๊งคอลเซนเตอร์มีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่

1. **ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี** ได้แก่ เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทำให้แก๊งคอลเซนเตอร์สามารถพัฒนาวิธีการในการหลอกลวงให้ซับซ้อนและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น
2. **การขาดความรู้และความตระหนัก** ได้แก่ ผู้เสียหายจำนวนมากขาดความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับภัยคุกคามจากแก๊งคอลเซนเตอร์ ทำให้ตกเป็นเหยื่อได้ง่าย
3. **การเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคล** ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เสียหายได้จากแหล่งต่างๆ ทำให้สามารถสร้างสถานการณ์ที่น่าเชื่อถือได้
4. **การทำงานของขบวนการใหญ่** ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์โดยส่วนมากนั้นจะทำงานเป็นขบวนการ ทำให้การจับกุมเป็นไปได้ยากและทำได้ช้า

ปัญหาการหลอกลวงของแก๊งคอลเซนเตอร์เป็นภัยคุกคามที่ร้ายแรงและส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการป้องกันและปราบปรามแก๊งคอลเซนเตอร์ เพื่อสร้างความปลอดภัยและความมั่นคงให้กับสังคม

ความโลภและความไม่พอเพียง: ช่องโหว่แห่งการถูกหลอกลวง

ในสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น ความโลภและความไม่พอเพียงได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงรูปแบบต่างๆ ความปรารถนาที่จะร่ำรวยอย่างรวดเร็ว ความต้องการที่จะมีชีวิตที่หรูหราเกินฐานะ และการแสวงหาผลประโยชน์โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ได้เปิดโอกาสให้มิจฉาชีพเข้ามาหาผลประโยชน์จากช่องโหว่ทางจิตใจเหล่านี้

ความโลภ: แรงขับเคลื่อนสู่การถูกหลอก

ความโลภเป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะมีทรัพย์สิน เงินทอง หรืออำนาจมากกว่าที่ตนเองมีอยู่ ความโลภทำให้ผู้คนมองข้ามความเสี่ยงและผลกระทบที่จะตามมา มิจฉาชีพมักใช้ความโลภเป็นเครื่องมือในการหลอกลวง โดยการนำเสนอผลตอบแทนที่สูงเกินจริง หรือโอกาสในการร่ำรวยอย่างรวดเร็ว (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, ม.ป.ป.) กล่าวคือ

1. **การลงทุนหลอกลวง** ได้แก่ มิจฉาชีพมักชักชวนให้ผู้คนลงทุนในธุรกิจที่ไม่มีอยู่จริง หรือธุรกิจที่ให้ผลตอบแทนสูงเกินจริง โดยใช้คำพูดที่สวยหรูและภาพลักษณ์ที่น่าเชื่อถือ ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อมักถูกหลอกให้ลงทุนเงินจำนวนมาก โดยหวังว่าจะได้รับผลตอบแทนที่สูงกว่าการลงทุนทั่วไป (สำนักงานป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน, ม.ป.ป.)
2. **แชร์ลูกโซ่** ได้แก่ การหลอกลวงแบบแชร์ลูกโซ่เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้ความโลภเป็นเครื่องมือในการหลอกลวง ผู้ที่เข้าร่วมจะได้รับผลตอบแทนจากการชักชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมเครือข่าย

โดยผลตอบแทนจะมาจากเงินที่ผู้เข้าร่วมรายใหม่จ่ายเข้ามา ไม่ใช่จากการขายสินค้าหรือบริการจริง (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, ม.ป.ป.)

ความไม่พอเพียง: รากฐานของการหลอกลวง

ความไม่พอเพียงเป็นความรู้สึกที่ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือความต้องการที่จะมีชีวิตที่ดีกว่าผู้อื่น ความไม่พอเพียงทำให้ผู้คนเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่า มิจฉาชีพมักใช้ความไม่พอเพียงเป็นเครื่องมือในการหลอกลวง โดยการนำเสนอสินค้าหรือบริการที่ช่วยให้ผู้คนดูดีขึ้น หรือมีชีวิตที่หรูหราขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, ม.ป.ป.) กล่าวคือ

1. การหลอกลวงออนไลน์ ได้แก่ มิจฉาชีพมักสร้างบัญชีปลอมบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้ภาพลักษณ์ที่หรูหราและชีวิตที่น่าอิจฉา เพื่อหลอกลวงผู้ที่ติดตามให้หลงเชื่อและโอนเงินให้ (ไทยพีบีเอส, ม.ป.ป.)

2. การหลอกลวงซื้อขายสินค้าออนไลน์ ได้แก่ การหลอกลวงซื้อขายสินค้าออนไลน์ ที่นำเสนอสินค้าในราคาถูก หรือคุณภาพดีเกินจริง เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ลวงเหยื่อที่ต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, ม.ป.ป.)

ช่องโหว่ทางจิตใจ: เปิดโอกาสให้มิจฉาชีพ

ความโลภและความไม่พอเพียงทำให้เกิดช่องโหว่ทางจิตใจที่มิจฉาชีพสามารถเข้ามาหาผลประโยชน์ได้ ช่องโหว่เหล่านี้ได้แก่

1. ความเชื่อใจง่าย ได้แก่ ผู้ที่มีความโลภและความไม่พอเพียงมักเชื่อใจผู้อื่นได้ง่าย โดยเฉพาะผู้ที่นำเสนอผลประโยชน์ที่น่าดึงดูดใจ

2. การขาดการคิดวิเคราะห์ ได้แก่ ผู้ที่มีความโลภและความไม่พอเพียงมักมองข้ามความเสี่ยงและผลกระทบที่จะตามมา โดยไม่คิดวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ของผลประโยชน์ที่ได้รับ

3. ความต้องการการยอมรับ ได้แก่ ผู้ที่มีความไม่พอเพียงมักต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงที่นำเสนอภาพลักษณ์ที่หรูหราและน่าอิจฉา

ความโลภและความไม่พอเพียงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงรูปแบบต่างๆ การมีสติและคิดวิเคราะห์ การไม่เชื่อคำพูดที่สวยหรู การไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล การศึกษาหาความรู้ และการยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามดังกล่าว

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน

ในยุคที่เศรษฐกิจโลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและผันผวน การสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้แก่ตนเองและครอบครัวกลายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรได้พระราชทานไว้ เป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความมั่นคงทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้จะ

วิเคราะห์ถึงหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน และวิธีการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: รากฐานแห่งความมั่นคงทางการเงิน

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2554) หลักการเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการวางแผนและบริหารจัดการทางการเงินได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืนดังนี้

1. ความพอประมาณ: การใช้จ่ายอย่างมีสติ

หลักความพอประมาณในบริบททางการเงินหมายถึงการใช้จ่ายอย่างมีสติและรู้ประมาณตน การหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่เกินตัว การซื้อสินค้าและบริการที่จำเป็น และการรู้จักออมเงินเพื่ออนาคต เป็นตัวอย่างของการประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณในการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน (ธนาคารแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.) กล่าวคือ

การทำบัญชีรายรับรายจ่าย ได้แก่ การจดบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้เราเห็นภาพรวมของการใช้จ่าย และสามารถควบคุมค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นได้

การวางแผนการใช้จ่าย ได้แก่ การวางแผนการใช้จ่ายล่วงหน้า ช่วยให้เราสามารถจัดสรรเงินได้อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายเกินตัว

การออมเงิน ได้แก่ การออมเงินอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างเงินสำรองสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และเป็นพื้นฐานสำหรับการลงทุนในอนาคต

2. ความมีเหตุผล: การตัดสินใจอย่างรอบคอบ

หลักความมีเหตุผลส่งเสริมให้เราตัดสินใจทางการเงินอย่างรอบคอบ โดยพิจารณาจากข้อมูลและเหตุผลที่เกี่ยวข้อง การศึกษาข้อมูลก่อนการลงทุน การเปรียบเทียบราคาและคุณภาพของสินค้าและบริการ และการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจทางการเงินที่สำคัญ เป็นตัวอย่างของการใช้หลักความมีเหตุผลในการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน กล่าวคือ

การศึกษาข้อมูลก่อนการลงทุน ได้แก่ การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของการลงทุน ความเสี่ยง และผลตอบแทน ช่วยให้เราสามารถตัดสินใจลงทุนได้อย่างมีเหตุผล

การเปรียบเทียบราคาและคุณภาพ ได้แก่ การเปรียบเทียบราคาและคุณภาพของสินค้าและบริการ ช่วยให้เราสามารถเลือกซื้อสินค้าและบริการที่คุ้มค่าที่สุด

การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการเงิน ช่วยให้เราได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ของเรา

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี: การเตรียมพร้อมสำหรับความไม่แน่นอน

หลักการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีคือการเตรียมพร้อมสำหรับความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การมีเงินสำรองฉุกเฉิน การทำประกันภัย และการกระจายความเสี่ยงในการลงทุน เป็นตัวอย่างของการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน (สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง, ม.ป.ป.) กล่าวคือ

การมีเงินสำรองฉุกเฉิน ได้แก่ การมีเงินสำรองฉุกเฉินอย่างน้อย 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน ช่วยให้เราสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้

การทำประกันภัย ได้แก่ การทำประกันชีวิต ประกันสุขภาพ และประกันทรัพย์สิน ช่วยคุ้มครองเราจากความเสี่ยงทางการเงินที่อาจเกิดขึ้น

การกระจายความเสี่ยงในการลงทุน ได้แก่ การกระจายเงินลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลาย ช่วยลดความเสี่ยงจากการลงทุน

การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

1. **การวางแผนการเงินส่วนบุคคล** ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายทางการเงิน การจัดทำงบประมาณ และการติดตามผลการดำเนินงาน ช่วยให้เราสามารถบริหารจัดการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. **การสร้างนิสัยการออม** ได้แก่ การออมเงินอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัยที่สำคัญในการสร้างความมั่นคงทางการเงิน การออมเงินในบัญชีเงินฝาก การซื้อสลากออมสิน หรือการลงทุนในกองทุนรวม เป็นตัวอย่างของการออมเงิน

3. **การพัฒนาความรู้ทางการเงิน** ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทางการเงิน การลงทุน และการบริหารจัดการหนี้สิน ช่วยให้เราสามารถตัดสินใจทางการเงินได้อย่างชาญฉลาด

หลักเศรษฐกิจพอเพียง: เกราะป้องกันภัยแก๊งคอลเซนเตอร์ในยุคดิจิทัล

ในยุคที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวัน ภัยคุกคามรูปแบบใหม่ ๆ ก็เกิดขึ้นตามมา หนึ่งในภัยที่สร้างความเสียหายให้กับประชาชนเป็นจำนวนมากคือ "แก๊งคอลเซนเตอร์" ที่ใช้กลอุบายต่าง ๆ หลอกลวงให้เหยื่อโอนเงินหรือให้ข้อมูลส่วนตัว การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้จึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจในการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองจากภัยดังกล่าว

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรได้พระราชทานไว้ ประกอบด้วย 3 หลักการสำคัญ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2554) หลักการเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันภัยแก๊งคอลเซนเตอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. ความพอประมาณ: การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ

ในยุคดิจิทัล การใช้เทคโนโลยีอย่างพอประมาณหมายถึงการตระหนักถึงความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น การหลีกเลี่ยงการให้ข้อมูลส่วนตัวผ่านช่องทางที่ไม่น่าเชื่อถือ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์และแอปพลิเคชันก่อนใช้งาน และการจำกัดการเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวบนโลกออนไลน์ เป็นตัวอย่างของการประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณในการป้องกันภัยแก๊งคอลเซนเตอร์ กล่าวคือ

การตรวจสอบหมายเลขโทรศัพท์ ได้แก่ ก่อนรับสายจากหมายเลขที่ไม่คุ้นเคย ควรตรวจสอบหมายเลขโทรศัพท์ผ่านแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, ม.ป.ป.)

การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ได้แก่ การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์ ช่วยจำกัดการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวจากบุคคลที่ไม่รู้จัก การหลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์ที่น่าเชื่อถือ: ไม่ควรคลิกลิงก์ที่ได้รับจากแหล่งที่ไม่รู้จัก หรือลิงก์ที่มีลักษณะน่าสงสัย

2. ความมีเหตุผล: การวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างรอบคอบ

หลักความมีเหตุผลส่งเสริมให้เราวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างรอบคอบเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่น่าสงสัย การตั้งคำถามและตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดก่อนที่จะเชื่อหรือดำเนินการใด ๆ การไม่หลงเชื่อคำกล่าวอ้างที่เกินจริงหรือข้อเสนอที่น่าดึงดูดใจเกินไป และการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ เป็นตัวอย่างของการใช้หลักความมีเหตุผลในการป้องกันตนเองจากแก๊งคอลเซนเตอร์ กล่าวคือ

การตรวจสอบข้อเท็จจริง ได้แก่ เมื่อได้รับข้อมูลที่น่าสงสัย ควรตรวจสอบข้อเท็จจริงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น หน่วยงานราชการ หรือธนาคาร

การขอคำปรึกษา ได้แก่ หากไม่แน่ใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เผชิญ ควรขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้วางใจได้ เช่น สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อน

การไม่รีบร้อนตัดสินใจ ได้แก่ แก๊งคอลเซนเตอร์มักสร้างสถานการณ์ที่กดดันให้เหยื่อรีบร้อนตัดสินใจ ควรมีสติและใช้เวลาในการพิจารณาอย่างรอบคอบ

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี: การสร้างความรู้และความตระหนัก

หลักการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีคือการสร้างความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับภัยคุกคามและวิธีการป้องกันตนเอง การติดตามข่าวสารและข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงใหม่ ๆ การเข้าร่วมอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ และการแบ่งปันความรู้กับผู้อื่น เป็นตัวอย่างของการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อรับมือกับภัยคุกคาม กล่าวคือ

การติดตามข่าวสาร ได้แก่ ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกลโกงของแก๊งคอลเซนเตอร์จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น หน่วยงานราชการ หรือสื่อมวลชน (ไทยพีบีเอส, ม.ป.ป.)

การเข้าร่วมอบรม ได้แก่ เข้าร่วมอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการป้องกันตนเอง

การแบ่งปันความรู้ ได้แก่ แบ่งปันความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับแก๊งคอลเซนเตอร์กับคนรอบข้าง เพื่อสร้างความตระหนักร่วมกัน

การประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน:

การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของ Application ต่างๆ และ Social media ไม่ให้บุคคลอื่นเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวได้ง่าย ได้แก่

- การปรับปรุงความรู้เกี่ยวกับกลโกงของมิจฉาชีพทางไซเบอร์อยู่เสมอ

- การมีสติในการรับข่าวสาร และไม่หลงเชื่ออะไรง่ายๆ

- การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันภัยแก๊งคอลเซนเตอร์เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทย การสร้างภูมิคุ้มกันจากภายในด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับภัยคุกคามในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความจำเป็นในการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อป้องกันภัยทางเศรษฐกิจ

ในยุคปัจจุบัน ภัยทางเศรษฐกิจ ได้กลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็น ภัยจากแก๊งคอลเซนเตอร์ การหลอกลวงทางการเงิน การลงทุนปลอม การฉ้อโกงออนไลน์ และปัญหานี้สิ้นคร้วเรือน แนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักปรัชญาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางป้องกันภัยทางเศรษฐกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้ประชาชนมี ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเสถียรภาพทางการเงิน

1. การป้องกันประชาชนจากการหลอกลวงทางการเงิน

ปัญหาการหลอกลวงทางการเงินเป็นภัยคุกคามที่แพร่กระจายไปทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่มีมิจฉาชีพใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการโจมตีทางการเงิน ผู้คนตกเป็นเหยื่อของการฉ้อโกงผ่านช่องทางต่างๆ เช่น แก๊งคอลเซนเตอร์, การลงทุนปลอม, การฉ้อโกงผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ และการแอบอ้างเป็นหน่วยงานรัฐหรือสถาบันการเงิน แม้จะมีมาตรการจากภาครัฐและสถาบันทางการเงินเพื่อป้องกันการฉ้อโกง แต่ปัญหานี้ยังคงดำเนินต่อไป การสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้แก่ประชาชนจึงเป็นแนวทางที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพคือการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้

ผลกระทบจากการหลอกลวงทางการเงินไม่เพียงแต่เป็นความเสียหายทางเศรษฐกิจ เช่น การสูญเสียเงินออมและหนี้สินที่เพิ่มขึ้น แต่ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจของเหยื่อ เช่น ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ ปัญหานี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวม เนื่องจากทำให้ประชาชนขาดความไว้วางใจในระบบการเงินและเทคโนโลยี ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการป้องกันการหลอกลวงทางการเงิน

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้แก่ประชาชน โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ (Moderation), การมีเหตุผล (Reasonableness), และการมีภูมิคุ้มกัน (Self-Immunity) ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้ดังนี้

1. ความพอประมาณ: ลดความโลภและความเสี่ยงทางการเงิน หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงทางการเงินคือ “ความโลภ” หรือความต้องการผลตอบแทนที่สูงโดยไม่มีความเสี่ยง หลักเศรษฐกิจพอเพียงเน้นให้ประชาชนรู้จัก ใช้จ่ายและลงทุนอย่างพอประมาณ และไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่เกินจริง เช่น โอกาสในการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงผิดปกติ การสร้างความพอประมาณในการใช้ชีวิตทางการเงินยังช่วยลดการก่อหนี้เกินตัว ซึ่งเป็นช่องโหว่ที่ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวง

2. การมีเหตุผล: ใช้สติและพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ มิจฉาชีพมักใช้เทคนิคสร้างความเร่งด่วนหรือทำให้เหยื่อตื่นตระหนกจนไม่มีเวลาคิดทบทวน หลักเศรษฐกิจพอเพียงส่งเสริมให้ประชาชนใช้เหตุผลและพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจทำธุรกรรมทางการเงิน (เช่น การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ การสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ หรือการตรวจสอบกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนโอนเงิน) นอกจากนี้ ประชาชนควรฝึก คติวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจลงทุน โดยตั้งคำถาม เช่น “ทำไมการลงทุนนี้จึงให้ผลตอบแทนสูงผิดปกติ?” หรือ “หากเป็นเรื่องจริง ทำไมสถาบันการเงินที่ถูกต้องตามกฎหมายไม่เสนอแผนการนี้?”

3. การมีภูมิคุ้มกัน: เสริมสร้างความรู้ทางการเงินและเทคโนโลยี การมีภูมิคุ้มกันหมายถึงการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับความเสี่ยงทางการเงิน ประชาชนควรออมเงิน, มีแผนการใช้จ่ายที่ดี, และไม่ลงทุนในสิ่งที่เกินความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ การมีความรู้ทางเทคโนโลยีก็เป็นสิ่งสำคัญในยุคที่มิจฉาชีพใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการโจมตี ประชาชนควรได้รับการศึกษาเกี่ยวกับ การรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ วิธีป้องกันข้อมูลส่วนตัว และแนวทางในการหลีกเลี่ยงเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่น่าเชื่อถือ

การป้องกันประชาชนจากการหลอกลวงทางการเงินต้องอาศัยทั้งความตระหนักรู้และวินัยทางการเงิน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางการเงินให้แก่ประชาชนผ่าน ความพอประมาณ, การมีเหตุผล, และการมีภูมิคุ้มกัน การนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้จะช่วยลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ และทำให้ประชาชนมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากขึ้น ส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมในระยะยาว

2. การลดปัญหาหนี้สินและเสริมสร้างวินัยทางการเงิน

ปัญหาหนี้สินกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนี้ครัวเรือนที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ธนาคารแห่งประเทศไทย (2567) ระบุว่า ณ ไตรมาส 2 ของปี

2567 หนี้ครัวเรือนไทยพุ่งสูงถึง 89.6% ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) น่าตกใจที่ส่วนใหญ่เป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้¹ หนี้สินเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ และความมั่นคงทางการเงินของประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้² ดังนั้น การลดปัญหาหนี้สินและการเสริมสร้างวินัยทางการเงินจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเหมือนสองด้านของเหรียญที่ต้องดำเนินการควบคู่กันไป เพื่อให้คนไทยหลุดพ้นจากวงจรหนี้สินและมีชีวิตทางการเงินที่ดีขึ้น

ปัญหาหนี้สินไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน แต่เกิดจากหลายปัจจัยที่ซับซ้อน หนึ่งในปัจจัยสำคัญคือ การบริโภคเกินความจำเป็น ฐิติชญามณ สุรินทร์ (2560) อธิบายว่า หนี้สินประเภทนี้เกิดจากการใช้จ่ายเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบในอนาคต อาจเกิดจากค่านิยม รสนิยมส่วนตัว หรือการทำตามกระแสสังคม เช่น การซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย ราคาแพง หรือการใช้จ่ายเกินตัว ยิ่งไปกว่านั้น ธนาคารแห่งประเทศไทย (2567) ยังให้ความหมายของ “หนี้เรื้อรัง” ว่าเป็นภาวะที่ลูกหนี้มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการชำระหนี้ ทำให้เงินต้นลดลงช้า และต้องจ่ายดอกเบี้ยเป็นเวลานาน หลายคนตกอยู่ในวงจรนี้เพราะจ่ายเพียงขั้นต่ำของบัตรเครดิต แล้วกู้ยืมเงินเพิ่ม ทำให้หนี้สินพอกพูน

นอกจากพฤติกรรมการใช้จ่ายแล้ว ปัจจัยทางจิตวิทยา ก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนเป็นหนี้ ฐิติชญามณ สุรินทร์ (2560) ชี้ให้เห็นว่า อายุ ระดับรายได้ ภาระค่าใช้จ่าย ความรู้ทางการเงิน และการขาดการยับยั้งชั่งใจ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสะสมหนี้สิน คนอายุน้อย รายได้น้อย และมีภาระมาก มักมีความเสี่ยงที่จะเป็นหนี้สูง ขณะเดียวกัน การขาดความรู้ทางการเงิน และการตัดสินใจทางการเงินแบบหุนหันพลันแล่น ก็เป็นตัวเร่งให้เกิดปัญหาหนี้สินได้เช่นกัน

การแก้ไขปัญหาหนี้สินไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน วราวิชญ์ โปตระนันท์. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (2567) ได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาหนี้สินในระดับประเทศ โดยเน้น 3 มาตรการหลัก คือ (1) การเร่งรัดปรับโครงสร้างหนี้ (2) การให้คำปรึกษาและไกล่เกลี่ยหนี้ และ (3) การผลักดันกฎหมายเพื่อช่วยเหลือลูกหนี้รายย่อย นอกจากนี้ ยังมีโครงการ “ภารกิจพิชิตหนี้” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชน โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือพนักงานบริษัทที่เป็นหนี้ ผ่านการให้ความรู้ทางการเงิน การวางแผนการชำระหนี้ และการให้เงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ แม้โครงการนี้จะมีข้อจำกัด แต่ก็เป็นตัวอย่างที่ดีของการแก้ไขปัญหาหนี้สินอย่างยั่งยืน

3. การสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืน : แนวทางสู่การพัฒนาอย่างสมดุล

การสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืนเป็นเป้าหมายสำคัญของทุกประเทศทั่วโลกในยุคปัจจุบัน เนื่องจากความท้าทายที่หลากหลาย ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม และความผันผวนของเศรษฐกิจโลก การพัฒนาเศรษฐกิจที่ยั่งยืนจึงจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่ครอบคลุมและบูรณาการทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

แนวคิดพื้นฐานของเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืน

เศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืนไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม และการรักษาสิ่งแวดล้อม (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2548) แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากการตระหนักถึงข้อจำกัดของทรัพยากรธรรมชาติและความจำเป็นในการรักษาสมดุลของระบบนิเวศ เพื่อให้คนรุ่นหลังสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

องค์ประกอบสำคัญของเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืน

การเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างมีคุณภาพ: การเติบโตทางเศรษฐกิจควรมาจากการเพิ่มผลิตภาพ การสร้างนวัตกรรม และการพัฒนาเทคโนโลยี มากกว่าการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง (กรมประชาสัมพันธ์, 2568)

การพัฒนาสังคมอย่างทั่วถึง: การลดความเหลื่อมล้ำทางรายได้และการเข้าถึงบริการทางสังคม เช่น การศึกษาและสาธารณสุข เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและยั่งยืน

การรักษาสิ่งแวดล้อม: การจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน การลดมลพิษ และการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสมดุลของระบบนิเวศ

การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน: การสร้างเศรษฐกิจที่ยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และประชาชนทุกคน

ประเทศไทยได้มีการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาประเทศให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับโลก (SDG Move, ม.ป.ป.) แนวทางที่สำคัญในการสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืนในประเทศไทย ได้แก่

การส่งเสริมเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy): การลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการสร้างมูลค่าเพิ่มจากของเสีย

การพัฒนาเศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy): การลงทุนในธุรกิจและเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Ditto Thailand, 2567)

การส่งเสริมเศรษฐกิจฐานราก: การสนับสนุนวิสาหกิจชุมชนและการสร้างรายได้ให้กับประชาชนในระดับท้องถิ่น (กรมประชาสัมพันธ์, 2568)

การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่ยั่งยืน: การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและรองรับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

การสร้างความเข้มแข็งของภาคการเกษตร: การส่งเสริมเกษตรกรรมยั่งยืนและการเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร

การสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืนเป็นเป้าหมายที่สำคัญและท้าทาย แต่ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่ออนาคตของประเทศไทยและโลก การพัฒนาเศรษฐกิจที่ยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนและการบูรณาการทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การนำแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน เศรษฐกิจสีเขียว

และเศรษฐกิจฐานรากมาประยุกต์ใช้ จะช่วยให้ประเทศไทยสามารถบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การเสริมสร้างความรู้ทางการเงินและเทคโนโลยีเพื่อรับมือกับเศรษฐกิจยุคดิจิทัล

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การทำธุรกรรมทางการเงินผ่านช่องทางออนไลน์กลายเป็นเรื่องปกติ แต่ในขณะเดียวกัน การหลอกลวงทางการเงินผ่านช่องทางออนไลน์ก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน การเสริมสร้างความรู้ทางการเงินและเทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการรับมือกับความท้าทายนี้

ความเสี่ยงในเศรษฐกิจยุคดิจิทัล

การหลอกลวงทางการเงินออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การแอบอ้างเป็นธนาคารเพื่อหลอกลวงข้อมูลส่วนตัว การสร้างเว็บไซต์ปลอม (Phishing) เพื่อขโมยข้อมูลทางการเงิน ไปจนถึงการใช้เทคนิคทางวิศวกรรมสังคม (Social Engineering) เพื่อหลอกลวงให้เหยื่อโอนเงิน (ธนาคารแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.) ความเสี่ยงเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายทางการเงิน แต่ยังส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในระบบการเงินดิจิทัลอีกด้วย

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกับการเสริมสร้างความรู้ทางการเงิน

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นปรัชญาที่เน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2546) แนวคิดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรู้ทางการเงินได้ดังนี้

ความพอประมาณ (Moderation) : การใช้จ่ายอย่างพอประมาณ การหลีกเลี่ยงการก่อหนี้เกินตัว และการออมเงินอย่างสม่ำเสมอ

ความมีเหตุผล (Rationality) : การวิเคราะห์ข้อมูลทางการเงินอย่างรอบคอบ การประเมินความเสี่ยงก่อนตัดสินใจลงทุน และการไม่หลงเชื่อคำชวนเชื่อที่เกินจริง

การมีภูมิคุ้มกัน (Self Immunity) : การมีความรู้ทางการเงินและเทคโนโลยีที่เพียงพอ การป้องกันข้อมูลส่วนตัว และการตระหนักถึงภัยคุกคามทางการเงินออนไลน์

5. แนวทางการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อป้องกันภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์

การเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อป้องกันภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์สามารถดำเนินการได้หลายช่องทาง ดังนี้

แนวทาง	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
การบูรณาการแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรการศึกษา	ควรมีการสอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อปลูกฝังให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ¹	การจัดทำบทเรียน กิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง
การจัดกิจกรรมรณรงค์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์	ควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและภัยจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์อย่างต่อเนื่อง ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ โซเชียลมีเดีย	การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คลิปวิดีโอ อินโฟกราฟิก บทความ
การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ	ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ในการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการป้องกันภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์	การจัดตั้งศูนย์ประสานงาน การจัดอบรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนข้อมูล
การใช้สื่อและเทคโนโลยี	ควรมีการพัฒนาสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อใช้ในการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการป้องกันภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์	การจัดทำแอปพลิเคชัน เกม หรือสื่อการเรียนรู้แบบอินเทอร์แอคทีฟ
การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน	ควรมีการส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการป้องกันภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์	การจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัคร หรือการจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน

แนวคิด **เศรษฐกิจพอเพียง** เป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันภัยทางเศรษฐกิจ เนื่องจากช่วยให้ประชาชนมี **วินัยทางการเงิน ลดความโลภ และสร้างภูมิคุ้มกัน**จากการถูกหลอก การเผยแพร่แนวคิดนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม เพื่อให้เศรษฐกิจของประเทศไทยมีเสถียรภาพและยั่งยืน

บทสรุปเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการต้านภัยแก๊งคอลเซ็นเตอร์ : เกราะป้องกันในยุคดิจิทัล

ปัจจุบัน ปัญหาการหลอกลวงทางการเงินโดยแก๊งคอลเซ็นเตอร์เป็นภัยร้ายแรงที่ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อประชาชนในทุกระดับ โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีถูกใช้เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงเหยื่อ มิจฉาชีพใช้กลวิธีหลอกลวงที่ซับซ้อน เช่น การแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ ช่มชู้ให้เกิดความกลัว หรือเสนอผลตอบแทนสูงเพื่อดึงดูดเหยื่อให้หลงเชื่อและโอนเงินไปโดยสมัครใจ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อของกลโกงเหล่านี้คือความโลภ ความไม่พอเพียง และการขาดวินัยทางการเงิน ซึ่งสามารถลดลงได้ผ่านการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักการสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ความพอประมาณ การมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน สามารถช่วยสร้างความมั่นคงทางการเงินให้แก่ประชาชนและลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมทางเศรษฐกิจ หลักความพอประมาณสอนให้ประชาชนรู้จักการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายเกินตัว ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่ให้ผลตอบแทนสูงผิดปกติ และไม่ก่อหนี้สินโดยไม่จำเป็น หลักการมีเหตุผลช่วยให้ประชาชนสามารถพิจารณาและวิเคราะห์ข้อมูลทางการเงินก่อนตัดสินใจ เช่น ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลทางการเงิน หาข้อมูลเพิ่มเติมก่อนลงทุน และไม่เชื่อคำกล่าวอ้างที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุน ส่วนหลักการมีภูมิคุ้มกันเน้นให้ประชาชนเตรียมพร้อมรับมือกับความเสี่ยงทางการเงิน เช่น การมีเงินออมฉุกเฉิน การพัฒนาความรู้ทางการเงิน และการใช้มาตรการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง

การเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสามารถดำเนินการได้ผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ การบูรณาการแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรการศึกษา เพื่อให้เยาวชนมีความรู้และทักษะทางการเงินตั้งแต่วัยเยาว์ การส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับภัยคุกคามทางเศรษฐกิจผ่านสื่อประชาสัมพันธ์และการอบรม รวมถึงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนในการเฝ้าระวังและป้องกันอาชญากรรมทางเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ภาครัฐควรออกนโยบายที่สนับสนุนให้ประชาชนมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เช่น มาตรการป้องกันหนี้สินเกินตัว นโยบายควบคุมอัตราดอกเบี้ยสินเชื่อที่เป็นธรรม และการกำกับดูแลธุรกรรมทางการเงินออนไลน์อย่างเข้มงวด การบังคับใช้กฎหมายที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดความเสียหายจากการถูกหลอกลวงได้มากขึ้น หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ประชาชนในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสังคมโดยรวมให้มีความมั่นคงและยั่งยืน การตระหนักรู้และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวันจะช่วยให้ประชาชนสามารถป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางเศรษฐกิจ และสร้างรากฐานทางการเงินที่มั่นคงในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

- AIS. (2023). แก๊งคอลเซ็นเตอร์ หลอกหลวงอย่างไร?. สืบค้นจาก <https://sustainability.ais.co.th/th/update/aunjai-cyber/789/gang-call-center-scam>.
- Bangkok Bank. (n.d.). เตือนภัย “แก๊งคอลเซ็นเตอร์” หลอกให้โอนเงิน. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbank.com/th-TH/Personal/Tips-and-Insights/Gang-CallCenter>.
- Ditto Thailand. (2024). เศรษฐกิจเติบโต พร้อมฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมด้วยแนวคิด Green Economy. สืบค้นจาก <https://www.dittothailand.com/dittonews/green-economy/>.
- napansam.go.th. (n.d.). ระวัง 14 วิธีการหลอกของแก๊งคอลเซ็นเตอร์และมิจฉาชีพออนไลน์. สืบค้นจาก <https://www.napansam.go.th/newspreview?id=546>.
- SDG Move. (n.d.). ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ SDGs. สืบค้นจาก <https://www.sdgmovement.com/intro-to-sdgs/>.
- TechTalkThai. (2016). ทำความรู้จัก Cyber Kill Chain ขั้นตอนการเจาะระบบเพื่อโจมตีเป้าหมาย. สืบค้นจาก <https://www.techtalkthai.com/introduction-to-cyber-kill-chain/>.
- Thai PBS NOW. (n.d.). จากภัยร้าย “คอลเซ็นเตอร์” สู่ “ขบวนการค้ายาเสพติด.” สืบค้นจาก <https://www.thaipbs.or.th/now/content/2343>.
- ไทยพีบีเอส. (n.d.). เปิด 7 จุดสังเกต กลโกงมิจฉาชีพ “หลอกลงทุน.” สืบค้นจาก <https://www.thaipbs.or.th/now/content/1347>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2024). แก๊งคอลเซ็นเตอร์ คือใคร มีกลโกงอย่างไร พร้อมวิธีป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2842495>.
- ฐิติชฎามณ สุรินทร์. (2017). การศึกษาภาวะหนี้สินที่เกิดจากการบริโภคเกินความจำเป็นของข้าราชการและบุคลากร สังกัดสำนักงานสรรพากรพื้นที่กรุงเทพมหานคร 15. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2024). สถานการณ์หนี้ครัวเรือนไทย. สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/th/>.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (n.d.). ขโมยเงินออนไลน์ ภัยร้ายยุคดิจิทัล. สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/th/>.
- วรวิชัย โปตระนันท์, & สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2024). “คุณรู้ เรา (ควร) ช่วย (อย่างไร?)” เปลี่ยนมุมมอง...พิชิตหนี้้อย่างยั่งยืน. สืบค้นจาก <https://tdri.or.th/2024/12/sustainable-ways-to-solve-debt-problems-article/>.

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. (n.d.). **แซร์ลุกโซ**. สืบค้นจาก <https://www.ocpb.go.th/consumer-rights-article/1184>.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (2011). **เศรษฐกิจพอเพียง**. สืบค้นจาก <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2021). **Privacy vs Security**. สืบค้นจาก <https://www.depa.or.th/th/article-view/privacy-vs-security>.

สำนักงานประชาสัมพันธ์. (2025). **เศรษฐกิจฐานรากกับการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน**. สืบค้นจาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/31/iid/365383>.

สำนักงานป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน. (n.d.). **กลโกงลงทุนออนไลน์**. สืบค้นจาก <https://www.amlo.go.th/index.php/article-it-amlo/716-1-online>.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2003). **กรอบแนวคิดทางทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. สืบค้นจาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=9211.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2005). **การสร้างฐานเศรษฐกิจที่มั่นคงและยั่งยืน**. สืบค้นจาก <https://www.nesdc.go.th/images/content/5-11-48.pdf>.

สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง. (n.d.). **ความรู้ทางการเงิน**. สืบค้นจาก https://www.fpo.go.th/main_fpo/index2.php?mod=Content&file=financial_knowledge.



การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักความพอประมาณ Building Mental Immunity Through the Principle of Moderation

พระมหาวสันต์ วสันโต (พลเสน)
Phramaha Wasan Wasanto (Ponsen)
พระมหาปณณฺ์สมบัติ บุญเรือง
Phramaha Punsombat Boonrueang
กฤตสุขชิน พลเสน
Kitsuchin Ponsen
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Mahamakut Buddhist University
วุฒิพงษ์ รอดบำรุง
Wutthipong Rodbamrung
อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Visiting Lecturer, Graduate School, Mahamakut Buddhist University
Corresponding author, e-mail : lannakubapoon@gmail.com



บทคัดย่อ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การหลอกลวงผ่านช่องทางออนไลน์ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะแก๊งคอลเซนเตอร์ที่ใช้กลอุบายต่างๆ เพื่อหลอกลวงเหยื่อ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการตกเป็นเหยื่อ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักความพอประมาณ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาจะครอบคลุมถึงความหมายของความพอประมาณ หลักการสำคัญ และการประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวง

คำสำคัญ ความพอประมาณ, ภูมิคุ้มกันทางใจ, แก๊งคอลเซนเตอร์

ABSTRACT

In the digital age, where information and communication technology (ICT) plays a vital role in daily life, online fraud has escalated significantly. Particularly, call center gangs employ various deceptive tactics to trick victims. Building mental immunity is therefore

crucial to prevent falling victim. This article aims to present guidelines for developing mental immunity through the principle of moderation, a Buddhist teaching that can be effectively applied to daily life. The content will cover the meaning of moderation, its key principles, and its application in preventing fraud.

Keywords: Moderation, Mental Immunity, Call Center Gangs

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน ทำให้การติดต่อสื่อสารและการทำธุรกรรมต่างๆ เป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว และง่ายดาย อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีเหล่านี้ก็เป็นช่องทางให้มิจฉาชีพใช้ในการหลอกลวงผู้คนที่ง่ายขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะแก๊งคอลเซนเตอร์ที่ใช้กลอุบายต่างๆ เพื่อหลอกลวงเหยื่อให้โอนเงินหรือให้ข้อมูลส่วนตัว การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง

หลักความพอประมาณ เป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เน้นการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้จักประมาณตน และไม่โลภ หลักการนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันการหลอกลวงได้เป็นอย่างดี โดยการฝึกตนให้มีสติ รู้จักประมาณตน และไม่โลภ จะช่วยให้เราสามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับได้อย่างมีวิจารณญาณ และไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงได้ง่าย

ความหมายของความพอประมาณ

ความพอประมาณ หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้จักประมาณตน และไม่โลภ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เน้นการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวว่า รู้จักประมาณ คือ รู้ความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ในการใช้จ่ายทรัพย์ ภาวรู้จักประมาณในการรับปัจจัย 4 เป็นต้น

หลักความพอประมาณมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. ความพอดี: การดำเนินชีวิตอย่างพอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ และไม่ตระหนี่ถี่เหนียว 2. ความมีเหตุผล: การตัดสินใจและกระทำการต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น 3. การมีภูมิคุ้มกัน: การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

พระโสภณคณาภรณ์ (2558) ได้อธิบายว่า เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระนิพนธ์ไว้ว่า มีคนเป็นอันมากเข้าใจผิดกันไปว่าสันโดษเป็นเหตุให้คนขาดความ กระตือรือร้นเป็นเครื่องฉุดรั้งความเจริญ ฉะนั้นจึงขอให้เข้าใจ ให้ถูกต้องว่า สันโดษนั้นท่านสอนให้ใช้ในผลที่ได้ คือให้ยินดีพอใจ ในผลที่ได้มา แต่ในการประกอบเหตุนั้นท่านมิได้สอนให้ใช้สันโดษ ท่านสอนให้ใช้วิริยะความพากเพียรพยายาม คนเรา ส่วนมากขาดสันโดษ คือความพอใจในผลที่ได้ แต่มักจะไป สันโดษในเหตุ คือไม่ยอมทำเหตุ แต่ครั้นถึงผลแล้วไม่สันโดษ ในผลของตน จึงทำให้เกิดการลักขโมยกัน คดโกงกัน หรือเกิด การแสวงหาในทางที่ผิด ดังจะยกตัวอย่างให้เห็น เช่น

ผู้ทำราชการ ก็พอใจในเงินเดือน แต่ว่าในการทำงานนั้นท่านก็ต้องใช้วิธียะ อุตสาหะเพื่อจะทำงานการให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

หลักการสำคัญของความพอประมาณ

หลักความพอประมาณมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. ความพอประมาณในวัตถุ: การใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่เบียดเบียนผู้อื่น 2. ความพอประมาณในอารมณ์: การควบคุมอารมณ์ต่างๆ ให้เหมาะสม ไม่ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจิตใจ 3. ความพอประมาณในปัญญา: การใช้ปัญญาในการพิจารณาและตัดสินใจสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล

พระครูพิมลกลญาณธรรม (สุพรรณ กระแสโสม) และพระมหามิตร ฐิตปญโญ (2562) ได้กล่าวว่า ความพอเพียงนี้สามารถแบ่งได้ ๒ มิติ ได้แก่ มิติทางจิตใจ คือ จิตใจที่มีความพอ พอในความต้องการ มีความโลภน้อย รู้จักหยุดในความ ต้องการที่เกินจำเป็น พอใจในสิ่งที่สอดคล้องกับ ความจำเป็นของตน ไม่อยากได้อะไรที่เกินกำลัง หรือเกินความจำเป็นของตน มิติทางการกระทำ คือ การกระทำที่สอดคล้องกับมิติทางจิตใจที่มีความพอ มีการกระทำที่พอดีและเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง สามารถพึ่งพาตัวเองได้อย่างพอดีและพอเพียงกับตัวเอง พร้อมทั้งใช้ศักยภาพที่มีในตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณในการป้องกันการหลอกลวง

หลักความพอประมาณสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวงได้ดังนี้

1. การมีสติ: การมีสติจะช่วยให้เราสามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ทำให้เราสามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับได้อย่างมีวิจารณญาณ และไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงได้ง่าย

2. การรู้จักประมาณตน: การรู้จักประมาณตนจะช่วยให้เราไม่โลภและไม่หลงเชื่อคำชวนเชื่อที่เกินจริง ทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงที่มุ่งหวังผลประโยชน์จากความโลภของเรา

3. การมีเหตุผล: การมีเหตุผลจะช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล ทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงที่ใช้ความกลัวหรือความกังวลมาหลอกลวงเรา

4. การมีภูมิคุ้มกัน: การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับการหลอกลวงในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณในการป้องกันการหลอกลวง

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (2566) ได้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นเป็นประจำวันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเห็นได้ว่า การหลอกลวงของมิจฉาชีพ (แก๊งคอลเซนเตอร์) นั้นมีหลากหลายวิธีการ และเราควรมีสติในการกระทำต่างๆ อันเกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรมโดยความระมัดระวัง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. แก๊งคอลเซนเตอร์อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร: เมื่อได้รับโทรศัพท์จากแก๊งคอลเซนเตอร์ที่อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร ควรตั้งสติและไม่หลงเชื่อคำกล่าวอ้างโดยง่าย ควรตรวจสอบข้อมูลกับธนาคารโดยตรง และไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวหรือโอนเงินให้แก่บุคคลที่ไม่รู้จัก

2. การหลอกลวงให้ลงทุน: เมื่อมีคนมาชวนให้ลงทุนในธุรกิจที่ให้ผลตอบแทนสูง ควรพิจารณาอย่างรอบคอบและไม่หลงเชื่อคำชวนเชื่อที่เกินจริง ควรตรวจสอบข้อมูลของธุรกิจนั้นๆ ให้ละเอียด และไม่ลงทุนในธุรกิจที่ไม่รู้จักหรือไม่น่าเชื่อถือ

3. หลอกลวงให้ซื้อสินค้าออนไลน์: เมื่อซื้อสินค้าออนไลน์ ควรตรวจสอบข้อมูลของร้านค้าและสินค้าให้ละเอียด ควรเลือกร้านค้าที่มีความน่าเชื่อถือ และไม่โอนเงินให้แก่บุคคลที่ไม่รู้จักหรือไม่น่าเชื่อถือ

อุปสรรคและแนวทางการแก้ไข

การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักความพอประมาณอาจมีอุปสรรคบ้าง เช่น ความโลภ ความกลัว หรือความกังวล แนวทางการแก้ไขอุปสรรคเหล่านี้ ได้แก่

1. การฝึกสติ: การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
2. การศึกษาธรรมะ: การศึกษาธรรมะจะช่วยให้เราเข้าใจหลักความพอประมาณและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. การปรึกษาผู้รู้: การปรึกษาผู้รู้หรือผู้มีประสบการณ์จะช่วยให้เราได้รับคำแนะนำและแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง

การวิเคราะห์เชิงลึกและการนำเสนอแนวทางปฏิบัติ

การวิเคราะห์ข้อมูลนี้ นำมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่เห็นได้จากข่าวสารออนไลน์หรือช่องทางทีวี เพื่อศึกษาวิถีของแก๊งคอลเซนเตอร์ที่เกิดขึ้นและเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันภัยที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเอง โดยแบ่งเป็นส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์กลยุทธ์ของแก๊งคอลเซนเตอร์และผลกระทบต่อจิตใจ

กลยุทธ์การหลอกลวง:

1. การสร้างสถานการณ์ฉุกเฉิน: แก๊งคอลเซนเตอร์มักสร้างสถานการณ์ที่ทำให้เหยื่อรู้สึกตกใจกลัว หรือกังวล เช่น การอ้างว่ามีคนนำข้อมูลส่วนตัวไปใช้ในทางที่ผิด หรือมีพัสดุผิดกฎหมายส่งมาถึง
2. การใช้เทคนิคทางจิตวิทยา: แก๊งคอลเซนเตอร์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การสร้างความน่าเชื่อถือ การสร้างความกดดัน หรือการใช้คำพูดที่โน้มน้าวใจ เพื่อให้เหยื่อหลงเชื่อและทำตามที่ต้องการ
3. การใช้เทคโนโลยี: แก๊งคอลเซนเตอร์ใช้เทคโนโลยีในการปลอมแปลงหมายเลขโทรศัพท์ หรือสร้างเสียงเลียนแบบ เพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ผลกระทบต่อจิตใจ:

1. ความเครียดและความวิตกกังวล: เหยื่อมักรู้สึกเครียดและวิตกกังวลหลังจากถูกหลอกลวง
2. ความรู้สึกอับอายและเสียใจ: เหยื่ออาจรู้สึกอับอายและเสียใจที่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง

3. ความสูญเสียความเชื่อมั่น: เหยื่ออาจสูญเสียความเชื่อมั่นในผู้อื่นและในระบบต่าง ๆ

ส่วนที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณในสถานการณ์ต่างๆ

สถานการณ์ที่ 1 การได้รับโทรศัพท์จากแก๊งคอลเซนเตอร์

1. ตั้งสติและไม่ตอบสนองต่อความกลัว: เมื่อได้รับโทรศัพท์จากแก๊งคอลเซนเตอร์ ให้ตั้งสติและไม่ตอบสนองต่อความกลัวหรือความกังวลที่แก๊งคอลเซนเตอร์สร้างขึ้น

2. ตรวจสอบข้อมูล: ตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับจากแก๊งคอลเซนเตอร์ โดยการโทรศัพท์ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง

3. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัว: ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวใดๆ แก่แก๊งคอลเซนเตอร์

4. วางสาย: หากรู้สึกว่กำลังถูกหลอกลวง ให้วางสายทันที

สถานการณ์ที่ 2 การได้รับการชักชวนให้ลงทุน

1. พิจารณารอบคอบ: พิจารณาข้อเสนอการลงทุนอย่างรอบคอบ โดยไม่หลงเชื่อคำชวนเชื่อที่เกินจริง

2. ตรวจสอบข้อมูล: ตรวจสอบข้อมูลของบริษัทหรือบุคคลที่มาชักชวนให้ลงทุน

3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ: ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนก่อนตัดสินใจลงทุน

4. ลงทุนในขอบเขตที่รับได้: ลงทุนในขอบเขตที่ตนเองรับได้ หากเกิดความเสียหายก็จะไม่กระทบต่อการดำรงชีวิต

สถานการณ์ที่ 3 การซื้อสินค้าออนไลน์

1. เลือกร้านค้าที่น่าเชื่อถือ: เลือกซื้อสินค้าจากร้านค้าออนไลน์ที่มีความน่าเชื่อถือ

2. ตรวจสอบข้อมูลสินค้า: ตรวจสอบข้อมูลสินค้าและรีวิวจากผู้ซื้อรายอื่น

3. ใช้ช่องทางการชำระเงินที่ปลอดภัย: ใช้ช่องทางการชำระเงินที่ปลอดภัย เช่น การชำระเงินปลายทาง หรือการใช้บัตรเครดิตที่มีระบบป้องกันการทุจริต

4. ไม่โอนเงินให้บัญชีส่วนตัว: หลีกเลี่ยงการโอนเงินให้บัญชีส่วนตัว

ส่วนที่ 3 การพัฒนาทักษะทางปัญญาและอารมณ์

1. การฝึกสติ: การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีสติในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. การฝึกคิดวิเคราะห์: การฝึกคิดวิเคราะห์จะช่วยให้เราสามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับได้อย่างมีวิจารณญาณ

3. การฝึกควบคุมอารมณ์: การฝึกควบคุมอารมณ์จะช่วยให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงที่ใช้ความกลัวหรือความกังวลมาหลอกลวงเรา

4. การพัฒนาความรู้: การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับกลโกงของแก๊งคอลเซนเตอร์จะช่วยให้เรารู้เท่าทันและป้องกันตนเองได้

ส่วนที่ 4 การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ

1. การแจ้งเตือนภัย: เมื่อพบเห็นการหลอกลวง ให้แจ้งเตือนผู้อื่นให้ระวัง
2. การแบ่งปันข้อมูล: แบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับกลโกงของแก๊งคอลเซนเตอร์ให้ผู้อื่นได้รับทราบ
3. การรวมกลุ่ม: รวมกลุ่มกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ในการป้องกันการหลอกลวง
4. แจ้งความต่อเจ้าหน้าที่: หากตกเป็นเหยื่อให้รีบแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่เพื่อให้ติดตามจับกุมคนร้าย

ส่วนที่ 5: การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม

1. การปลูกฝังคุณธรรม: ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่เยาวชน เพื่อให้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง
 2. การส่งเสริมจริยธรรมในองค์กร: ส่งเสริมจริยธรรมในองค์กรต่างๆ เพื่อป้องกันการทุจริตและการหลอกลวง
 3. การสร้างวัฒนธรรมการไม่ยอมรับการทุจริต: สร้างวัฒนธรรมการไม่ยอมรับการทุจริตในสังคม
- บทสรุป**

การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักความพอประมาณ เพื่อป้องกันการหลอกลวงในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะจากแก๊งคอลเซนเตอร์ หลักความพอประมาณในพระพุทธศาสนานับการมีสติ รู้จักประมาณตน ไม่โลภ และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ซึ่งช่วยให้สามารถแยกแยะข้อมูลและป้องกันการตกเป็นเหยื่อได้ แนวทางปฏิบัติได้แก่ การตรวจสอบข้อมูลก่อนให้ข้อมูลส่วนตัวแก่ผู้อื่น ไม่หลงเชื่อข้อเสนอที่ดีเกินจริง ได้ผลกำไรที่เกินจริง และเลือกใช้บริการที่น่าเชื่อถือ โดยสามารถสอบถามหรือค้นหาข้อมูลของบริการนั้นๆ ได้ หลักการนี้ช่วยส่งเสริมความปลอดภัยในสังคมยุคดิจิทัล และลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวง

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระโสภณคณาภรณ์ (สมจิตต์ อภิจิตฺโต). (2558). **ธรรมะระดับใจ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุรวัดน์.
- พระครูพิมลกลัยานธรรม (สุพรรณ กระแสโสม) และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ. (2562). **ความพอเพียงกับวิถีสังคมไทย**. Dhammathas Academic Journal, 19(4), 138-139.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). (2566). **รู้ทันภัยไซเบอร์**. สืบค้นเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/knowledge->

**วิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางใจของผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ดูแล**
**Analysis of Buddhist Principles Applied to Enhance Mental Well-being
of Terminally Ill Patients and Caregivers**

ปฐิธรรม สำเนียง

Patitham Samniang

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

Faculty of Education, Rattana Bundit University

จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน

Jakkapong Thipsungnoen

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 14

Office of the General Buddhist Education Area 14

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

เพ็ญพรรณ เฟื่องฟูลอย

Penphan Fuangooloy

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyala University

Corresponding author, e-mail : s.patitham@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางใจของผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ดูแล โดยเน้นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตและลดความทุกข์ทางใจ ในขณะที่ผู้ดูแลสามารถให้การดูแลด้วยเมตตา ความเข้าใจ และความมั่นคงทางอารมณ์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ หลักธรรมสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น อภินิหารปัจเจกชน (การพิจารณาสังขารของชีวิต) โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี) อัปมาทะ (ความไม่ประมาท) และการเจริญสมณะและวิปัสสนา ส่วนหลักธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย ได้แก่ พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) สังคหัตถุธรรม (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา

สมานัตตา) และกัลยาณมิตตตา (ความเป็นมิตรแท้) การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตได้อย่างสงบ ขณะที่ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และมั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพิ่มคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ผู้ป่วยระยะสุดท้าย, สุขภาวะทางใจ, การดูแลแบบประคับประคอง

ABSTRACT

This article analyzes Buddhist principles that can be applied to enhance the mental well-being of terminally ill patients and their caregivers. It focuses on principles that help patients accept the realities of life and reduce psychological distress while enabling caregivers to provide care with compassion, understanding, and emotional stability. The relevant Buddhist principles are categorized into two main groups. For terminally ill patients, key principles include *Apinnhapatjavekkhana* (contemplation of life's truths), *Yoniso Manasikara* (right consideration), *Appamada* (mindfulness and diligence), and the practice of *Samatha-Vipassana* (calm and insight meditation). For caregivers, essential principles encompass the *Brahmavihara* (four sublime states: loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity), *Sangahavatthu* (four bases of social harmony: generosity, kind speech, altruistic conduct, and impartiality), and *Kalyanamittata* (spiritual friendship). The application of these principles enables patients to face the end of life with serenity, while caregivers can perform their duties with empathy, emotional resilience, and understanding. Furthermore, studies indicate that integrating Buddhist principles into palliative care can significantly reduce stress and anxiety while improving the quality of life for both patients and caregivers.

Keywords: terminally ill patients, mental well-being, palliative care

บทนำ

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ทางการแพทย์และการสนับสนุนทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างสงบสุขและมีคุณค่า ในบริบทของพระพุทธศาสนา หลักธรรมเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางใจของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล พระพุทธศาสนาเน้นแนวคิดเรื่อง "ทุกข์" และ "การดับ

ทุกข์” ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้ที่จะยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ขณะที่ผู้ดูแลสามารถใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการให้กำลังใจและสนับสนุนผู้ป่วยในเชิงจิตวิญญาณ

ในกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลักธรรมที่เกี่ยวข้องสามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลัก ได้แก่ หลักธรรมสำหรับผู้ป่วย และหลักธรรมสำหรับผู้ดูแล ผู้ป่วยสามารถนำหลักธรรม เช่น อภินิหารปัจเจกชน (การพิจารณาสังขารของชีวิต) และอปริหานิยธรรม (ความไม่ประมาท) มาใช้ในการเตรียมใจให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ขณะที่ผู้ดูแลสามารถยึดถือหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) และกัลยาณมิตรธรรม (ความเป็นมิตรที่ดี) เพื่อให้การดูแลเป็นไปด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้เผชิญความทุกข์ได้อย่างมีสติ

การศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจึงเป็นแนวทางที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางใจของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์หลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการดูแล พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงบทบาทของหลักธรรมในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงสุดท้าย และช่วยให้ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้งความเข้าใจด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายอย่างสงบสุข ขณะที่ผู้ดูแลเองก็จำเป็นต้องมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เกิดความเครียดสะสม ในบริบทของพระพุทธศาสนา หลักธรรมสามารถเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีสติและสมดุล หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจและยอมรับสังขารของชีวิต ขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถให้การดูแลด้วยจิตเมตตาและความเข้าใจ

โดยทั่วไปแล้ว หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายสามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ หลักธรรมสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย และหลักธรรมสำหรับผู้ดูแล ในส่วนของผู้ป่วย หลักธรรมที่สำคัญ เช่น อภินิหารปัจเจกชน (การพิจารณาสังขารของชีวิต) ช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขารและสามารถเตรียมใจเผชิญกับวาระสุดท้ายอย่างสงบ ขณะที่อปริหานิยธรรม (ความไม่ประมาท) ช่วยให้ผู้ป่วยมีสติในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า ในทางกลับกัน ผู้ดูแลสามารถนำหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มาใช้เป็นแนวทางในการให้การดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ รวมถึงหลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตา) ที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วย

ดังนั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางใจให้กับทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตายด้วยจิตใจที่สงบ แต่ยังช่วยให้ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความมั่นคงทางอารมณ์และจิตวิญญาณได้ดียิ่งขึ้น

1. หลักธรรมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางใจของผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ดูแล โดยสามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่

1.1 พรหมวิหารธรรม (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ)

พรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความสมดุลทางอารมณ์ หลักธรรมนี้มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล โดยเป็นแนวทางที่ช่วยลดความทุกข์ทางใจและเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งล้วนเป็นคุณธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยให้ได้รับความสบายกายและใจในช่วงสุดท้ายของชีวิต (Gethin, 2008)

1. เมตตา (Loving-kindness) คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่หวังผลตอบแทน ผู้ดูแลที่มีเมตตาจะปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน และมีความตั้งใจให้ผู้ป่วยมีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต การปฏิบัติเมตตาช่วยให้ผู้ดูแลสามารถให้การดูแลผู้ป่วยด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา ลดความเครียด และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบสุขของผู้ป่วย

2. กรุณา (Compassion) คือ ความรู้สึกเห็นใจต่อความทุกข์ของผู้อื่นและต้องการช่วยให้พวกเขาพ้นจากความทุกข์ ผู้ดูแลที่มีกรุณาจะสามารถให้การดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ โดยไม่เพียงแต่ช่วยเหลือด้านร่างกาย แต่ยังให้การสนับสนุนทางจิตใจด้วย การฝึกกรุณาส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจต่อความเจ็บป่วยของผู้ป่วย ทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีสติ

3. มุทิตา (Sympathetic Joy) คือ ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขหรือได้รับสิ่งที่ดี การมีมุทิตาช่วยให้ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ด้วยความเป็นกลาง แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความท้าทายในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายก็ตาม นอกจากนี้ มุทิตายังช่วยลดความเครียดและอารมณ์ด้านลบ ทำให้ผู้ดูแลสามารถให้การดูแลที่มีประสิทธิภาพและเต็มเปี่ยมด้วยพลังบวกมากขึ้น

4. อุเบกขา (Equanimity) คือ การวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว การมีอุเบกขาช่วยให้ผู้ดูแลสามารถรับมือกับความสูญเสียและความเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้นโดยไม่จมอยู่กับความเศร้าหรือความกังวลมากเกินไป อุเบกขาทำให้สามารถตัดสินใจอย่างเป็นธรรม มีเหตุผล และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ทำให้ผู้ดูแลสามารถให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยความสงบและมั่นคงทางจิตใจ

โดยสรุป พรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความยินดี และความสงบ ทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและเป็นสุข ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลเอง หลักธรรมนี้ยังช่วยให้ผู้ดูแลสามารถรับมือกับความท้าทายของงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อย่างมีสติและสมดุลทางอารมณ์

1.2 สังคหัตถุธรรม (ธรรมเพื่อส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน)

สังคหัตถุธรรมเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม โดยเฉพาะในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลักธรรมนี้ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความเมตตาและเอื้ออาทร อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลเอง (Harvey, 2000) การนำสังคหัตถุธรรมมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ลดความเครียด และเพิ่มความรู้สึกได้รับการดูแลและการยอมรับ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) (Kellehear, 2007)

สังคหัตถุธรรมประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่

1. ทาน (Generosity) ทานคือการให้สิ่งของหรือความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ซึ่งในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ทานไม่ได้หมายถึงเพียงการให้ทรัพย์สินหรือสิ่งของที่เป็นวัตถุเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการให้ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น การให้เวลากับผู้ป่วย การดูแลเอาใจใส่ และการเป็นผู้ฟังที่ดี (Dalai Lama, 1995) งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่และการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ดูแลมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่ลดลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยได้อย่างมีศักดิ์ศรีมากขึ้น

2. ปิยวาจา (Pleasant Speech) ปิยวาจาหมายถึงการใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน และให้กำลังใจ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจของผู้ป่วย คำพูดที่ให้ความหวังและความเมตตาสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกเป็นที่รักและได้รับการดูแลอย่างแท้จริง งานวิจัยในด้านจิตวิทยาเชิงบวกชี้ให้เห็นว่า คำพูดที่ให้กำลังใจและเป็นบวกสามารถลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มพลังใจให้กับผู้ป่วยได้ ผู้ดูแลที่ใช้ปิยวาจาอย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้ดีขึ้น ลดความกลัวและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับความตาย

3. อัตถจริยา (Altruistic Conduct) อัตถจริยาหมายถึงการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อัตถจริยาคือการช่วยเหลือผู้ป่วยในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยป้อนอาหาร การช่วยทำความสะอาดร่างกาย และการสนับสนุนด้านจิตใจ การแสดงออกถึงความเอื้ออาทรผ่านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่มีความหมายทางจิตใจสำหรับผู้ป่วย งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จากผู้ดูแลมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเจ็บป่วยด้วยความสงบมากขึ้น

4. สมานัตตา (Impartiality and Equality) สมานัตตาคือการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่แบ่งแยก ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลักสมานัตตาช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกเท่าเทียมกันได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพโดยไม่มีการแบ่งแยก การให้การดูแลที่เท่าเทียมกันโดยไม่คำนึงถึงสถานะทางสังคมหรือเงื่อนไขทางสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจในกระบวนการดูแล ผู้ป่วยที่รู้สึกว่าตนเองได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจะมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจต่อการดูแลที่ได้รับและสามารถปรับตัวต่อภาวะของตนเองได้ดีขึ้น

โดยสรุป สังคหัตถุธรรมเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล ลดความทุกข์ทรมาน และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย หลักธรรมทั้งสี่ประการ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ต่างมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดูแลที่เอื้ออาทรและเมตตากรุณา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลผู้ป่วยในช่วงสุดท้ายของชีวิต

1.3 กัลยาณมิตตตา (การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี)

กัลยาณมิตตตาเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล โดยเฉพาะในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ดูแลที่มีคุณลักษณะของกัลยาณมิตรสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับความทุกข์ทรมานร่างกายและจิตใจได้อย่างมีศักดิ์ศรี ลดความหวาดกลัว และเพิ่มพลังใจในการรับมือกับภาวะของตนเอง การมีผู้ดูแลที่เป็นกัลยาณมิตรจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย ทำให้พวกเขารู้สึกได้รับการยอมรับและได้รับการสนับสนุนในช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดของชีวิต (Puchalski, 2014)

กัลยาณมิตตตาประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วย ได้แก่

1. **ปิโย (Piyo) – ความเป็นที่รักและไว้วางใจ** ปิโยหมายถึงการเป็นที่รักและไว้วางใจของผู้ป่วย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถเข้าถึงจิตใจของผู้ป่วยได้ ผู้ป่วยระยะสุดท้ายมักเผชิญกับความเครียด วิตกกังวล และความกลัวเกี่ยวกับอนาคต การมีผู้ดูแลที่เป็นมิตร มีความเข้าใจ และให้ความรู้สึกปลอดภัยจะช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับโรคร้ายได้อย่างสงบ (Sulmasy, 2002) งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ดูแลมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะจิตใจที่ดีขึ้น และสามารถปรับตัวต่อความเจ็บป่วยของตนเองได้ดีกว่าผู้ป่วยที่รู้สึกโดดเดี่ยว

2. **ครุ (Karu) – ผู้มีความรู้ความสามารถในการดูแล** ครุหมายถึงการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการดูแลผู้ป่วย ซึ่งรวมถึงความรู้ทางการแพทย์เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) และทักษะในการให้การสนับสนุนทางจิตใจและจิตวิญญาณ งานศึกษาพบว่าผู้ดูแลที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะของผู้ป่วยสามารถให้การดูแลที่เหมาะสมและช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต การให้การดูแลโดยอาศัยความรู้และความสามารถจะช่วยลดความทุกข์ของผู้ป่วยและส่งเสริมให้พวกเขาสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น

3. **ภาวนีโย (Pavanīyo) – ผู้สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิต** ภาวนีโยหมายถึงการเป็นผู้ที่สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วย โดยเฉพาะในด้านสุขภาวะทางจิตและการเตรียมใจต่อความตาย การให้คำแนะนำอย่างถูกต้องและเหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น การสนับสนุนทางจิตวิญญาณโดยอาศัยหลักพุทธศาสนา เช่น การสอนให้ผู้ป่วยพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตายได้อย่างมีสติและสงบ

กัลยาณมิตตตาเป็นหลักธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ดูแลที่มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ได้แก่ การเป็นที่รักและไว้วางใจ (ปิโย) การมีความรู้ความสามารถในการดูแล (ครุ) และการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ (ภาวนีโย) สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับความเจ็บป่วยได้อย่างสงบและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนากับแนวทางการดูแลแบบประคับประคองจะช่วยให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างสมบูรณ์และมีความหมายมากขึ้น

2. หลักธรรมสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

การเผชิญกับความตายเป็นภาวะที่ทุกคนต้องประสบ แต่สำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย ความตายไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงปรัชญาเท่านั้น หากแต่เป็นความจริงที่ใกล้เข้ามาเรื่อย ๆ หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายสามารถเตรียมตัวทางจิตใจและเผชิญกับความตายอย่างสงบ ผู้ป่วยที่เข้าใจหลักธรรมและนำมาประยุกต์ใช้จะสามารถลดความทุกข์และความหวาดกลัวที่เกิดจากสภาวะเจ็บป่วยได้ (Puchalski, 2014) หลักธรรมที่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับสภาวะของตนเองได้อย่างมีสติและสงบ ได้แก่ อภินิหารปัจเจกชน (การพิจารณาอยู่เสมอ), โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี), อัมปมาทะ (ความไม่ประมาท), และการเจริญสมณะและวิปัสสนา

2.1 อภินิหารปัจเจกชน (การพิจารณาความจริงของชีวิต)

อภินิหารปัจเจกชนหมายถึงข้อธรรมที่ควรพิจารณาอยู่เนือง ๆ เพื่อเตือนตนให้ไม่หลงมัวเมาในชีวิตและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง พระพุทธศาสนาแนะนำให้มนุษย์พิจารณาความจริง 5 ประการในชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ได้แก่

1. เราเป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. เราเป็นผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้
3. เราเป็นผู้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักและชอบใจทั้งสิ้น
5. เรามีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น

การพิจารณาความจริงเหล่านี้ช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์และความยึดติด ทำให้สามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตายได้อย่างมีสติและสงบ งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกให้พิจารณาหลักอภินิหารปัจเจกชนสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายและเพิ่มความรู้สึกสงบในช่วงสุดท้ายของชีวิต

2.2 โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี)

โยนิโสมนสิการหมายถึงการคิดอย่างมีเหตุผลและลึกซึ้ง ซึ่งเป็นแนวทางในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ปัญญาและเหตุผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง (Gethin, 2008) ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่สามารถใช้โยนิโสมนสิการจะสามารถทำใจให้สงบและคลายความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ โดยเฉพาะการพิจารณาถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไร้ตัวตน (อนัตตา) ของร่างกายและชีวิต

การใช้โยนิโสมนสิการสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีมุมมองที่เป็นกลางต่อความตาย โดยพิจารณาว่าความตายเป็นเพียงกระบวนการธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องหวาดกลัว การคิดแบบนี้ช่วยลดความเครียดและทำให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยได้อย่างมีสติและสงบมากขึ้น

2.3 อปฺปมาทะ (ความไม่ประมาท)

อปฺปมาทะหมายถึงความไม่ประมาทหรือการมีสติระลึกรู้ในการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "อปฺปมาโท อมตัง ปทัง" แปลว่า "ความไม่ประมาทเป็นหนทางแห่งอมตะ" (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) สำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย ความไม่ประมาทหมายถึงการใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า ไม่หลงใหลหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ และมีสติรับรู้ถึงสภาวะของตนเองอย่างสงบ

ผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามหลักอปฺปมาทะมักจะมีการเตรียมตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การจัดการสิ่งที่ค้างคาใจ การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ และการแสดงความกตัญญูต่อผู้ที่เคยมีบุญคุณ งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการส่งเสริมให้มีสติและใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีความหมายสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้ (Sulmasy, 2002)

2.4 การเจริญสมณะและวิปัสสนา

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาสามารถช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับความตายได้อย่างสงบและมีสติ สมณะหมายถึงการทำจิตใจให้สงบ ขณะที่วิปัสสนาหมายถึงการพิจารณาให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในสภาวะธรรม

การฝึกสมาธิสามารถช่วยให้ผู้ป่วยลดความทุกข์ทางจิตใจและความเจ็บปวดทางร่างกาย งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยให้ผู้ป่วยเห็นความจริงของชีวิตและสามารถปล่อยวางจากความยึดติด ซึ่งนำไปสู่การจากไปอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี

บทสรุป

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้กับทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล โดยเฉพาะในบริบทของการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย หลักเมตตาและการให้เบญจกัปปะประกอบสำคัญที่ช่วยสร้างความรู้สึกสงบและความสุขในจิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล ซึ่งสามารถนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและการดูแลที่มีความเอื้ออาทร การพิจารณาความจริงของชีวิตผ่านหลักอริยสัจสี่ เช่น การยอมรับความทุกข์และความไม่แน่นอนของชีวิต จะช่วยให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลสามารถเผชิญหน้ากับความเป็นจริงของชีวิตได้ด้วยจิตใจที่เปิดกว้างและพร้อมรับสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความสงบ

นอกจากนี้ การฝึกสมาธิหรือการเจริญสติสามารถช่วยให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตและส่งผลให้สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดและความทุกข์ทางกายและใจได้ดีขึ้น ผู้ดูแลที่ฝึกฝนตามหลักธรรมพุทธศาสนาจะมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลจากการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การนำหลักธรรมมาใช้ในกระบวนการดูแลผู้ป่วยจะช่วยให้การดูแลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลสามารถเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตได้ด้วย

ความสงบสุขและความเข้าใจที่ลึกซึ้งในความเป็นจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555).

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระโสภณคณาภรณ์ (สมจิตต์ อภิจิตฺโต). (2558). **ธรรมะระดับใจ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุรวัดมณ.
- Gethin, R. (2008). **The foundations of Buddhism**. Oxford University Press.
- Gethin, R. (2008). **Sayings of the Buddha: New translations from the Pali Nikayas**. Oxford University Press.
- Kellehear, A. (2007). **A social history of dying**. Cambridge University Press.
- Puchalski, C. M. (2014). **Spirituality in palliative care: A model for assessing spiritual well-being**. *Journal of Palliative Medicine*, 17(5), 642-656.
- Sulmasy, D. P. (2002). **A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life**. *The Gerontologist*, 42(Special Issue III), 24-33.



จักร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในอุษาคเนย์

Cakka IV with living of refugee in Southeast Asia

ปทุมมาศ เข้มแก้ว

Pathummas Khemqaew

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำหลักจักร 4 ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในอุษาคเนย์ ทำให้เห็นการให้คำจำกัดความตามหลักจักร 4 หมายถึง “ผู้มีสิทธิในการเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถเลือกคบกับบุคคลที่ดี ผู้ช่วยเหลือแนะนำให้กระทำในสิ่งที่มีประโยชน์ มีความตั้งมั่นในวิถีแห่งความสุจริต ความถูกต้อง และรู้จักแก้ไขปรับปรุงตน และฝึกฝนให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่สงบสุข-ดี-มีความสุขก้าวหน้ามากขึ้น” ซึ่งการนำหลักจักร 4 มาเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในอุษาคเนย์ หรือเป็นที่รู้จักเรียกอีกอย่างว่า “เอเชียตะวันออกเฉียงใต้” เมื่อย้ายถิ่นฐานใหม่ จะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตดังกล่าว นั้น จะประกอบด้วย 1) ปฏิรูปทศวาสะ ผู้ลี้ภัยสามารถเลือกอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสมที่ควรและเป็นพื้นที่ที่อำนวยความสะดวกการดำเนินชีวิตที่ดีต่างๆ โดยเฉพาะในบางประเทศพัฒนาแล้ว จะต้องการผู้ลี้ภัยมาเป็นแรงงาน ขณะเดียวกันผู้ลี้ภัยเองก็ต้องการมีโอกาสในการเลือกดำเนินชีวิตใหม่ในดินแดนใหม่ 2) สัมปยุตตสังสวะ ผู้ลี้ภัยเลือกคบพบบปะกับบุคคลที่ดีผู้ซึ่งช่วยเหลือแนะนำให้รู้จักกระทำในสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ ดังเช่น การได้รับความช่วยเหลือจาก UNHCR ศูนย์ช่วยเหลือผู้ลี้ภัย เครือข่ายสิทธิผู้ลี้ภัยและคนไร้รัฐ และประเทศต่างๆ ที่ยื่นความประสงค์ช่วยเหลือผู้ลี้ภัย 3) อุตตสัมมาปณิธิ ผู้ลี้ภัยดำรงตนในวิถีสุจริตทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่คิดพยาบาทผู้ใด ไม่กระทำการเบียดเบียนผู้อื่นตามหลักธรรมะดังกล่าวข้างต้น โดยยึดหลักตั้งมั่นจะกระทำสิ่งที่ดี มีเพื่อนร่วมโลกที่ดี สามารถเลี้ยงชีวิตอยู่อย่างพอเหมาะพอดี มีความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา 4) ปุพเพกตปุญญตา ผู้ลี้ภัยจะมุ่งกระทำดี เพื่อจะได้ผลแห่งความสุข และเมื่อเห็นถึงการมีต้นทุนพื้นฐานชีวิตที่ดีแล้ว จะรู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนสร้างเสริมให้เกิดประโยชน์สุขและก้าวหน้ามากขึ้น

คำสำคัญ : จักร 4, การดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัย, เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ABSTRACT

The purpose of this research aims to study application of Cakka IV for living of refugee in Southeast Asia Asia. The construct of the meaning the term “refugee” regard to Cakka IV is “person have rights to choose suitable areas for living of refugee yourself, choose dating a good man, recommended to do it only with benefits, persist in to the trajectory of good faith, justice and know how to fix updates oneself and practice to benefit from life happy, goodness and more prosperous”. An application of Cakka IV for living of refugee in Southeast Asia when they transmigrate new areas. They make more prosperous consist 1) Patirupadesavasa that refugee choose living in a suitable areas and accord to good living anything, while some developed countries need to refugee to be labor too. 2) Sappurisapassaya that refugee choose dating a good man who recommended to do goodness except for evil and do only with benefits such as UNHCR, refugee help center, refugee Rights Network and stateless person. 3) Attasamma-panidhi that refugee live in a honest way, both physically and mentally, don't think vindictively to others, don't beat others, according to principles by focus to do goodness , have good friends, make a sufficient living, complete with Faith, Percept, donate and intelligence 4) Pubbekatapunnata that refugee do goodness , It is outcome to happiness and when they have cost of well life , they know to improve by themselves, study for seeking knowledge, train to enhance for useful and incese progress

บทนำ

ประวัติศาสตร์การลี้ภัยในโลก มีมูลเหตุสำคัญมาจาก 2 ประการหลัก ๆ ได้แก่ 1) ภัยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศ น้ำท่วม ภูเขาไฟระเบิด ความแห้งแล้งไม่สามารถปรับปรุงพื้นที่เกษตรในการเลี้ยงชีพได้ เช่น ซูมาเลียใต้ และโซมาเลีย และ 2) ภัยจากมนุษย์มุ่งกระทำความรุนแรงกัน จนกระทั่งเกิดสงครามโลกครั้งที่ 1 กลุ่มบอลเชวิคยึดอำนาจปกครองในประเทศรัสเซีย ทำให้กลุ่มชาวยุโรปฝ่ายขวา ลี้ภัยเป็นจำนวนมหาศาลไปแถบประเทศยุโรป และต่อมามีการลี้ภัยในหลายๆ ประเทศ เช่น ผู้ลี้ภัยจากซีเรีย อัฟกานิสถานไปอยู่ในตุรกี เลบานอน จอร์แดน ออสเตรเลีย อังกฤษ, ชาวยิวจากประเทศเยอรมันไปอยู่ในแถบประเทศเพื่อนบ้าน, ผู้ลี้ภัยอัฟกานิสถานอยู่ในอิหร่าน ปากีสถาน อิรัก, ผู้ลี้ภัยจากประเทศซูดานคองโก และเอริเทรียลี้ภัยอยู่ในอูกันดา เอธิโอเปีย, ผู้ลี้ภัยจากประเทศโซมาเลียอพยพไปอยู่ในเอธิโอเปียและเคนยา ขณะเดียวกันประเทศซูดานและคองโกก็มีผู้ลี้ภัยจากประเทศเพื่อนบ้านเข้าไปอาศัยอยู่ด้วย จึงเป็นทั้งประเทศผู้รับผู้ลี้ภัย และมีผู้ลี้ภัยอพยพออกไปประเทศอื่น (เปรมใจ วังศิริไพศาล, 2561, น.59-60) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์สงครามระหว่างประเทศรัสเซียกับประเทศยูเครนตั้งแต่ปลายเดือน

กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 จนข้ามปีมาแล้ว อ้างจากผู้จัดการออนไลน์ (2565 , เว็บไซต์) กล่าวถึงข้อมูลสถิติของยูเอ็นผู้ลี้ภัยชาวยูเครนเพิ่มขึ้นถึง 5,163,686 คนจากประชากรทั้งหมด 37 ล้านคน (ไม่นับรวมไครเมียที่ถูกรัสเซียควบคุมและพื้นที่กลุ่มแบ่งแยกดินแดนฝักใฝ่รัสเซียทางภาคตะวันออก) โดยประมาณคิดเป็น 13.96 % ของประชากรทั้งประเทศ และน่าสนใจเกี่ยวกับโรคระบาด COVID-19 (อ้างจากภาวัฒน์ สัตยานุรักษ์, 2564, น.183-185) กล่าวถึงเจตนาของผู้ลี้ภัย เป็นปัจจัยจำกัดในการขอรับความคุ้มครองจากรัฐตน เพื่อเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันหรือรักษาโรค COVID-19 ตัดสินใจย้ายถิ่นจากรัฐจุดหมายปลายทาง เพื่อลี้ภัยและน่าจะให้ความคุ้มครองที่มีประสิทธิภาพมากกว่า จะเห็นถึงผลกระทบเชิงลบของวิกฤติโรคระบาดดังกล่าว จนบุคคลบางกลุ่มมีความต้องการย้ายถิ่นแต่เงื่อนไขสำคัญในการรับรองสถานภาพผู้ลี้ภัยต้องอยู่ในขอบข่ายลักษณะการตีความหรือการให้ความหมายของผู้ลี้ภัยตามอนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย ค.ศ. 1951 คือ “ถูกประหัตประหาร” ยิ่งทำให้เห็นมุมมองไม่ครอบคลุมสิทธิมนุษยชน การถูกเลือกปฏิบัติ และการมีเงื่อนไขแทนที่จะมีมุมมองด้านการให้สิทธิเสรีภาพอย่างสมเหตุสมผล เตรียมพร้อมรับ และทันกับภาวะวิกฤติที่มีความรุนแรงเหมือนภัยธรรมชาติหรือภัยสงครามได้เช่นกัน จึงจำเป็นต้องทบทวนหรือตระหนักในความสำคัญที่จะมุ่งช่วยเหลือสนับสนุนผู้ลี้ภัย ในการให้คำจำกัดความภายใต้เงื่อนไขเพิ่มเติมใหม่หรือปรับเปลี่ยนในทันยุคทันสมัยหรือให้นิยามในเชิงสร้างสรรค์ของผู้ลี้ภัยที่ยืดหยุ่นมากกว่าเดิม

สำหรับประเทศในเอเชียถือเป็นต้นกำเนิดผู้ลี้ภัยที่สำคัญ ได้แก่ ประเทศอัฟกานิสถาน และประเทศอิรัก ทั้งยังพบเห็นผู้ลี้ภัยของประเทศอื่นๆ เช่น ทิเบต ศรีลังกา รวมถึงประเทศแถบอินโดจีนชนกลุ่มน้อยต่างๆ ได้ลี้ภัยไปประเทศเพื่อนบ้านหรือประเทศที่สาม และยังพบเห็นผู้ลี้ภัยของประเทศอื่นๆ เช่น ซีเรีย ทิเบต ศรีลังกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งแถบภูมิภาคตะวันออกกลางจากสถานการณ์อาหรับสปริงซึ่งเกิดขึ้นในประเทศตูนิเซียค.ศ. 2010 นำไปสู่สงครามความขัดแย้งในแถบภูมิภาคดังกล่าว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดความรุนแรงและความเสียหายเป็นอย่างมาก ยิ่งในปีค.ศ. 2015 อิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวก่อสงครามกลางเมืองขยายขอบเขตเป็นวงกว้างมากขึ้นๆ ไปสู่ความขัดแย้งทางนิกายทางศาสนาพร้อมกับการสร้างโอกาสให้เข้าไปมีส่วนร่วมในสงครามของกลุ่มกองกำลังต่างๆ ที่ต้องการการขยายดินแดนในหลายประเทศอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อพลเมืองภายในประเทศหลายรูปแบบ เช่น ผลกระทบจากกองกำลังไอเอส การลักพาตัว ความเสี่ยงหรือความหวาดกลัวจากการถูกบีบบังคับ หรือแม้แต่การบังคับข่มขู่พลเมืองชายต้องเข้าร่วมสงครามจากรัฐบาลของตนเอง ขณะที่รัฐบาลของตนเองก็ไม่สามารถที่จะให้ความคุ้มครองแก่พลเมืองของตนเองได้ ชาวซีเรียเป็นตัวอย่างชนชาติหนึ่งที่ได้รับผลกระทบและอันตรายอยู่รอบด้าน ทำให้ต้องดำเนินการตัดสินใจเลือกหนทางที่สำคัญ คือ การลี้ภัยเพื่อรักษาชีวิตของตน ชีวิตครอบครัว ชีวิตพลเมือง จำเป็นต้องละทิ้งที่อยู่อาศัยในประเทศของตนเอง มุ่งเข้าสู่จุดหมายปลายทางใหม่ และการตัดสินใจเลือกเดินทางลี้ภัยลำดับแรก ๆ ส่วนใหญ่จะไปพื้นที่ประเทศเพื่อนบ้าน ตุรกี เลบานอน จอร์แดน หรือจากคำบอกเล่าของสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนๆบุคคลที่รู้จักได้เดินทางไปสู่อีกพื้นที่ประเทศนั้นๆ ได้สำเร็จเรียบร้อยแล้ว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายปลายทาง

ประเทศที่สาม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศในแถบสหภาพยุโรป อันเป็นจุดหมายปลายทางที่ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่หลังจากการลี้ภัยดีขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ ความช่วยเหลือ ความคุ้มครอง ความปลอดภัย และการแสวงหาโอกาสด้านต่าง ๆ เช่น โอกาสในการทำงาน โอกาสทางการศึกษา โอกาสดำเนินชีวิตในสังคมประเทศใหม่ หรือแม้แต่สิทธิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิพลเมือง สิทธิสวัสดิการ สิทธิการอยู่อาศัย สิทธิการประกอบกิจการต่างๆ เป็นต้น

ปรากฏการณ์ผู้ลี้ภัยในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีจำนวนมากมายหลายล้านคน หลบหนีอพยพจากดินแดนบ้านเกิดของตนเองไปยังดินแดนประเทศเพื่อนบ้าน หรือรอเดินทางไปประเทศที่สามจากสาเหตุความขัดแย้งไม่ยอมรับไม่ลงรอยกันหลายด้าน เช่น ความคิดเห็นทางสังคมและการเมืองของสมาชิกกลุ่ม อุดมการณ์ การรุกรานยึดดินแดน สงครามกลางเมือง สงครามระหว่างกลุ่มประเทศเชื้อชาติ ลัทธิศาสนา สัญชาติ ภาษา วิถีปฏิบัติ ผลประโยชน์ ความรู้สึกเกลียดชังในการกระทำต่างๆ การทุจริตและใช้อำนาจอันมิชอบด้วยกฎหมายของรัฐบาล ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยบริบทต่างๆ แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ และปรากฏบทบาทของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ ก่อตั้งใน พ.ศ. 2493 ดำเนินการคุ้มครองสิทธิและความเป็นอยู่ของผู้ลี้ภัย ช่วยเหลือผู้ลี้ภัยทั่วโลกไม่ว่าจะที่พักพิง อาหาร น้ำดื่ม รักษาพยาบาล และจัดการด้านอื่นๆ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาลี้ภัย เช่น การกลับเดินทางกลับประเทศบ้านเกิดโดยสมัครใจ การเดินทางไปตั้งถิ่นฐานใหม่ในประเทศแรกรับ การเดินทางไปตั้งถิ่นฐานใหม่ในประเทศที่สาม และบรรเทาทุกข์ให้แก่ผู้ลี้ภัย จากข้อมูล UNHCR (เว็บไซต์, 2566) กล่าวถึงสถิติในพ.ศ. 2562 UNHCR ได้ดูแลจำนวนผู้ลี้ภัยซึ่งมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเป็น 20.4 ล้านคน ในขณะที่มีบางประเทศที่ไม่เป็นภาคีสมาชิกในอนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย พ.ศ. 2494 และพิธีสาร พ.ศ. 2510 จำนวนไม่น้อยไม่มีกฎหมายยอมรับผู้ลี้ภัย ไม่ให้ความสำคัญ หรือเมินเฉยในการกำหนดนโยบายการลี้ภัย ทั้งยังมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้ลี้ภัยเป็นปัญหา และผิดกฎหมายต่อต้านปราบปราม กักกันผลักดันส่งกลับแทนที่จะยื่นความช่วยเหลือคุ้มครองป้องกันสิทธิผู้ลี้ภัย ทำให้หลายประเทศมองกลุ่มประเทศเหล่านี้เริ่มมนุษยธรรม ไม่มีความเมตตา และขัดแย้งกับหลักสิทธิมนุษยชน ซึ่งจะเห็นถึงการให้ความหมายแก่ผู้ลี้ภัยเชิงลบผ่านสื่อและงานวิจัยต่างๆ สร้างความแปลกแยกไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นผู้ถูกเลือกปฏิบัติ ผู้พลัดถิ่น ผู้ไร้รัฐไร้แผ่นดิน ผู้ถูกกระทำความรุนแรง ผู้อ่อนแอน่าเห็นใจ น่าสงสาร ผู้รอความช่วยเหลือ ผู้ขอที่พักพิง ผู้ด้อยโอกาส ผู้ป่วยทางจิต เป็นต้น

สำหรับตัวอย่างเหตุการณ์สำคัญของผู้ลี้ภัยในภูมิภาคอุษาคเนย์ มีดังต่อไปนี้

1) ชาวเวียดนาม ปรากฏการณ์ลี้ภัยอพยพมีมานาน ตั้งแต่สมัยอยุธยา เนื่องจากความขัดแย้งทางศาสนา และต่อมาได้มีการรับชาวเวียดนามรุ่นแรกลี้ภัยเข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 4 เนื่องจากชาวญวนเข้ารีตมีความขัดแย้งทางการเมืองและศาสนาภายในประเทศ และจากสงครามกู้ชาติ ระหว่างปี พ.ศ. 2488 – 2489 ไปอยู่ในประเทศต่างๆ รวมทั้งลี้ภัยเข้ามาในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย แต่จำนวนผู้ลี้ภัยกว่า 45,000 คนก็ต้องถูกส่งกลับประเทศแม่ดังเดิม นอกจากนี้ยังเห็นการลี้ภัยของชาวเวียดนาม อันเนื่องจากสงครามระหว่างประเทศในภูมิภาคอุษาคเนย์ โดยเฉพาะความ

ขัดแย้งระหว่างประเทศเวียดนามกับลัทธิคอมมิวนิสต์ในประเทศกัมพูชา และขยายขอบเขตความขัดแย้งไปยังประเทศเวียดนามและลาว ตั้งแต่ต้นปีพ.ศ. 2518 ส่งผลกระทบไปยังประเทศรอบๆพื้นที่ ได้แก่ ประเทศลาว เวียดนามต้องลี้ภัยไปยังประเทศต่างๆ อีกด้วย

2) ชาวกัมพูชา การลี้ภัย เนื่องจากความขัดแย้งด้วยอาวุธระหว่างประเทศกัมพูชา กับประเทศเวียดนาม สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามและกัมพูชาประชาธิปไตย ระหว่างพ.ศ. 2518-2520 ดังกล่าวข้างต้น เวียดนามเริ่มการตีโต้เพื่อแก้แค้นเมื่อปลาย พ.ศ. 2520 เพื่อพยายามบีบให้รัฐบาลกัมพูชาเจรจา และมีภาวะขัดแย้งกันต่อเนื่อง ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2521 ทหารเวียดนามถอนออกไปเพราะเป้าหมายทางการเมืองไม่บรรลุผล จนในวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2521 โดยประเทศเวียดนามเริ่มเข้ารุกรานประเทศกัมพูชาและยึดครองประเทศได้หลังล้มล้างรัฐบาลเขมรแดง ฝ่ายคอมมิวนิสต์เวียดนามและเขมรแดงเป็นพันธมิตรกัน เพื่อสู้รบกับรัฐบาลสาธารณรัฐเขมร โดยประเทศสหรัฐอเมริกาช่วยสนับสนุน และผู้นำเขมรแดงเริ่มกวาดล้างกำลังพลที่ได้รับการฝึกจากเวียดนามในกองทหารของตนเอง และต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2522 ได้จัดตั้งสาธารณรัฐประชาชนกัมพูชาที่นิยมเวียดนามในกรุงพนมเปญ เป็นจุดเริ่มต้นของการยึดครองของเวียดนามนาน 10 ปี ประเทกัมพูชาประชาธิปไตยของเขมรแดงได้รับการรับรองโดยสหประชาชาติเป็นรัฐบาลอย่างชอบธรรม เพราะกลุ่มต่อต้านติดอาวุธหลายกลุ่มมีการจัดตั้งขึ้นเพื่อสู้รบกับการยึดครองของเวียดนาม และรัฐบาลสาธารณรัฐประชาชนกัมพูชาได้พยายามเจรจากับรัฐบาลผสมกัมพูชาประชาธิปไตย เพื่อเริ่มเจรจาสันติภาพ และรัฐบาลเวียดนามจึงเริ่มนำการปฏิรูปนโยบายเศรษฐกิจและต่างประเทศนำไปสู่การถอนตัวออกจากกัมพูชาในเดือนกันยายน พ.ศ. 2532

3) ชาวเมียนมาร์ จะลี้ภัยมาเป็นระยะจนถึงปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ด้วยมูลเหตุจากปัญหาความขัดแย้งการเมืองภายในประเทศกับชนกลุ่มน้อย เช่น ในพ.ศ. 2491 หลังจากเมียนมาร์ได้เอกราชจากประเทศอังกฤษ แต่รัฐบาลเมียนมาร์ไม่ยอมรับสัญญาปางโหลง ซึ่งนายพลออง ซาน เช่นเดียวกับผู้นำไทยใหญ่ ฉิ่น และคะฉิ่น ซึ่งต่อมาพ.ศ.2502 ก็เกิดการต่อสู้ระหว่างรัฐบาลเมียนมาร์กับชนกลุ่มน้อย ได้แก่ กะเหรี่ยง มอญ ไทยใหญ่ ยะไข่ คะฉิ่น ชิน คะยา กะเรนนี่ และลี้ภัยเข้าไปในดินแดนประเทศเพื่อนบ้าน เช่น อินเดีย บังคลาเทศ หรือประเทศที่สาม รวมถึงเข้ามาในแถบภาคเหนือ ภาคตะวันตก ลงไปภาคใต้ของประเทศไทย จนทุกวันนี้จะเห็นถึงชาวโรฮิงญา เป็นชนกลุ่มน้อยที่อาศัยอยู่ในบริเวณตอนเหนือของรัฐอาระกัน หรือเมืองยะไข่ในประเทศเมียนมาร์ เกิดความขัดแย้งกับรัฐบาลเมียนมาร์ถึงขั้นรุนแรงฆ่าล้างพันธุ์ชาวโรฮิงญา อันสืบเนื่องมาจากในอดีตประเทศเมียนมาร์เป็นประเทศอาณานิคมของจักรวรรดินิยมอังกฤษ ชาวโรฮิงญาเป็นผู้ใช้แรงงานและลี้ภัยอย่างผิดกฎหมาย และอพยพมาจากประเทศบังคลาเทศ ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับหรือรวมเป็นกลุ่มชนพื้นเมืองของเมียนมา และยังถูกคุกคามมากกว่าชนกลุ่มน้อยเชื้อชาติอื่น ๆ อีกทั้งจากความแตกต่างทางด้านศาสนาและเชื้อชาติ ทำให้ไม่ได้รับสัญชาติจากรัฐบาลเมียนมา สิทธิพลเมือง รวมทั้งสิทธิทางการศึกษา สิทธิในการรักษาโรค สิทธิทางสังคม เช่น ไม่สามารถแต่งงานได้ การถูกบังคับให้เป็นแรงงานโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน และไม่สามารถเดินทางออกนอกพื้นที่เพื่อไปประกอบอาชีพ ชาวโรฮิงญาส่วนใหญ่มีสภาพความเป็นอยู่อัตคัดขัดสน ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง

ไม่ได้รับการปฏิบัติตามหลักสิทธิมนุษยชน และต้องลี้ภัยไปยังประเทศที่สาม ได้แก่ ประเทศบังคลาเทศ ปากีสถาน ซาอุดีอาระเบีย สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์มาเลเซียและรวมถึงประเทศไทย

4) กลุ่มมุสลิมจากมินดาเนาประเทศฟิลิปปินส์ มีการลี้ภัย เนื่องจากความขัดแย้งทางการเมือง ศาสนา เชื้อชาติพันธุ์ วัฒนธรรม กรรมสิทธิ์ในการถือครองที่ดิน และการรวมเข้ากับฟิลิปปินส์ เนื่องจากกลุ่มมุสลิมมีวัฒนธรรมบังซามูโรไม่ได้ถูกกลืนวัฒนธรรมสเปนเจ้าอาณานิคม ในอดีตตั้งแต่ค.ศ.1210 กลุ่มอิสลามปกครองตนเองมาอาศัยอยู่ในเกาะมินดาเนา แต่เมื่อค.ศ.1521 เฟอร์ดินานด์ มาเจลลัน ชาวโปรตุเกสรับจ้างทำงานให้สเปนมาค้นพบหมู่เกาะนี้ ได้นำศาสนาคริสต์มาเผยแพร่และฟิลิปปินส์เป็นอาณานิคมของประเทศสเปนในปีค.ศ.1565 และยังเป็นอาณานิคมของประเทศอเมริกาและต้องการรวมหมู่เกาะดังกล่าวกับประเทศฟิลิปปินส์ อีกทั้งยังมีเกิดสงครามโมโร ระหว่างสเปนกับหมู่เกาะซูลู โจนัล บอร์เนียว เกิดการต่อต้านผู้ปกครองสเปนรุกรานดินแดนมุสลิม และไม่สามารถเผยแพร่ศาสนาคริสต์ในกลุ่มอิสลามต่างเชื้อชาติ ต่างศาสนา เป็นต้น และกลุ่มอิสลามต่อต้านรุนแรงกับรัฐบาลฟิลิปปินส์ภายใต้การปกครองของประเทศอาณานิคม ขอแยกตัวเป็นรัฐอิสระ ตั้งแต่ค.ศ.1968 และได้รับความช่วยเหลือจากประเทศมาเลเซียและลี้ภัยไปประเทศดังกล่าว และประเทศเพื่อนบ้าน เช่น บังคลาเทศ ฮังการี เป็นต้น

5) กลุ่มอาเจเสรีในประเทศอินโดนีเซีย เนื่องจากการแบ่งแยกดินแดนต่อสู้กับรัฐบาลอินโดนีเซียมานานในความขัดแย้งระดับบุคคลผู้นำกับฝ่ายทหารและความคิดเห็นต่างกันในการก่อตั้งรัฐอิสลาม (ขบวนการดาร์อุลอิสลาม) จนกระทั่งค.ศ.2001 ฝ่ายทหารปะทะกับขบวนการอาเจเสรีและประชาชนอาเจ บางส่วนลี้ภัยไปต่างประเทศ

6) ผู้ลี้ภัยจากเหตุการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองภายในประเทศไทย ในลักษณะลี้ภัยรายบุคคล และกลุ่มฝ่าย จะเห็นถึงเหตุการณ์ 14 ตุลาคม 2516 ปราปปรามประชาชนที่ออกมาประท้วงรัฐบาลจอมพลถนอม กิตติขจร อย่างรุนแรง แต่ในอีกมุมหนึ่ง เหตุการณ์ดังกล่าวก็ถูกจดจำในฐานะ “การปฏิวัติ ตุลาคม” ที่ฝ่ายผู้ชุมนุมประท้วงรัฐบาลได้รับชัยชนะเหนือฝ่ายเผด็จการทหาร จนต้องนำไปสู่การเปลี่ยนตัวผู้นำรัฐบาล และมีรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ จนกระทั่งการรัฐประหารซ้ำกว่าสิบครั้ง เช่น จอมพลถนอม กิตติขจร ทำให้ประชาชนที่เปื้อนหายระบอบเผด็จการทหารต้องการประท้วงให้มีรัฐธรรมนูญใหม่ และคืนอำนาจให้กับประชาชน และสุดท้ายผู้นำรัฐบาลไทยก็ต้องลี้ภัยไปต่างประเทศ และในเหตุการณ์ขัดแย้งทางการเมืองไม่น้อย ก็จะมีกลุ่มนักวิชาการ นักศึกษา ประชาชนที่ประท้วงรัฐบาล ก็ลี้ภัยทางการเมืองเช่นกัน

7) ผู้ลี้ภัยจากประเทศสิงคโปร์ เนื่องจากความคิดเห็นแตกต่างทางการเมือง หรือวิพากษ์วิจารณ์รัฐบาลในประเทศสิงคโปร์ ก็จะลี้ภัยไปต่างประเทศ เช่น ประเทศอเมริกา เป็นต้น

ส่วนประเทศบรูไน ถือได้ว่าเป็นประเทศเดียวในภูมิภาคนี้ ซึ่งรูปแบบการปกครองแบบรัฐเดี่ยวระบอบสมบูรณาญาสิทธิราช รัฐบาลมีมาตรการควบคุมประชาชนอย่างเข้มงวด เช่น กฎหมายความมั่นคงภายในประเทศ ห้ามการชุมนุมทางการเมือง และสามารถถอดถอนการจดทะเบียนเป็นพรรคการเมืองได้ ห้ามข้าราชการจำนวนกว่าครึ่งของประชากรบรูไนทั้งหมด เป็นสมาชิกพรรคการเมือง ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีพรรคการเมือง เนื่องจากประชาชนสามารถแสดงความคิดเห็นหรือขอความช่วยเหลือจากข้าราชการของสุลต่านได้ อาจเป็นส่วนหนึ่งทำให้ไม่มีความขัดแย้งระหว่างประชาชนกับภาครัฐ และแทบจะไม่เห็นสถานการณ์ลี้ภัยในประเทศนี้เลย

7

ในหลายประเทศรวมถึงประเทศไทยเอง ก็ยังไม่มีภาคีสมาชิกในอนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย พ.ศ. 2494 และพิธีสาร พ.ศ. 2510 และยังมีมุมมองเชิงลบต่อเรื่องลี้ภัย อีกทั้งยังไม่มีกฎหมายยอมรับผู้ลี้ภัย ไม่ให้ความสำคัญ หรือมีนโยบายในการกำหนดนโยบายการลี้ภัย อีกทั้งยังมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้ลี้ภัย เป็นปัญหา และผิดกฎหมายต้องต่อต้าน ปราบปราม กักกัน ผลักดันส่งกลับแทนที่จะช่วยเหลือคุ้มครองป้องกันสิทธิผู้ลี้ภัย ทำให้เห็นว่าประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งในหลายๆประเทศที่ยังให้ความสำคัญกับผู้ลี้ภัยไม่มากนัก อ้างถึงอริสา สายศรีโกศล และกฤษณะ ทองแก้ว (2562, น.143) กล่าวถึงนโยบายและมาตรการของประเทศไทยในการจำกัดสิทธิเสรีภาพของชาวเวียดนามโดยไม่ให้ประกอบอาชีพบางสาขาตามพระราชบัญญัติคนเข้าเมือง และห้ามถือครองที่ดินตามพระราชกฤษฎีกา ซึ่งทำให้ประเทศที่ยึดหลักสิทธิมนุษยชนมองสะท้อนถึงกลุ่มประเทศที่ยังช่วยเหลือคุ้มครองผู้ลี้ภัยไม่มากนัก เสมือนไร้มนุษยธรรมไร้ความเมตตา และมีความคิดเห็นหรือปฏิบัติขัดแย้งกับหลักสิทธิมนุษยชน แต่ในบางประเทศก็ได้กระทำการยอมรับแบ่งรับแบ่งสู้กับผู้ลี้ภัย โดยให้สถานที่พักพิง แต่ก็ยังไม่ได้รับรองหรือให้สิทธิขั้นพื้นฐานตามหลักสิทธิมนุษยชนและเห็นตระหนักด้านความมั่นคงของชาติเป็นสำคัญจนขาดการละเลยพื้นฐานการเห็นอกเห็นใจหรือเอาใจเขามาใส่ใจเราในความเป็นเพื่อนมนุษย์ชาติด้วยกัน หรือในความเป็นพลเมืองโลกใบเดียวกัน เมื่อบุคคลในโลกได้รับผลกระทบสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมกระทบไปทั่วโลกเช่นกัน และหันมาใส่ใจเริ่มการให้ความหมายของผู้ลี้ภัยเชิงสร้างสรรค์ตามมุมมองหลักพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในเอเชียจะมีชีวิตเป็นสุข-ดี-มีความก้าวหน้ามากกว่าเดิม

นิยามเกี่ยวกับผู้ลี้ภัยและความหมายของผู้ลี้ภัยเชิงสร้างสรรค์ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา

นิยามเกี่ยวกับผู้ลี้ภัย

มนธิลา มีทอง (2561 : 3) กล่าวนิยามของผู้ลี้ภัยจากสถานภาพผู้ลี้ภัยตามอนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย พ.ศ. 2494 และพิธีสาร พ.ศ. 2510 ว่าเป็นผู้ที่อยู่นอกอาณาเขตรัฐแห่งสัญชาติของตน และด้วยความหวาดกลัวจะมีมูลอ้างว่า จะได้รับการประหัตประหารด้วยสาเหตุเชื้อชาติ ศาสนา สัญชาติ สมาชิกภาพกลุ่มที่มีความคิดด้านสังคมหรือการเมือง ขณะเดียวกันบุคคลนี้ไม่สามารถหรือไม่สมัครใจจะรับความคุ้มครองจากรัฐแห่งสัญชาติ เนื่องจากความหวาดกลัวดังกล่าว หรือบุคคลไร้สัญชาตินอกอาณาเขตรัฐเดิมมีถิ่นพำนักประจำ แต่ไม่สมัครใจกลับเพื่อพำนักในรัฐ ด้วยเหตุผลแห่งความหวาดกลัวดังกล่าว โดยไม่มีข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์

ประชาไทดอทคอม (2564: เว็บไซต์ และอ้างถึงในศิววงศ์ สุขทวี, 2020 : เว็บไซต์) กล่าวถึงนิยามของผู้ลี้ภัย คือ บุคคลที่จำเป็นต้องทิ้งบ้านเกิดของตน เนื่องจากความหวาดกลัวถูกประหัตประหารหรือถูกคุกคามต่อชีวิต

UNHCR ในประเทศไทย (เว็บไซต์ : 2566) กล่าวพอสังเขปในนิยามของผู้ลี้ภัยตามกฎหมายระหว่างประเทศได้ว่าเป็นบุคคลผู้จำเป็นต้องละทิ้งประเทศบ้านเกิดของตนเอง เนื่องจากความหวาดกลัวด้วยมูลเหตุของการถูกเข่นฆ่าไม่ว่าจะด้วยเหตุผลทางเชื้อชาติ ศาสนา สัญชาติ ความคิดเห็นทางการเมือง หรือการเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคมเฉพาะ

สรุปได้ว่านิยามของผู้ลี้ภัย ก็คือ บุคคลผู้ที่มีความรู้สึกเกรงกลัวต่อภัยอันตรายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน และต้องการย้ายจากดินแดนที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีสิทธิในการหลีกเลี่ยงภัยอันตราย หรือสิทธิการขอเป็นผู้ลี้ภัย สอดคล้องกับสิทธิมนุษยชน เดินทางหรืออพยพหรือขอสิทธิเข้ามาอาศัยยังอีกดินแดนหนึ่งที่มีความรู้สึกว่าจะมีความปลอดภัยกว่าและจะดำเนินชีวิตที่ดีกว่าเดิมที่เคยเป็นอยู่ อันเนื่องจากปัจจัยหลายด้านส่งผลกระทบให้ต้องย้ายดินแดน ไม่ว่าจะวิสัยทัศน์ของผู้นำประเทศ การประกาศสงคราม ความขัดแย้งทางศาสนา สัญชาติ เชื้อชาติ แนวความคิดทางการเมือง สังคม วัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเปรมใจ วังศิริไพศาล (2561,น.48) กล่าวถึงแนวคิดการย้ายถิ่น มุ่งการเข้าไปอยู่อาศัยในสังคมประเทศใหม่ โดยอาศัยอยู่เฉพาะพื้นที่ของสังคมประเทศนั้นๆ ได้กำหนดไว้โดยมีการเปิดรับหรือการยอมรับในความหลากหลายวัฒนธรรม และการปรับเปลี่ยนให้กลืนกลาย หรือผสมผสานค่อยเป็นค่อยไปในสังคมประเทศใหม่ และอาศัยหลักธรรมะทางพุทธศาสนา หลักจักร 4 จะเป็นมุมมองในการอธิบายลักษณะการให้ความหมายของผู้ลี้ภัยเชิงสร้างสรรค์ต่อไป

ความหมายของผู้ลี้ภัยเชิงสร้างสรรค์ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา

สถานการณ์ผู้ลี้ภัยในอุษาคเนย์ บางประเทศ ปรากฏภาพอนุสรณ์สถานเตือนให้รำลึกถึงความโหดร้ายรุนแรง น่าหดหู่ สลดใจของผู้คนจำนวนมากเป็นแสนเป็นล้านต้องเสียชีวิต จำนวนไม่น้อยบาดเจ็บทุพพลภาพ ถูกกระทำอย่างทารุณทุกข์ทรมาน พลัดพราก กำพร้า อាកพรหรือโรคซึมเศร้าแล้ว และยังการกระทำซ้ำๆ ในการให้ความหมายเชิงลบ ผ่านสื่อต่างๆ ในกระแสแนวคิดหลัก รวมถึงบทความ วารสาร งานวิจัยต่างๆ สร้างความแปลกแยกไม่น้อย ไม่ว่าจะกล่าวภาพเหมารวมของผู้พลัดถิ่น ผู้ไร้รัฐไร้แผ่นดิน ผู้ถูกกระทำถูกเอารัดเอาเปรียบด้วยความรุนแรง ผู้อ่อนแอ น่าเวทนาใจ ผู้รอคอยความช่วยเหลือ ผู้ขอที่พักพิง ผู้ด้อยโอกาส ผู้เปราะบาง ผู้ป่วยทางจิต ผู้ถูกกระทำการข่มเหงรังแกทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้นิยามในความเป็นสากลของผู้ลี้ภัยตามอนุสัญญาและพิธีสารดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงการจัดลำดับรองๆ การจัดสถานภาพลดลง การจัดฐานะต่ำกว่า การจัดให้ถูกมองเป็นอื่น หรือจำกัดลักษณะให้กลายเป็นผู้มีอาการเจ็บป่วย เป็นผู้มีภาวะโรคทางจิตจาก “ความหวาดกลัว” และจากภัยสงคราม ความรุนแรงและการอพยพเคลื่อนย้าย ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับวิกฤติภัยต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จนขาดมุมมองการให้ความเท่าเทียม และคำนึงถึงด้านความปลอดภัย ศักดิ์ศรี และสิทธิต่างๆ จะเห็นถึงคู่มือของดำเนินงานปฐมพยาบาลทางใจ (เบญจพร ปัญญาและบุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์, 2560 : 10) ซึ่งการให้

คำจำกัดความ จะอาศัยมุมมองของหลักธรรมะให้กำลังใจ การยอมรับฟังเรื่องราว การลดความกังวลของผู้ที่ประสบภัย การลดความตึงเครียด ความเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน เพื่อตระหนักในสิทธิต่างๆของผู้ลี้ภัยได้อีกด้วย

สำหรับประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายรองรับเรื่องผู้ลี้ภัย จึงมีมุมมองต่อผู้ลี้ภัยยังเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเป็นผู้กระทำความผิดทางกฎหมาย เป็นคนต่างด้าว ถ้าผู้ลี้ภัยไม่รอการเดินทางต่อไปประเทศที่สาม หรือดำเนินชีวิตในประเทศไทย จะกลายเป็นผู้หลบซ่อนแอบทำงานโดยเป็นผู้ใช้แรงงานผิดกฎหมาย และต้องถูกจับกุมดำเนินคดีกลายเป็นนักโทษ ทำให้เห็นถึงบทบาทการกำหนดกฎหมาย อันควรตระหนักถึงหลักมนุษยธรรม หรือสิทธิมนุษยชน โดยกำหนดนโยบายและปรับปรุงแก้ไขให้มีกฎหมายสนับสนุนช่วยเหลือผู้ลี้ภัยมากกว่าจะลงโทษหรือการสร้างมุมมองเชิงบวกแก่คนในสังคมประเทศไทย ให้สอดคล้องกับการเป็นประเทศที่มีหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความเท่าเทียมของผู้คน และกฎธรรมชาติของบุคคลย่อมมีความต้องการดำเนินชีวิตตั้งแต่ขั้นพื้นฐานปัจจัย 4 ไม่ว่าจะการกิน เสื้อผ้าแต่งกาย การอยู่อาศัย ยารักษาโรค ล้วนแล้วแต่จะมีความต้องการดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้าหรือประสบความสำเร็จในชีวิต หลักจักร 4 จะเป็นหลักธรรมะในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้เห็นการให้ความหมายเชิงบวกไม่ผลิตแนวคิดซ้ำเติม หรือตอกย้ำหรือสร้างวาทกรรมเชิงลบแก่ผู้ลี้ภัย โดยมีมุมมองให้มีสิทธิในการตัดสินใจเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอยู่ของแต่ละบุคคล ก็คือ บุคคลจะมีสิทธิในการตัดสินใจเลือกดินแดนสถานที่สังคมประเทศที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีสิทธิในการเลือกคบสมาคมกับบุคคลที่กระทำความดี หรือสัตบุรุษที่แนะนำให้กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักบาปบุญคุณโทษ มีความมุ่งมั่นตั้งมั่นในการดำเนินวิถีแห่งความสุจริต ความถูกต้อง และรู้จักแก้ไขปรับปรุงตนสอดคล้องกับพื้นที่ที่ตนเองดำเนินชีวิต และฝึกฝนสร้างเสริมให้เกิดประโยชน์สุขและก้าวหน้ามากขึ้น

จักร 4 หลักธรรมแห่งการนำชีวิตไปสู่หนทางของความเจริญก้าวหน้า

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต , 2541:36) กล่าวถึงจักร 4 (หลักความเจริญ) หรือพุทธการธรรม หรือในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (2546) ในอง.จตุกก. 21/31/41; ที.ปา. 11/400/293. เป็นเครื่องช่วยให้ทำความดีและชีวิตเจริญก้าวหน้า เสมือนล้อนำรถไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 1) ปฏิรูปเทสวาสะ หมายถึง การอยู่ในประเทศอันเหมาะสม การเลือกอยู่อาศัยในพื้นที่ที่เหมาะสมพร้อมจะอำนวยความสะดวกการดำเนินชีวิตต่างๆ เช่น การทำอาชีพ การศึกษา กิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม สาธารณูปโภคและคมนาคมที่ดี ตามต้องการและปรารถนาในลักษณะที่มีความอิสระกว่าเดิม เช่น ผู้ต้องการปฏิบัติธรรม ควรอยู่ในท้องถิ่นที่มีพระสงฆ์ผู้รู้ธรรมและเคร่งครัดในพระวินัย มีผู้สนใจปฏิบัติธรรมกันมาก และภิกษุผู้บำเพ็ญสมณธรรมเจริญภาวนา พระพุทธเจ้าทรงให้ไปป่า โคนไม้ กระพุ่มร้าง เป็นท้องถิ่นสถานที่ที่เหมาะสมกับกิจกรรมทำการศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมได้ดี นั่นคือท้องถิ่นที่มีคนดีผู้รู้ธรรม 2) สัปปริสุปลังเสวะ หมายถึง การคบสัตบุรุษ การเข้าไปเสวนาคบกับคนดีคนสงบบมีสัปปริสธรรม 7 ได้แก่ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคล การรับโอวาทของสัตบุรุษ สนทนาแนะนำให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้จักเว้นชั่วประพฤติดี ละเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ 3)

อัตตสัมมาปณิธิ หมายถึง การตั้งตนไว้ชอบทั้งร่างกายและจิตใจ ตั้งอยู่วิธีแห่งความสุจริต 3 ได้แก่ กายสุจริต (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดินในกาม) วชิสุจริต (ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ) มโนสุจริต (ไม่ยักได้ของผู้อื่น ไม่คิดพยาบาทผู้อื่น เห็นชอบตามคลองธรรม หรือตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน โดยหมั่นหาทรัพย์ รักษาทรัพย์ไว้ มีเพื่อนดี เลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี และตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต โดยความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา) 4) ปุพเพกตปุญญตา หมายถึง ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้ก่อน การได้ทำบุญไว้ในอดีต บุญนั้นเป็นกุศลกรรมหรือความดี จะมีความสุขเมื่อผู้ทำบุญหรือทำดีในอดีต ย่อมได้รับผลตอบแทนเป็นความสุขในปัจจุบัน และการทำความดีในปัจจุบัน ย่อมได้รับความสุขในอนาคต ผู้ที่ทำบุญหรือกระทำความดีนั้นยังได้รับความสุข ด้วยความปิติยินดีสุขใจสบายใจในการทำดี ได้รับคำยกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีมีคุณธรรม เช่น ทำงานเจริญก้าวหน้า มีตำแหน่งสูงขึ้น มีหลักฐานมั่นคง ก็ได้รับความสุขตามสมควรแก่อัตภาพ ความสุขนั้นเป็นผลของความดี มีความศรัทธา มีศีล จาคะ และปัญญาในการทำงานดีมีประสิทธิภาพที่ได้กระทำไว้ในอดีต จะเกิดความสุขจากความตั้งมั่นตั้งใจที่ดี และการมีต้นทุนพื้นฐานชีวิตที่ดี เช่น มีสติปัญญา ความถนัด สุขภาพร่างกายที่ดีแต่เดิมแล้ว รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้เกิดประโยชน์สุขและก้าวหน้ามากขึ้น

หลักธรรมะนี้ จะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ในการกระทำเป็นเหตุไปสู่การเกิดผล บุคคลใดดำรงอยู่ในประเทศที่เหมาะสมที่ควร เป็นพื้นที่ทองถิ่นที่มีคนกระทำความดี พบปะพูดคุยกับคนดี จะได้คำแนะนำ รู้จักการใช้เหตุผล ได้เรียนรู้ได้ศึกษา รู้จักบาปบุญ และละบาปบำเพ็ญบุญเป็นการตั้งตนไว้ในหนทางอันชอบธรรม จะได้รับผลแห่งความสุข

การนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยในภูมิภาคอาเซียน

หลักจักร 4 เป็นหลักธรรมะช่วยสนับสนุนมุมมองในการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยได้ปฏิบัติตนอย่างมีความสุขและเลือกวิถีชีวิตที่มีความก้าวหน้ากว่าเดิม ซึ่งประกอบด้วย 1) ปฏิรูปเทวาสะ การที่ผู้ลี้ภัยได้มีสิทธิในการตัดสินใจเลือกอยู่ในพื้นที่สังคมประเทศที่เหมาะสมที่ควร และเป็นพื้นที่ที่อำนวยความสะดวกให้ดำเนินชีวิตที่ดีในด้านต่างๆ เช่น การประกอบสัมมาชีพ การศึกษา วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม กิจกรรมทางสังคม การมีสิทธิเสมอภาคเท่าเทียมเคารพยอมรับ ถ้าแสดงสิ่งที่ต้องการและปรารถนาของตนเองได้โดยไม่ต้องถูกบังคับ แบ่งแยก จำกัดสิทธิ ละเลย ไม่ให้ความสำคัญ หรือถูกไล่ฆ่าทำลายล้างเผ่าพันธุ์ในบางพื้นที่ประเทศที่ไม่อำนวยความสะดวกการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัย และอ้างถึงข่าวสดออนไลน์ (2563: เว็บไซต์) กล่าวถึงประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความยินดีจะให้ผู้ลี้ภัยเข้ามาตั้งรกรากใหม่ในประเทศของตนโดยมีเงื่อนไข เช่น ประเทศอเมริกา และแคนาดา จะรับผู้ลี้ภัยเข้าประเทศ เนื่องจากขาดแคลนแรงงานจำนวนมากขึ้น ขณะเดียวกันก็อ้างถึงข่าวสดออนไลน์ (2563:เว็บไซต์) มีบางประเทศมีแนวโน้มไม่รับผู้ลี้ภัยในอนาคต เนื่องจากผู้นำประเทศหรือนักการเมืองบางคนมีมุมมองด้านความมั่นคง ด้านศักยภาพในการบริหารจัดการเกี่ยวกับเรื่องการเหยียดสีผิว ความเกลียด ความกลัวคนต่างชาติ รวมถึงการมองชาวมุสลิมด้วยอคติและความกลัว เป็นข้อจำกัดในการกีดกันผู้ลี้ภัยเข้าประเทศ 2) สปัจริยสุบสังเสวะ ผู้ลี้ภัยเลือกคบสมาคมกับคนดีผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคล ช่วยแนะนำให้รู้จักทำดีละเว้น

ประพจน์ชั่ว ทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ จะเห็นหลายประเทศและหลายองค์กรระหว่างประเทศที่มีส่วนช่วยเหลือผู้ลี้ภัย ทั้งตามความต้องการของผู้ลี้ภัย หรือยื่นข้อเสนอความช่วยเหลือหลายด้านแก่ผู้ลี้ภัย เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตที่ดีกว่าเดิม โดยเฉพาะสำนักข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ (UNHCR) ศูนย์ช่วยเหลือผู้ลี้ภัย เครือข่ายสิทธิผู้ลี้ภัยและคนไร้รัฐ 3) อุตตสัมมาปณิธิ ผู้ลี้ภัยตั้งตนในวิถีสุจริตทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่คิดพยายาหาผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เห็นชอบตามคลองธรรม หรือตั้งอยู่ในประโยชน์ ปัจจุบัน โดยตั้งมั่นทำดี มีเพื่อนดี เลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี และตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ด้วยความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา 4) ปุพเพตปญญาตา เมื่อผู้ลี้ภัยกระทำดี จะได้ผลแห่งความสุข และการมีต้นทุนพื้นฐานชีวิตที่ดี เช่น มีสติปัญญา ความถนัด สุขภาพร่างกายที่ดีแต่เดิมแล้ว รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ ผักผ่อนสร้างเสริมให้เกิดประโยชน์สุขและก้าวหน้ามากขึ้น

บทสรุป

ผู้ลี้ภัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ถูกสร้างความหมายเชิงลบ ทำให้เกิดความแปลกแยก รู้สึกอ้าแ่นในการดำเนินชีวิต การอาศัยมุมมองหลักพุทธศาสนาของหลักจักร 4 จะเป็นหลักธรรมะช่วยสนับสนุนการให้ความหมายในเชิงสร้างสรรค์และสร้างกำลังใจเชิงบวก คือ “ผู้ที่มีสิทธิเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกคบคนที่ดี ทำแต่ประโยชน์ ตั้งมั่นในวิถีแห่งความสุจริต ถูกต้อง และรู้จักแก้ไขปรับปรุงตน และฝึกฝนให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตสุข-ดี-มีความสุขก้าวหน้ามากขึ้น” และการนำหลักจักร 4 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัย ได้แก่ 1) ปฏิรูปเทสวาสะ ผู้ลี้ภัยเลือกอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสมและอำนวยความสะดวกการดำเนินชีวิตที่ดีต่างๆ ไม่ต้องถูกบังคับ แบ่งแยก จำกัดสิทธิ ละเลย ไม่ให้ความสำคัญ หรือถูกไล่ฆ่าทำลายล้างเผ่าพันธุ์ในพื้นที่ประเทศที่ไม่อำนวยความสะดวกการดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัย โดยประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ยินดีรับผู้ลี้ภัยจำนวนมาก เช่น ตะวันออกกลาง ปากีสถาน เลบานอน อิหร่าน โดยเฉพาะจอร์แดนรับผู้ลี้ภัยซีเรียเข้ามามีโอกาสทำงานในภาคเกษตรกรรม การก่อสร้าง และการผลิต ยิ่งในวิกฤติสถานการณ์โควิด-19 จะมีการลี้ภัยกันจำนวนมากเช่นกัน และขณะเดียวกันก็มีภัยสงครามระหว่างประเทศยูเครนกับประเทศรัสเซียอย่างต่อเนื่องข้ามปี ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะมิติเศรษฐกิจโลก มิติการเมือง ความคิดเห็นแบ่งขั้ว 2 ฝ่ายระหว่างการแข่งขันกับการยุติสงคราม และประเทศไทยเองก็มีความคิดเห็นถึงสถานการณ์ที่เหมาะสมและควรจะยุติสงครามที่ยืดเยื้อระหว่างทั้งสองประเทศเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีมิติทางสังคม มิติวัฒนธรรม มิติสิ่งแวดล้อม และโดยเฉพาะการลี้ภัยซึ่งประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างเช่นประเทศสหราชอาณาจักรอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ก็มีนโยบายเตรียมรับผู้ลี้ภัยยูเครน และประเทศแคนาดาก็มีนโยบายอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานของผู้ลี้ภัย ช่วยเหลือเชิงมนุษยธรรม หลายๆ ประเทศยินดียื่นความช่วยเหลือให้ผู้ลี้ภัยเข้ามาตั้งรกรากใหม่ในประเทศของตน และยังจะรับผู้ลี้ภัยเข้าประเทศ เนื่องจากขาดแคลนแรงงานจำนวนมากขึ้นเป็นสำคัญ 2) สัปปริสุปปสังเสวะ ผู้ลี้ภัยเลือกคบสมาคมกับคนดีจะช่วยแนะนำให้รู้จักทำดีละเว้นประพจน์ชั่ว ทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ เช่น UNHCR ศูนย์ช่วยเหลือผู้ลี้ภัย เครือข่ายสิทธิผู้ลี้ภัยและคนไร้รัฐ 3) อุตตสัมมาปณิธิ ผู้ลี้ภัยตั้งตนในวิถีสุจริตทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่คิดพยายาหาผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เห็นชอบตามคลองธรรม หรือตั้งอยู่ใน

ประโยชน์ปัจจุบัน โดยตั้งมั่นทำดี มีเพื่อนดี เลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี และตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ด้วยความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา 4) ปุพเพกตปุญญตา เมื่อผู้ลี้ภัยกระทำดี จะได้ผลแห่งความสุข และการมีต้นทุนพื้นฐานชีวิตที่ดี เช่น มีสติปัญญา ความถนัด สุขภาพร่างกายที่ดีแต่เดิมแล้ว รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ได้รับการศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิตในพื้นที่ใหม่ ได้สร้างเสริมให้เกิดประโยชน์สุขและก้าวหน้ามากขึ้น

บรรณานุกรม

บทความและวารสาร

- ภาวิวัฒน์ สัตยานุรักษ์. (2564). การตีความเงื่อนไข “การถูกประหัตประหาร” ให้รวมถึง ผลกระทบจากการระบาดใหญ่ในการพิจารณาสถานภาพผู้ลี้ภัย. วารสารกฎหมาย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 39 ฉบับที่ 3 : พฤศจิกายน 2564. คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนธิลา มีทอง. (2561). ปัญหาผู้ลี้ภัยตามอนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย. บทความวิชาการ . สำนักงานบัณฑิตศึกษา คณะนิติศาสตร์.
- อริสา สายศรีโกศล และ กฤษณะ ทองแก้ว. (2562). ความเป็นชาติพันธุ์ของชาวไทยเชื้อสายเวียดนามผ่านมิติวัฒนธรรม เศรษฐกิจและสังคมในเมือง สุราษฎร์ธานี. วารสารรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2562).

หนังสือพิมพ์ออนไลน์

- ข่าวสดออนไลน์. (2563). แคนาดา พร้อมรับผู้อพยพ 1.2 ล้านคน ในช่วง 3 ปีหน้า รองรับตลาดแรงงาน. ค้นพบวันที่ 24 พ.ย. 2565. https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_5245954.
- ประชาไทดอทคอม, ศิววงศ์ สุขทวี. (2020). การลี้ภัยเป็นเรื่องการเมืองทั้งโดยเหตุผลที่ทำให้ต้องลี้ภัย และการปกป้องคุ้มครองผู้ลี้ภัย. ค้นพบวันที่ 21 พ.ย. 2565. <https://prachatai.com/journal/2020/06/88061>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2565). ยูเอ็นเผยยอดผู้ลี้ภัยยูเครนใกล้แตะ 5.2 ล้านคน. ค้นพบวันที่ 25 มกราคม 2566. <https://mgronline.com/around/detail/9650000038780>.

หนังสือ

- เบญจพร ปัญญาและบุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์. (2560) . การปฐมพยาบาลทางใจ : คู่มือสำหรับผู้ทำงานภาคสนาม .บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต .
- เปรมใจ วังศิริไพศาล. (2561). หน่วยที่ 8 ผู้อพยพกับการพัฒนามนุษย์ในบริบทโลก. ชุดวิชาการพัฒนามนุษย์ . มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช .

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). **ธรรมานุชีวัต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม ฉบับปรับปรุง-เพิ่มเติมใหม่**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.

เว็บไซต์

UNHCR ในประเทศไทย. (2566). **ผู้ลี้ภัย**. ค้นพบ ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566. UNHCR Thailand.



แนวปฏิบัติของสถาบันวิจัยญาณสังวรเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
Guidelines of the Yanasangvorn Research Institute
for Human Research Ethics Approbation

วิชิต ทองประเสริฐ

Wichit Thongprasert

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakrupaladsuwatthanawisutthisarakun

วนิชญา ชัยยา

Wanitchaya Chaiya

สุทธิรักษ์ กัลยา

Sutthirak Kanlaya

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Yannasangvorn Research Institute, Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail : wichit.th@mbu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง แนวปฏิบัติของสถาบันวิจัยญาณสังวรเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ (1) เพื่อให้ นักวิจัยมีความเข้าใจและดำเนินการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ถูกต้อง และ (2) เพื่อรวบรวมแนวทางการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพัฒนาเป็นคู่มือเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยต่อไปพบว่า (1) คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีการประชุมอย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสาร และมีการอบรมพัฒนาผู้เกี่ยวข้องในระบบและกลไกการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ นักวิจัย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ครอบคลุมและเพียงพอ และ (2) องค์ความรู้เพื่อพัฒนาเป็นคู่มือ การขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้แก่ การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การแยกประเภทโครงการที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามระดับความเสี่ยงของผู้เข้าร่วมการวิจัย และการแจ้งผลการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คำสำคัญ: การจัดการความรู้, แนวปฏิบัติ, จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ABSTRACT

The Academic article entitled “Guidelines of the Yanasangvorn Research Institute for Human Research Ethics Approbation” consisted of the following objectives: (1) To enable researchers to understand and human research ethics approbation is in accordance with the principles of Mahamakut Buddhist University, Human Research Ethics Committee (MBU HREC). And (2) To compile guidelines for human research ethics approbation from MBU HREC that are correct and appropriate to the context of Mahamakut Buddhist University (MBU) and develop it into a manual for human research ethics approbation from MBU HREC. The following results are found: (1) MBU HREC has continuously held meetings, communicated, and trained relevant persons in the system and mechanism for human research ethics approbation, which consists of MBU HREC, researchers, and relevant persons, which are comprehensive and sufficient. (2) The knowledge to develop a manual for human research ethics approbation including checking the accuracy of documents requesting Certificate of Approval, project classification based on the risk level of research participants and reporting research projects for human research ethics approbation.

Keyword: Knowledge management, Guidelines, Human research ethics

บทนำ

ปัจจุบันการวิจัยในแวดวงวิชาการและนอกระบบวิชาการของทุกสาขาวิชาทั้งทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข วิทยาศาสตร์สุขภาพ หรือแม้แต่สังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ทั่วโลก ได้ตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จริยธรรม การวิจัยในมนุษย์เป็นหลักจริยธรรมทั่วไป (ethical principles) เป็นที่ยอมรับและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติสากล ประกอบด้วย หลักความเคารพในบุคคล(respect for persons) หลักคุณประโยชน์ (beneficence) และหลักความยุติธรรม (justice) (วิจิต ทองประเสริฐ และเกษฎา ผาทอง, 2564)

นักวิจัยทำงานวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ เพื่อต่อยอดความรู้ และเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติที่เป็นคุณแก่สังคมโดยรวม ภายใต้การกำกับของจริยธรรมการวิจัย และจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อประกันความน่าเชื่อถือ ยอมรับได้ของงานวิจัย รวมทั้งการคุ้มครองผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งย่อมนำไปสู่การทำงานร่วมกันโดยตระหนักถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และสิทธิที่พึงมีในฐานะมนุษย์ของกันและกัน ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการวิจัย และการสร้างความรู้ความเข้าใจทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้การบรรลุเป้าหมายทางสังคมและจริยธรรม (วิชัย โชควิวัฒน์, 2567) สถาบันวิจัยและสถาบันอุดมศึกษาทั่วโลกจึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อทำหน้าที่ ปกป้องสิทธิ ความปลอดภัย

และความเป็นอยู่ที่ดีหรือสุขภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทบทวนจริยธรรมของการวิจัยที่ผู้วิจัยเสนอตามมาตรฐานสากล อย่างเป็นอิสระและรอบรู้ในเรื่องที่พิจารณา ภายในระยะเวลาอันสมควร โดยให้การพิจารณาเป็นมติอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน 4 มติ ต่อไปนี้ ได้แก่ (1) อนุมัติ/รับรอง/เห็นชอบ (approve) (2) ขอให้ปรับแก้โครงการวิจัยเพื่อรับรอง (minor revision) (3) ขอให้ปรับแก้ไขโครงการวิจัยเพื่อพิจารณาในที่ประชุม (major revision) และ (4) ไม่อนุมัติ/มีความเห็นในทางปฏิเสธ (disapprove or reject) พิจารณาทบทวนการวิจัยที่ดำเนินการ อยู่อย่างต่อเนื่อง (continuing review) เป็นระยะตามความเหมาะสมกับระดับความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย พิจารณาทบทวนจำนวนเงินที่จะจ่ายและวิธีการจ่ายเงินให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย หรือของที่ระลึก เพื่อเป็นการประกันว่าไม่เป็นการกดดัน หรือเป็นการจูงใจผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างไม่เหมาะสม ทบทวนความครบถ้วนของข้อมูลและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ไม่มีภาษาที่บีบคั้น บังคับ หรือจูงใจเกินควร ไม่มีภาษาที่สื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสละสิทธิที่พึงมี และพิจารณาคุณสมบัติของผู้วิจัยสำหรับโครงการวิจัยที่เสนอ จากประวัติการศึกษา ผลงานและประสบการณ์ การอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เป็นต้น

ดังนั้น การสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และผู้วิจัย จึงมีความสำคัญยิ่ง คณะกรรมการจัดการความรู้ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร ตามคำสั่งสถาบันวิจัยญาณสังวรที่ 0008/2564 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร ลงวันที่ 20 ตุลาคม 2564 ได้มีมติให้ดำเนินการจัดการความรู้ สถาบันวิจัยญาณสังวร ปีการศึกษา 2567 เพื่อสร้างแนวปฏิบัติที่ดีด้านการวิจัยบนพื้นฐานวิชาการทางพระพุทธศาสนา เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ประวัติความเป็นมาของสถาบันวิจัยญาณสังวร

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการจัดตั้งเป็นหน่วยงานบริหารงานวิจัยตามภารกิจหน้าที่ ที่ได้กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2540 ความในมาตรา 4 ว่า ให้จัดตั้งมหาวิทยาลัยขึ้นมหาวิทยาลัยหนึ่งเรียกว่า “มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย” และเป็นนิติบุคคล ให้มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาและวิจัย มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา วิจัย ส่งเสริมและให้บริการวิชาการพระพุทธศาสนาแก่พระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ รวมทั้งทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา และศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีพระภิกษุเป็นผู้บริหารสูงสุด เป็นสถาบันที่จัดตั้งขึ้นตาม พระบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2436 ต่อมาปี พ.ศ. 2489 ได้จัดการศึกษาในรูปมหาวิทยาลัย เรียกชื่อว่า “สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย”

จนมาถึงในปี พ.ศ. 2540 รัฐบาลได้ตราพระราชบัญญัติ “มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย” เป็น “มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ” เป็นนิติบุคคล สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) กระทรวงศึกษาธิการ เปิดรับพระภิกษุสามเณรและบุคคลทั่วไปเข้าศึกษาในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ทั้งนี้มีสำนักงานที่จัดการศึกษาระดับคณะมี 5 คณะ ประกอบด้วย คณะศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย พร้อมกันนี้ มหาวิทยาลัยยังมีส่วนงานระดับวิทยาลัยอีก 3 แห่ง คือ วิทยาลัยศาสนศาสตร์นครราชสีมา วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ และมีส่วนงานระดับวิทยาเขต 7 แห่ง ได้แก่ วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน วิทยาเขตล้านนา วิทยาเขตศรีธรรมราชโคราช วิทยาเขตร้อยเอ็ด และวิทยาเขตศรีล้านช้าง

สถาบันวิจัยญาณสังวร ได้รับการจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2540 ตามข้อกำหนดของมหาวิทยาลัย ว่าด้วยการจัดตั้งส่วนงาน พ.ศ. 2540 เป็นหน่วยงานลำดับที่ 14 ของมหาวิทยาลัย ตามข้อกำหนดดังกล่าว และได้มีประกาศมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ว่าด้วยการแบ่งส่วนงาน พ.ศ. 2541 เมื่อวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2541 โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 115 ตอนพิเศษ 100 ง เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2541 และเอกสารแนบท้ายประกาศมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่องการแบ่งส่วนงานระดับต่ำกว่ากองและกำหนดอำนาจหน้าที่ของส่วนงาน พ.ศ. 2564 ลงวันที่ 29 เมษายน 2564 ได้แบ่งส่วนงาน ในสถาบันวิจัยญาณสังวร ออกเป็น (1) งานบริหารทั่วไป (2) ฝ่ายประสานงานวิจัยและวารสาร และ (3) ฝ่ายส่งเสริมและพัฒนางานวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้มีคำสั่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย แต่งตั้งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2541 และได้มีการบริหารงานส่งเสริมการวิจัยมาด้วยดีโดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ถึงปัจจุบัน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มีผู้บริหารที่ได้เข้ามาดำเนินการบริหารจัดการสถาบันหลายรูป ดังนี้ พระมหาน่วม สุจิตโต พระมหาทองเชิด กตปุญโญ, ผศ.ดร. พระมหาฉัตรชัย สุมตตชโย, ผศ.ดร. พระมหาบุญนา ฐานวิโร, ผศ.ดร. พระมหาหมื่นรินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.พระมหาสมักร มหาวิโร และปัจจุบันพระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งรักษาการผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร ทำหน้าที่ส่งเสริมและพัฒนางานวิจัยและวิชาการของมหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของแนวปฏิบัติ

บทความวิชาการ เรื่อง แนวปฏิบัติของสถาบันวิจัยญาณสังวรเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Guidelines of the Yanasangvorn Research Institute for Human Research Ethics Approbation) เป็นการเผยแพร่ แนวปฏิบัติที่ดีด้านการวิจัยบนพื้นฐานวิชาการทางพระพุทธศาสนา เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งเป็นผลของการจัดการความรู้

ของสถาบันวิจัยญาณสังวร ปีการศึกษา 2567 (วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ถึง วันเสาร์ที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2568) ในรูปแบบของบทความวิชาการ โดยมีวัตถุประสงค์ของแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. เพื่อให้นักวิจัยมีความเข้าใจและดำเนินการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ถูกต้อง

2. เพื่อรวบรวมแนวทางการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพัฒนาเป็นคู่มือเพื่อขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยต่อไป

แนวทางการดำเนินงานของแนวปฏิบัติตามหลัก PDCA

แนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางปฏิบัติเพื่อขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งเป็นผลของการจัดการความรู้ของสถาบันวิจัยญาณสังวร ปีการศึกษา 2567 (1 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ถึง 8 มีนาคม พ.ศ. 2568) มีแนวทางการดำเนินงานตามหลัก PDCA ประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผน (Plan) ขั้นตอนการดำเนินการ (Do) และขั้นตอนติดตามประเมินผลและนำไปพัฒนา (Check-Act) ดังนี้

ขั้นตอนการวางแผน (Plan)

การจัดการความรู้ เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เริ่มต้นจากการแต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร ตามคำสั่งสถาบันวิจัยญาณสังวร ที่ 0008/2564 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร ลงวันที่ 20 ตุลาคม 2564 คณะกรรมการจัดการความรู้ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร วิเคราะห์การจัดการความรู้โดยใช้แบบวิเคราะห์การจัดการความรู้ (KM-01) กรรมการและเลขานุการ จัดทำแบบสรุปการวิเคราะห์การจัดการความรู้ (KM-02) จัดทำแผนการจัดการความรู้ของสถาบันวิจัยญาณสังวร (KM-03) และมอบหมายให้ (1) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (2) นายวิจิต ทองประเสริฐ (3) ดร.วนิชญา ชัยยา (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา ทำหน้าที่ Facilitators

ขั้นตอนการดำเนินการ (Do)

ระยะที่ 1 การเสาะหาความรู้ที่ต้องการ: พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. นายวิจิต ทองประเสริฐ ดร.วนิชญา ชัยยา และนายสุทธิรักษ์ กัลยา ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ระยะที่ 2 การปรับปรุงและพัฒนาความรู้ให้เหมาะสม: พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. นายวิจิต ทองประเสริฐ ดร.วนิชญา ชัยยา และนายสุทธิรักษ์ กัลยา ปรับปรุง และพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ที่รวบรวมไว้ให้เหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ระยะที่ 3 กระบวนการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้: พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. นายวิจิต ทองประเสริฐ ดร.วนิชญา ชัยยา และนายสุทธิรักษ์ กัลยา นำความรู้ที่ผ่านการปรับปรุงและพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันพฤหัสบดีที่ 28 พฤศจิกายน 2567 เวลา 13.00 – 15.00 น. ณ ห้องประชุม สถาบันวิจัยญาณสังวร พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. ทำหน้าที่ Facilitator มีผู้เข้าร่วมจำนวน 4 รูป/คน ได้แก่ (1) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (2) นายวิจิต ทองประเสริฐ (3) ดร.วนิชญา ชัยยาและ (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา สารสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ องค์ประกอบของคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ครั้งที่ 2 วันศุกร์ที่ 6 ธันวาคม 2567 เวลา 13.00 – 15.00 น. ผ่าน Zoom Meetings นายวิจิต ทองประเสริฐ ทำหน้าที่ Facilitator มีผู้เข้าร่วมจำนวน 5 รูป/คน ได้แก่ (1) นายวิจิต ทองประเสริฐ (2) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (3) ดร.วนิชญา ชัยยา (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา และ (5) นางสาวธนาวดี ทองเอน สารสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ครั้งที่ 3 วันพุธที่ 24 ธันวาคม 2567 เวลา 13.00 – 15.00 น. ผ่าน Zoom Meetings ดร.วนิชญา ชัยยา ทำหน้าที่ Facilitator มีผู้เข้าร่วมจำนวน 4 รูป/คน ได้แก่ (1) ดร.วนิชญา ชัยยา (2) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (3) นายวิจิต ทองประเสริฐ (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา สารสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ การแยกประเภทโครงการที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ครั้งที่ 4 วันพุธที่ 15 มกราคม 2568 เวลา 13.00 – 15.00 น. ผ่าน Zoom Meetings พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. ทำหน้าที่ Facilitator มีผู้เข้าร่วมจำนวน 4 รูป/คน ได้แก่ (1) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (2) นายวิจิต ทองประเสริฐ (3) ดร.วนิชญา ชัยยา และ (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา สารสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้แก่ การแจ้งผลการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ครั้งที่ 5 วันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 13.00 – 15.00 น. ผ่าน Zoom Meetings นายวิจิต ทองประเสริฐ ทำหน้าที่ Facilitator มีผู้เข้าร่วมจำนวน 4 รูป/คน ได้แก่ (1) นายวิจิต ทองประเสริฐ (2) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. (3) ดร.วนิชญา ชัยยา และ (4) นายสุทธิรักษ์ กัลยา สารสำคัญที่ได้จากแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย องค์ประกอบของคู่มือ

ขั้นตอนติดตามประเมินผล และนำผลไปพัฒนา (Check-Act)

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อดำเนินการถูกต้องย่อมส่งผลให้การขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถ้ามีการเผยแพร่แนวปฏิบัติที่ดีไปยัง

บุคลากรที่เกี่ยวข้องอย่างทั่วถึงจะทำให้การขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและบรรลุตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัยต่อไป

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงาน สำหรับบทความวิชาการนี้ คือ ผลการดำเนินงานการจัดทำแนวปฏิบัติที่ดีเรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้รวบรวมองค์ความรู้ เพื่อพัฒนาเป็นคู่มือการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้แก่

1. การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. การแยกประเภทโครงการที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามระดับความเสี่ยงของผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. การแจ้งผลการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีการประชุมอย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสาร และมีการอบรมพัฒนาผู้เกี่ยวข้องในระบบและกลไกการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ นักวิจัย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ครอบคลุมและเพียงพอ

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบุคลากรยังไม่ชัดเจน จึงควรได้รับการอบรมให้มากขึ้น

ประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายตามพันธกิจ

การขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยนั้น มีระบบ และกลไกชัดเจน ตลอดถึงมีเอกสารแบบฟอร์มและตัวอย่างในเว็บไซต์ที่สามารถโหลดมากรอกยื่นส่งได้ ส่งผลให้การขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและบรรลุตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัยต่อไป

การเผยแพร่ผลงาน

แนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ นั้น เผยแพร่ผ่าน 3 ช่องทาง ได้แก่ เว็บไซต์สถาบันวิจัยญาณสังวร กิจกรรม KM day วันอังคารที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2568 และบทความวิชาการนี้

บทสรุป

การวิจัยในแวดวงวิชาการและนอกวิชาการของทุกสาขาวิชาทั้งทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุข วิทยาศาสตร์สุขภาพ หรือแม้แต่สังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ทั่วโลก ได้ตระหนัก และให้ความสำคัญเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จริยธรรม การวิจัยในมนุษย์เป็นหลักจริยธรรม ทั่วไปเป็นที่ยอมรับและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติสากล ดังนั้นนักวิจัยทำงานวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่

เพื่อต่อยอดความรู้ และเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติที่เป็นคุณแก่สังคมโดยรวม จึงอยู่ภายใต้การกำกับของจริยธรรมการวิจัย และจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อประกันความน่าเชื่อถือ ยอมรับได้ของงานวิจัย รวมทั้งการคุ้มครองผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งย่อมนำไปสู่การทำงานร่วมกัน โดยตระหนักถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และสิทธิที่พึงมีในฐานะมนุษย์ของกันและกัน ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการวิจัย

สถาบันวิจัยและสถาบันอุดมศึกษาทั่วโลกจึงมีการจัดตั้ง คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อทำหน้าที่ ปกป้องสิทธิ ความปลอดภัย และความเป็นอยู่ที่ดีหรือสุขภาวะของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทบทวนจริยธรรมของการวิจัยที่ผู้วิจัยเสนอตามมาตรฐานสากล อย่างเป็นอิสระและรอบรู้ในเรื่องที่พิจารณา รวมถึงพิจารณาคุณสมบัติของผู้วิจัย ภายในระยะเวลาอันสมควร ดังนั้นการสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และผู้วิจัยจึงมีความสำคัญยิ่ง คณะกรรมการจัดการความรู้ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร ตระหนักถึงความสำคัญนี้ จึงมีมติให้ดำเนินการจัดการความรู้สถาบันวิจัยญาณสังวรปีการศึกษา 2567 เพื่อสร้างแนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ (1) เพื่อให้ นักวิจัยมีความเข้าใจ และดำเนินการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ถูกต้อง และ (2) เพื่อรวบรวมแนวทางการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพัฒนาเป็นคู่มือเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยต่อไป

แนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง การพัฒนาคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นผลของการจัดการความรู้ของสถาบันวิจัยญาณสังวร ปีการศึกษา 2567 มีแนวทางการดำเนินงานตามหลัก PDCA ประกอบด้วย ขั้นการวางแผน (Plan) ขั้นดำเนินการ (Do) ได้แก่ ระยะเวลาที่ 1 การเสาะหาความรู้ที่ต้องการ ระยะเวลาที่ 2 การปรับปรุงและพัฒนาความรู้ให้เหมาะสม และระยะเวลาที่ 3 กระบวนการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 5 ครั้ง สารสำคัญที่เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ องค์ประกอบของคู่มือแนวทางการปฏิบัติเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การแยกประเภทโครงการที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การแจ้งผลการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และองค์ประกอบของคู่มือและขั้นตอนติดตามประเมินผล และนำผลไปพัฒนา (Check-Act) และพบว่าผลการดำเนินงาน ได้รวบรวมองค์ความรู้เพื่อพัฒนาเป็นคู่มือการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้แก่ (1) การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (2) การแยกประเภทโครงการที่ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามระดับความเสี่ยงของผู้เข้าร่วมการวิจัย และ (3) การแจ้งผลการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และพบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีการประชุมอย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสาร และมีการอบรมพัฒนาผู้เกี่ยวข้องในระบบและกลไกการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ นักวิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ครอบคลุมและเพียงพอ

บรรณานุกรม

- จริยา เลิศอรสมยมนี สุทธิพล อุดมพันธ์รัก และศุภกานต์ เข้มเงิน. (2553). เอกสารที่ใช้ในการติดต่อกับคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน. เวชบัณฑิตศิริราช, 3(3). 2-6.
- จักรพันธ์ ชัดชุมแสง. (2561). มานุษยวิทยากับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์. มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, 35(2), 1-48.
- นิมิตร มรกต. (2560). จริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ฉบับปรับปรุง 2560.
- วิชัย โชควิวัฒน์. (2560). จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสามดีพรินต์ติ้งอควิปเมนต์ จำกัด.
- วิชัย โชควิวัฒน์. (2567). แนวทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: บริษัท นันทพันธ์พรินต์ติ้ง จำกัด.
- วิจิต ทองประเสริฐ และ เกษฎา ผาทอง. (2564). หลักการเบื้องต้นของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์. วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 1(5), 57-67.
- สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ และกระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2567). บทเรียนและกรณีศึกษาด้านจริยธรรมการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 1).
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2559). นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ ฉบับ พ.ศ. 2558 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Lee Ann Fujii. (2012). Research Ethics 101: Dilemmas and Responsibilities. Political Science & Politics, 45(4). 717-723.
- Mohammad Hosseini, Michal Wiczorek, and Bert Gordijn. (2022). Ethical issues in social science research employing big data. Science and Engineering Ethics. 1-21.

การพัฒนาแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน
The Development of a School Management Model
in a Transitional Era to Promote Students' Mental Health

ภูมิภควิชช์ ภูมิพงษ์คชศร

Phumphakhawat Phumphongkhochasorn

สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา

วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Educational Administration Innovation Program,

College of Innovation Management, Rajamangala University of Technology Rattanakosin

Corresponding author, e-mail : phumphakhawat.ps@gmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน 2.เพื่อพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน 3.เพื่อประเมินและรับรองรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน การวิจัยนี้ใช้ระเบียบการวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ผู้ให้ข้อมูลคือผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 385 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถาม ที่มีความเที่ยง .903 และแบบประเมินและรับรอง สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์เนื้อหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ และ 21 ตัวบ่งชี้ 2) ผลการพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน ประกอบไปด้วย 6 ส่วน คือ ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง การจัดการเชิงกลยุทธ์ การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร (และความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต 3) ผลการประเมินและรับรองรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน ในภาพรวมผ่านการประเมินและรับรองด้านความเหมาะสม ด้านความถูกต้อง ด้านความเป็นประโยชน์ และด้านความเป็นไปได้

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบ, การบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่าน, สุขภาพจิตวัยเรียน

ABSTRACT

This research aimed to: (1) investigate the components of transitional school administration for promoting students' mental health; (2) develop a model of transitional school administration to support students' mental health; and (3) evaluate and validate the developed model of transitional school administration for promoting students' mental health. A mixed-methods research design was employed and conducted in four phases. Key informants included five experts selected through purposive sampling. Data were also collected from a sample of 385 participants using stratified random sampling. The research instruments included in-depth interviews, a questionnaire with a reliability coefficient of 0.903, and an evaluation and validation form. The data were analyzed using content analysis, frequency, percentage, mean, standard deviation, and exploratory factor analysis.

The research findings revealed that (1) The analysis of the components of transitional school administration for promoting students' mental health identified six components and 21 indicators. (2) The developed model of transitional school administration for promoting students' mental health consisted of six main elements: transformational leadership, strategic management, innovation and technology management, stakeholder engagement, teacher and staff capacity development, and flexibility and crisis management. (3) The evaluation and validation results indicated that the model was rated as appropriate, accurate, useful, and feasible.

Keywords: Development Model, School Management Model in a Transitional Era, Students' Mental Health

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านที่โลกเผชิญกับความไม่แน่นอน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และความหลากหลายทางวัฒนธรรม สถานศึกษาถูกท้าทายให้ปรับเปลี่ยนบทบาทจากองค์กรที่เน้นการถ่ายทอดความรู้ ไปสู่การเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สนับสนุนพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง "สุขภาพจิต" ของผู้เรียน เด็กและเยาวชนในวัยเรียนเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระบบการศึกษา ความคาดหวังจากครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน รวมถึงผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่มากขึ้น ในหมู่เยาวชน ดังนั้นการบริหารสถานศึกษาจึงต้องพัฒนารูปแบบการจัดการที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

การบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านหมายถึงการจัดการศึกษาที่ตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของบริบททางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม โดยเฉพาะในยุคหลังโควิด-19 ที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตและความสามารถในการฟื้นตัวจากวิกฤต (resilience) ของนักเรียน ผู้นำสถานศึกษาจึงต้องมีวิสัยทัศน์ มีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน และสามารถขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงภายในสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและเปิดรับความหลากหลาย รวมถึงการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นความสัมพันธ์เชิงบวก ความร่วมมือ และความเห็นอกเห็นใจ (empathy) อันเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทางจิตที่ดี (Seligman, 2011)

สุขภาพจิตวัยเรียนมิใช่เพียงการไม่มีอาการป่วยทางจิต แต่หมายถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ การมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการมีเป้าหมายในชีวิต โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยเรียนในฐานะกลไกสำคัญในการสร้างพลเมืองที่เข้มแข็งในอนาคต ดังนั้น สถานศึกษาจึงควรออกแบบนโยบายและกระบวนการบริหารที่สนับสนุนการเรียนรู้เชิงบูรณาการระหว่างวิชาการกับชีวิตจริง ส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ และจัดให้มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ครอบคลุม ทั้งในเชิงป้องกัน ฟื้นฟู และส่งเสริม

การบริหารที่มีประสิทธิภาพในยุคเปลี่ยนผ่านยังต้องพึ่งพาการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน นักจิตวิทยา ครูแนะแนว หรือองค์กรภาคีต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนา “ระบบสนับสนุนในสถานศึกษา” ที่เน้นการประเมินและตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพจิตแบบองค์รวม (whole school approach) ซึ่งเน้นการส่งเสริมสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยาที่ปลอดภัย การพัฒนาทักษะทางอารมณ์ (emotional literacy) และการจัดการเรียนรู้ที่เคารพความแตกต่างของผู้เรียน (OECD, 2020)

จากบริบททั้งหมดที่กล่าวมา การบริหารสถานศึกษาในยุคเปลี่ยนผ่านจึงมิใช่เพียงการบริหารจัดการเชิงโครงสร้าง แต่คือการนำพาสถานศึกษาไปสู่การเป็น “พื้นที่แห่งการเยียวยา” (healing space) ที่ผู้เรียนสามารถเติบโตอย่างสมดุลทั้งในมิติความรู้ ความคิด และจิตใจ การเสริมสร้างสุขภาพจิตของนักเรียนจึงไม่ใช่ภารกิจเฉพาะของครูแนะแนวหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คือพันธกิจร่วมกันของทั้งองค์กรทางการศึกษา โดยมีผู้นำทางการศึกษาที่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน
3. เพื่อประเมินและรับรองรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่าน

ในยุคที่สังคมโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การบริหารสถานศึกษาไม่สามารถดำเนินไปตามแนวทางดั้งเดิมได้อีกต่อไป สถานศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวให้ทันกับบริบทใหม่ของโลก และนี่คือจุดเริ่มต้นของแนวคิดเรื่อง “การบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่าน” ซึ่งหมายถึงกระบวนการบริหารที่สามารถขับเคลื่อนองค์กร การศึกษาให้เปลี่ยนผ่านจากระบบเดิมไปสู่ระบบใหม่ที่มีความยืดหยุ่น เปิดกว้าง และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อรองรับความไม่แน่นอนของโลกอนาคต

แนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านคือ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ (Systems Change) และ ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) แนวคิดแรกเน้นว่าการเปลี่ยนผ่านไม่ได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเฉพาะจุด แต่ต้องเปลี่ยนโครงสร้าง วัฒนธรรม กระบวนการ และวิถีคิดในองค์กรอย่างเป็นองค์รวม (Fullan, 2007) ในขณะที่แนวคิดภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของ Burns (1978) และต่อมาได้รับการพัฒนาโดย Bass (1985) ชี้ให้เห็นว่าผู้นำที่มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนผ่านต้องสามารถสร้างแรงบันดาลใจ มีวิสัยทัศน์ และยกระดับแรงจูงใจของบุคลากรภายในองค์กรเพื่อร่วมกันสร้างการเปลี่ยนแปลง

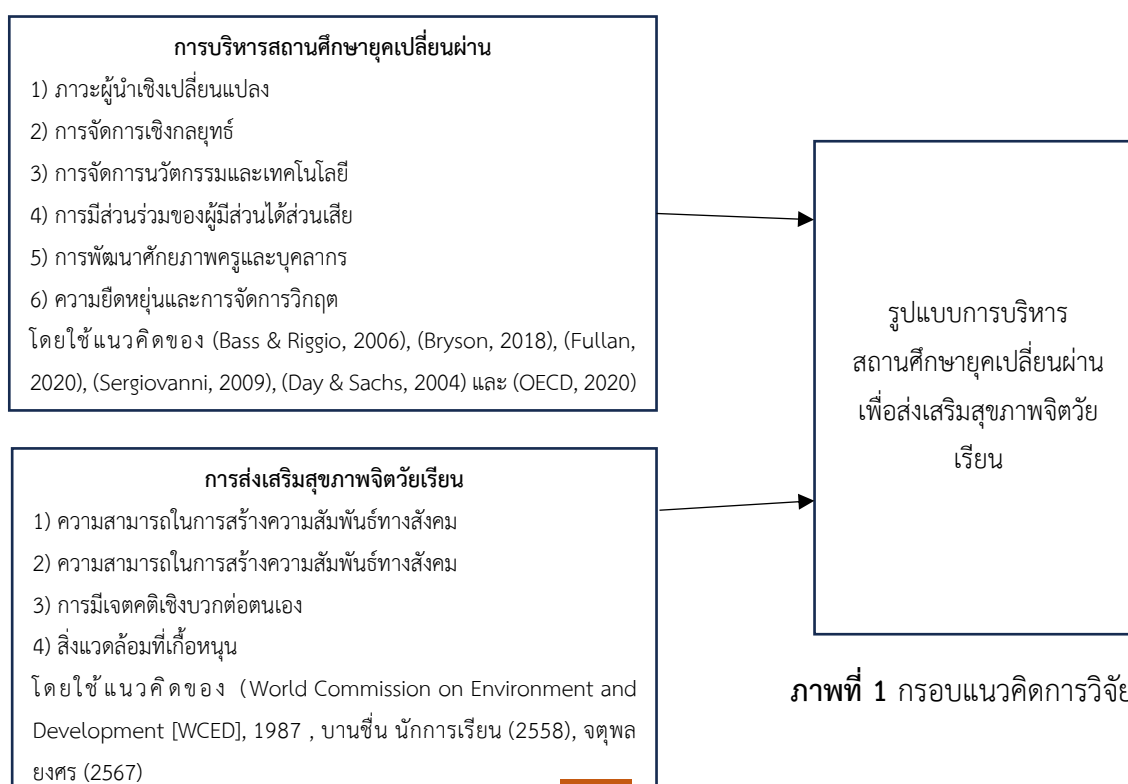
ภายใต้แนวคิดนี้ ผู้บริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านต้องมีคุณลักษณะหลายประการ ได้แก่ ความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การปรับตัวต่อความหลากหลายและความซับซ้อน ความสามารถในการบริหารจัดการนวัตกรรม และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังต้องสามารถประสานความร่วมมือกับชุมชน ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ อย่างมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมที่จำเป็นต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน (Senge et al., 2012)

ทฤษฎีที่มีบทบาทสำคัญอีกทฤษฎีหนึ่งคือ ทฤษฎีองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization Theory) ของ Senge (1990) ซึ่งเน้นให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกันของ ทั้งครู นักเรียน และบุคลากร โดยการบริหารยุคเปลี่ยนผ่านควรมุ่งสู่การสร้างวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการ แลกเปลี่ยนความรู้ การสะท้อนผลการปฏิบัติ และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แนวคิดนี้ช่วยส่งเสริมการบริหารที่ยืดหยุ่นและตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน เช่น ภัยพิบัติ การแพร่ระบาดของโรค หรือ การเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายของรัฐ อีกทั้ง การบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านยังต้องอิงแนวคิดการบริหารแบบมีส่วนร่วม (Participatory Management) และการบริหารแบบกระจายอำนาจ (Decentralized Management) ซึ่งช่วยให้เกิดการกระจายความรับผิดชอบและการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการพัฒนาการศึกษาเพื่อความยั่งยืน (UNESCO, 2020)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยเรียน

สุขภาพจิตวัยเรียนหมายถึงสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในช่วงวัยเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการเรียนรู้ การเข้าสังคม และการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม สุขภาพจิตที่ดีในช่วงวัยเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการโดยรวมของเด็ก ทั้งในด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยเรียนสามารถอธิบายได้ผ่านมุมมองทางทฤษฎีหลายประการ หนึ่งในทฤษฎีสำคัญคือทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erik Erikson ซึ่งระบุว่าช่วงวัยเรียนอยู่ในระยะ "ความขยันขันแข็งกับความรู้สึกลด้อยคุณค่า" (Industry vs. Inferiority) เด็กในวัยนี้ต้องการประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเรียน การทำกิจกรรม และการสร้างความสัมพันธ์ หากได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนที่ดี เด็กจะเกิดภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี (Erikson, 1968) นอกจากนี้ ทฤษฎี Maslow's Hierarchy of Needs ยังเสนอว่าพัฒนาสุขภาพจิตต้องเริ่มจากการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น ความมั่นคง ความรัก และการยอมรับ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความมั่นใจและการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Maslow, 1943) หากเด็กวัยเรียนไม่ได้รับการเติมเต็มความต้องการเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์

อีกแนวคิดที่มีความสำคัญคือแนวคิดเรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตใจ (Psychological Empowerment) ซึ่งเน้นการส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถในการตัดสินใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Zimmerman, 1995) การส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยเรียนจึงไม่เพียงแต่เน้นการป้องกันปัญหาเท่านั้น แต่ยังต้องเน้นการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต เช่น การคิดเชิงบวก การจัดการอารมณ์ และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการทดลองหรือวิธีการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารและพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น/ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการศึกษา ด้านสุขภาพจิต และด้านจิตวิทยาพัฒนาการ จำนวน 484,154 คน (สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลเชิงลึกคือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการศึกษา สุขภาพจิตวัยรุ่น และนโยบายการศึกษา จำนวน 9 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบการวิจัยแบบผสมวิธี มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น โดยศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม สถิติที่ใช้คือการวิเคราะห์เนื้อหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น โดยการสัมมนาอิงผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) มีคุณสมบัติดังนี้ กำหนดนโยบาย กำกับติดตามผลการดำเนินงานด้านการบริหารการศึกษา สุขภาพจิตวัยรุ่น และนโยบายการศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นและเอกสารคู่มือประกอบการสัมมนาอิงผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินและรับรองรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินและรับรองรูปแบบ

เครื่องมือที่ใช้คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถามที่มีความเที่ยง .903 และแบบประเมินและรับรอง

สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์เนื้อหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ผลการทดลองและวิจารณ์ผล หรือผลการศึกษาและอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น อยู่ในระดับมากขึ้นไป โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

องค์ประกอบ	รายการ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปล ผล
1	ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง	4.23	.908	มาก
2	การจัดการเชิงกลยุทธ์	4.37	.802	มาก
3	การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี	4.28	.799	มาก
4	การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	4.10	.912	มาก
5	การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร	4.13	.854	มาก
6	ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต	4.26	.903	มาก
รวมเฉลี่ย		4.22	0.852	มาก

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียนประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- องค์ประกอบที่ 1 ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้
- องค์ประกอบที่ 2 การจัดการเชิงกลยุทธ์ ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้
- องค์ประกอบที่ 3 การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้
- องค์ประกอบที่ 4 การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้
- องค์ประกอบที่ 5 การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้
- องค์ประกอบที่ 6 ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้

ตารางที่ 2 องค์ประกอบและค่าความแปรปรวนของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	17.108	55.188	55.188	17.108	55.188	55.188
2	2.195	7.080	62.268	2.195	7.080	62.268
3	1.427	4.603	66.871	1.427	4.603	66.871

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
4	1.063	3.430	70.301	1.063	3.430	70.301
5	1.031	3.180	61.188	1.031	3.180	61.188
6	1.020	3.115	59.721	1.020	3.115	59.721

Extraction Method: Principal Component Analysis

จากตารางที่ 2 พบว่าองค์ประกอบที่มีค่า Eigenvalues มากกว่า 1 มีจำนวน 6 องค์ประกอบ ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 - 6 สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ทั้งหมดร้อยละ 59.721 แต่เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การคัดเลือกองค์ประกอบที่มีค่า Eigenvalues มากกว่า 1 มีตัวบ่งชี้อธิบายองค์ประกอบตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป และมีค่าน้ำหนักปัจจัย ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พบว่ามี 6 องค์ประกอบที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ องค์ประกอบที่ 1 - 6 องค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) สูงสุดเท่ากับ 17.108 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 55.188 องค์ประกอบที่ 2 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) 2.195 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 7.080 องค์ประกอบที่ 3 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) 1.427 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 4.603 องค์ประกอบที่ 4 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) 1.063 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 3.430 และองค์ประกอบอื่น ๆ มีค่าไอเก้น (eigenvalues) องค์ประกอบที่ 5 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) 1.031 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 3.180 องค์ประกอบที่ 6 มีค่าไอเก้น (eigenvalues) 1.020 สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดได้ร้อยละ 3.115 และความสามารถในการอธิบายความแปรปรวนทั้งหมดค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบแล้วพบว่า สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งหมด ได้ทั้งหมดร้อยละ 59.721 องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดได้อย่างน้อยที่สุดร้อยละ 50 จึงจะถือว่าใช้ได้ สำหรับองค์ประกอบที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ 6 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 - 6 นั้น ได้กำหนดเกณฑ์ในการเลือกองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งเป็นค่าน้ำหนักที่มีนัยสำคัญในทางปฏิบัติ มีค่า Eigenvalues ที่มากกว่า 1 และมีตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบ จำนวนตั้งแต่ 3 ตัวบ่งชี้ขึ้นไป

ตารางที่ 3 ค่า KMO and Bartlett's test of Sphericity

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.973
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	23431.241
	df	465
	Sig.	.000

จากตารางที่ 3 พบว่าจากการทดสอบ สถิติ KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ .973 แสดงว่า ตัวชี้วัดทั้ง 21 ตัวบ่งชี้ของนวัตกรรมเพื่อสังคมตามแนวคิดการขับเคลื่อนการพัฒนาสู่ความยั่งยืนนั้นเป็นจำนวนข้อมูลที่มีความเพียงพอและมีความเหมาะสมสามารถใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ได้เพราะค่า KMO มีค่ามากกว่า .5 และเข้าใกล้ 1

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน

องค์ประกอบที่	ชื่อองค์ประกอบ	จำนวนตัวบ่งชี้	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
1	ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง	4	.550-.690
2	การจัดการเชิงกลยุทธ์	4	.571-.809
3	การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี	3	.550-.808
4	การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	4	.628-.795
5	การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร	3	.561-.718
6	ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต	3	.515-.602
รวม		21	

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) ด้วยวิธีสกัดปัจจัย ได้องค์ประกอบสำคัญ ทั้งหมด 6 องค์ประกอบ เพื่อความสะดวกในการเรียกชื่อองค์ประกอบที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. ผลการพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน (2STIRH) คือการดำเนินการเกี่ยวกับนวัตกรรมเพื่อสังคมตามแนวคิดการขับเคลื่อนการพัฒนาสู่ความยั่งยืน โดยเริ่มจาก

2.1 ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) คือ ผู้บริหารต้องมีวิสัยทัศน์และภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ครู นักเรียน และบุคลากร ปรับตัวและพัฒนา

อย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วม ความไว้วางใจ และการเสริมพลัง (empowerment) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ (Bass & Riggio, 2006)

2.2 การจัดการเชิงกลยุทธ์ (Strategic Management) คือ การบริหารต้องอิงหลักการวางแผนระยะยาว การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและภายใน การกำหนดพันธกิจ เป้าหมาย และกลยุทธ์อย่างชัดเจน เพื่อให้สถานศึกษามีทิศทางที่ชัดเจนสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก (Bryson, 2018)

2.3 การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี (Innovation and Technology Management) คือ การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการ และการเรียนรู้ เช่น การใช้ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร (MIS) หรือแพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความยืดหยุ่นของสถานศึกษา (Fullan, 2020)

2.4 การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder Participation) คือ การเปิดพื้นที่ให้ครู ผู้ปกครอง ชุมชน และนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบริหารถือเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความโปร่งใส ความรับผิดชอบ และความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลง (Sergiovanni, 2009)

2.5 การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร (Human Resource Development) คือ ยุคเปลี่ยนผ่านต้องการบุคลากรที่มีความสามารถหลากหลาย มีความยืดหยุ่น และเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดอบรมพัฒนาทักษะ และสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ภายในองค์กรจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ (Day & Sachs, 2004)

2.6 ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต (Resilience and Crisis Management) คือ ความไม่แน่นอนเป็นลักษณะของยุคเปลี่ยนผ่าน การเตรียมรับมือและฟื้นฟูจากวิกฤต เช่น โรคระบาด หรือวิกฤตเศรษฐกิจ จำเป็นต้องมีแผนฉุกเฉินและระบบสนับสนุนทางจิตสังคมอย่างครอบคลุม (OECD, 2020)

3. ผลการประเมินและรับรองรูปแบบรูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียนในภาพรวม พบว่ามีความครอบคลุม มีความถูกต้อง มีความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่าประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) (2) การจัดการเชิงกลยุทธ์ (Strategic Management) (3) การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี (Innovation and Technology Management) (4) การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder Participation) (5) การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร (Human Resource Development) และ (6) ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต (Resilience and Crisis Management) ซึ่งสอดคล้องกับ ยงยุทธ สงพะโยม (2567) ผลวิจัยพบว่า กลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาในยุคปกติใหม่ ประกอบด้วย 7 กลยุทธ์ 47 ประเด็น คือ 1) กลยุทธ์ด้าน

การพัฒนาบุคลากร 9 ประเด็น 2) กลยุทธ์ด้านการเปลี่ยนแปลงในอนาคต 9 ประเด็น 3) กลยุทธ์ด้านการจัดการ ICT 6 ประเด็น 4) กลยุทธ์ด้านวิชาการ หลักสูตร การสอน และการเรียนรู้ 8 ประเด็น 5) กลยุทธ์ด้านการเงินและงบประมาณ 5 ประเด็น 6) กลยุทธ์ด้านนโยบายยุคปกติใหม่ 6 ประเด็น และ 7) กลยุทธ์ด้านการบริหารทั่วไป 4 ประเด็น สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาและเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคตที่ไม่แน่นอน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าการพัฒนาการบริหารสถานศึกษาในยุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลวิจัยของ ประทุม ทองไทรรัตน์ และคณะ (2566) ผลวิจัยพบว่าแนวทางการบริหารสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนในยุคโลกพลิกผัน ได้แก่ 1) พัฒนากิจการนักเรียนโดยใช้ฐานของความรู้ แนวคิด เหตุผล ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีความฉลาด ในการรับรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 2) พัฒนาวิชาการทั้งด้านพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนที่เสริมสร้างความฉลาดในการเล่น และ ความฉลาดในการเข้าสังคม 3) พัฒนาการบริหารด้วยการใช้เทคโนโลยีและข้อมูลที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้มีความฉลาดในการแก้ไขปัญหา และสอดคล้องกับ พุมพนิท คงแสง และปริศรา อีสโร (2566) ผลวิจัยพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาในสภาวะการณ์โลกที่มีความผันผวนที่เรียกว่า VUCA World ซึ่งประกอบด้วย ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน ยุ่งเหยิง และความคลุมเครือ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาวะการณ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้บริหารสถานศึกษาต้องประยุกต์ใช้องค์ความรู้จิตวิทยาในการเข้าใจตนเอง เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ ของโลกยุคพลิกผัน มีทักษะหรือศิลปะการใช้ชีวิต ทักษะในการเรียนรู้ ปรับตัวและสร้างทักษะการทำงานใหม่ๆ เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานตามพันธกิจและความรับผิดชอบขององค์กร พร้อมตั้งรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการวางแผนสำหรับการบริหารสถานศึกษาใน “ยุคโลกพลิกผัน” ซึ่งอาจจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้วางแผน หรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีความรู้ที่ถึงพร้อมทั้งศาสตร์ของการบริหาร และศาสตร์ของการบำรุงจิตใจ มีภูมิคุ้มกันทางกายและใจที่เพียงพอจะรับมือกับ “ยุคโลกพลิกผัน” โดยบทความวิชาการนี้แสดงถึงแนวคิดเกี่ยวกับยุคโลกพลิกผัน และแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อการบริหารสถานศึกษาในยุคโลกพลิกผัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การประเมินและรับรองรูปแบบการบริหารสถานศึกษาในยุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน พบว่าในภาพรวมมีความครอบคลุม ความถูกต้อง ความเป็นไปได้ เป็นประโยชน์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าได้ทำการพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษาในยุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียนโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ มาอย่างเป็นขั้นตอนและเหมาะสม สอดคล้องกับผลวิจัยของ งามจิตกร แก้วกล้า (2564) ผลการวิจัยพบว่าการสรุปประเมินผลรูปแบบ ควรมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน การประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษา ด้านคุณภาพของเด็ก ด้านกระบวนการและการจัดการ ด้านการจัดประสบการณ์ที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ และสอดคล้องกับ วราวุธ ไกรนที และคณะ (2567)

ผลวิจัยพบว่า องค์ประกอบการบริหารตามศาสตร์พระราชาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การบริหารด้วยหลัก 3 ป. 2) การจัดการความรู้ด้วยหลักการเข้าถึง 3) การมีส่วนร่วมด้วยหลักการเข้าใจ และ 4) การปฏิบัติงานด้วยหลักการพัฒนา รูปแบบการบริหารตามศาสตร์พระราชาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ส่วนที่ 2 กระบวนการสู่ความสำเร็จ ส่วนที่ 3 ผลผลิต ส่วนที่ 4 ผลลัพธ์ และส่วนที่ 5 เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ และผลการประเมินรูปแบบการบริหารตามศาสตร์พระราชาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีผลการประเมินด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

บทสรุป



ภาพที่ 2 รูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน

รูปแบบการบริหารสถานศึกษายุคเปลี่ยนผ่านเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน (2STIRH) โดยเริ่มจาก

- 1 ภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง
- 2 การจัดการเชิงกลยุทธ์
- 3 การจัดการนวัตกรรมและเทคโนโลยี
- 4 การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- 5 การพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร
- 6 ความยืดหยุ่นและการจัดการวิกฤต

บรรณานุกรม

- งามจิตกร แก้วกล้า. (2564). การพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพเด็ก โดยใช้ 7 ศูนย์การเรียนรู้แห่งความเป็นเลิศของโรงเรียนอนุบาลเทศบาลตำบลเด่นชัย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่. *Journal of Buddhist Sociology*, 6(2), 106-119.
- ประทุม ทองไธรัตน์ และคณะ. (2566). การบริหารสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนในยุคโลกพลิกผัน. รายงานการประชุม Graduate School Conference (Vol. 5, No. 1, pp. 499-507).
- พุมพิต คงแสง และปรีศรา อีสโร. (2566). จิตวิทยาเพื่อการบริหารสถานศึกษาในยุคโลกพลิกผัน. *วารสารทัศน์นิติทางการศึกษา*, 1(3), 57-68.
- ยงยุทธ สงพะโยม. (2567). กลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาในยุคปกติใหม่. *วารสารนวัตกรรมการศึกษา และ การวิจัย*, 8(3), 1471-1486.
- วรารุช ไกรนที และคณะ. (2567). รูปแบบการบริหารตามศาสตร์พระราชาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของสถานศึกษาสังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้. *วารสารสังคมพัฒนศาสตร์*, 7(2), 56-70.
- สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2566). สถิติจำนวนครูและบุคลากรทางการศึกษา. *กระทรวงศึกษาธิการ*.
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryson, J. M. (2018). *Strategic planning for public and nonprofit organizations: A guide to strengthening and sustaining organizational achievement* (5th ed.). Jossey-Bass.
- CASEL. (2020). *What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Day, C., & Sachs, J. (2004). *International handbook on the continuing professional development of teachers*. McGraw-Hill Education.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fullan, M. (2020). *Leading in a culture of change*. John Wiley & Sons.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

- OECD. (2020). **Supporting students’ mental health in the context of school closures.** Organization for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/>.
- OECD. (2020). **The impact of COVID-19 on education: Insights from Education at a Glance 2020.** OECD Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.** New York: Free Press.
- Sergiovanni, T. J. (2009). **The principalship: A reflective practice perspective (6th ed.).** Pearson.
- Weare, K., & Nind, M. (2011). **Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say?.** Health Promotion International, 26(S1), i29–i69.
- Wentzel, K. R., & Muenks, K. (2016). **Peer influence on students’ motivation, academic achievement, and social behavior.** In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 586–606). New York: Routledge.
- World Health Organization. (2021). **Mental health and psychosocial well-being among children and adolescents during the COVID-19 pandemic.** WHO.
- Zimmerman, M. A. (1995). **Psychological empowerment: Issues and illustrations.** American Journal of Community Psychology, 23(5), 581–599.

10 เทคโนโลยีเกิดใหม่ปี 2025: พลวัตใหม่ของนวัตกรรมเพื่ออนาคต

Top 10 Emerging Technologies of 2025: New Dynamics of Innovation for the Future

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawatthana

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative learning Mahidol University

Corresponding author, e-mail : b_av7@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้นำเสนอการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับเทคโนโลยีเกิดใหม่ 10 รายการที่ได้รับการคัดเลือกโดย World Economic Forum ประจำปี 2025 โดยพิจารณาทั้งในด้านนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถในการประยุกต์ใช้ และศักยภาพในการแก้ไขปัญหาเชิงระบบของโลกยุคใหม่ เทคโนโลยีดังกล่าวครอบคลุมทั้ง AI ชีววิทยาศาสตร์ พลังงานสะอาด และการตรวจจับข้อมูลขั้นสูง ซึ่งล้วนสะท้อนถึงพลวัตใหม่ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไปสู่ความยั่งยืน การวิเคราะห์ในบทความยังแบ่งออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ การบูรณาการ AI กับชีวิตประจำวัน การแพทย์แบบแม่นยำ และการเปลี่ยนผ่านพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้บทความชี้ให้เห็นว่าเทคโนโลยีเหล่านี้จะไม่สามารถเกิดผลอย่างยั่งยืนได้ หากไม่มีการวางกรอบนโยบาย การลงทุนด้านวิจัย และการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจัง

คำสำคัญ: เทคโนโลยีเกิดใหม่, ปัญญาประดิษฐ์, นวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน

ABSTRACT

This academic article provides an in-depth analysis of the “Top 10 Emerging Technologies of 2025” as identified by the World Economic Forum. The study explores not only the scientific innovation behind these technologies, but also their practical applications and systemic impact on health, energy, and environmental sustainability. The selected technologies span across artificial intelligence, biotechnology, clean energy, and advanced sensing systems, representing a new dynamic in driving forward sustainable development. The analysis is structured into three key areas: the integration of AI into daily life, personalized and precision medicine, and clean energy transition. Ultimately,

the article argues that the success of these technologies depends on the effective alignment of research, policy, and cross-sectoral collaboration.

Keywords : Emerging Technologies, Artificial Intelligence, Sustainable Innovation

บทนำ

การพัฒนาเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 ไม่เพียงแต่สร้างความเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจและสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับวิกฤตระดับโลก ทั้งด้านสาธารณสุข พลังงาน และสิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบันสามารถเร่งการวินิจฉัยโรค การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และการลดผลกระทบจากภาวะโลกร้อนได้อย่างมีนัยสำคัญ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โลกได้เผชิญกับวิกฤตหลายด้าน ตั้งแต่การระบาดของโรค COVID-19 ไปจนถึงปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทำให้เทคโนโลยีถูกมองว่าเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับระบบเศรษฐกิจและสังคมโลก (Brynjolfsson & McAfee, 2014)

อนึ่ง ล่าสุดในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568 World Economic Forum (WEF) ได้เผยแพร่รายงานฉบับสำคัญเรื่อง Top 10 Emerging Technologies of 2025 ซึ่งได้นำเสนอรายชื่อเทคโนโลยีเกิดใหม่ที่มีแนวโน้มสร้างผลกระทบสูงในระดับโลก รายงานดังกล่าวมีได้มองเทคโนโลยีในมิติของความท้าทายเท่านั้น แต่เน้นบทบาทของเทคโนโลยีในฐานะกลไกการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สามารถแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม ความยั่งยืน และความเป็นธรรมทางสังคมได้พร้อมกัน เทคโนโลยีเหล่านี้ผสมผสานองค์ความรู้จากหลายสาขา อาทิ ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เทคโนโลยีชีวภาพ พลังงานสะอาด และระบบวิเคราะห์ข้อมูลขั้นสูง เพื่อสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2015)

พร้อมกันนี้ รายงานของ WEF ยังสอดคล้องกับแนวโน้มที่ปรากฏในงานวิจัยด้านเศรษฐกิจและนโยบายสาธารณะ เช่น รายงานของ OECD (2023) ที่เน้นว่าเทคโนโลยีเกิดใหม่สามารถเร่งการเปลี่ยนผ่านของระบบเศรษฐกิจสู่เศรษฐกิจคาร์บอนต่ำ (low-carbon economy) และกระตุ้นการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานอัจฉริยะและสุขภาพดิจิทัล ในแง่นี้ การเข้าใจเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ใช่เพียงเพื่อการบริโภคหรือพัฒนาเท่านั้น แต่ยังจำเป็นต่อการวางนโยบายที่มีประสิทธิภาพ และการเตรียมความพร้อมของภาคประชาชนในการอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีวิจารณญาณและยั่งยืน

เทคโนโลยี 10 รายการที่ได้รับการคัดเลือกในปี 2025

ในยุคที่โลกกำลังเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ และการเปลี่ยนผ่านเศรษฐกิจสู่ดิจิทัล เทคโนโลยีเกิดใหม่จึงกลายเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนสังคมไปสู่อนาคตอย่างยั่งยืน รายงานจาก World Economic Forum (WEF) ประจำปี 2025 ได้รวบรวม 10 เทคโนโลยีสำคัญที่มีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงโลก ซึ่งครอบคลุมทั้ง

ด้าน AI ชีววิทยาศาสตร์ พลังงาน และโครงสร้างพื้นฐาน โดยเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่เพียงแต่ล้ำสมัยในเชิงวิศวกรรม แต่ยังตอบโจทย์การพัฒนาที่ยั่งยืนในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน

1. AI สร้างสรรค์ (Generative AI)

Generative AI เป็นเทคโนโลยีที่ใช้โมเดลการเรียนรู้เชิงลึก (deep learning) ในการสร้างเนื้อหาใหม่จากข้อมูลที่มีอยู่ เช่น ข้อความ รูปภาพ เสียง และวิดีโอ โดยโมเดลอย่าง GPT, DALL-E และ MusicLM ได้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของเทคโนโลยีนี้ในการประยุกต์ใช้ในวงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานสร้างสรรค์ การศึกษา การแพทย์ ไปจนถึงการออกแบบสารประกอบทางเคมีใหม่ (OpenAI, 2023)

ในภาคอุตสาหกรรม เทคโนโลยีนี้ได้ถูกใช้ในการพัฒนาสื่อโฆษณาอัตโนมัติ การสร้างแบบจำลองธุรกิจ และการวิเคราะห์ความเสี่ยง โดยสามารถลดต้นทุนการผลิตเนื้อหาและเพิ่มความเร็วในการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ปัญหาเรื่องข้อมูลเท็จและการใช้ในทางผิดจรรยาบรรณยังคงเป็นประเด็นที่ต้องควบคุมผ่านกลไก เช่น ลายน้ำดิจิทัลและกฎหมายความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Zhang et al., 2024)

โดยสรุป Generative AI ไม่ใช่เพียงเครื่องมือสร้างสรรค์ แต่เป็นแรงผลักดันสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายสาขา โดยเฉพาะในยุคเศรษฐกิจดิจิทัลที่เนื้อหามีมูลค่าเทียบเท่าทรัพย์สินทางปัญญา

2. การตรวจจับทางชีวเคมีอัตโนมัติ

เทคโนโลยีการตรวจจับทางชีวเคมีแบบอัตโนมัติใช้เซ็นเซอร์ระดับนาโนและระบบวิเคราะห์แบบเรียลไทม์ในการตรวจวัดสถานะสุขภาพ เช่น ระดับน้ำตาล ความดัน หรือสารเคมีในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการพัฒนา biosensors ที่สามารถฝังในร่างกายหรือสวมใส่ได้ ได้รับความสนใจอย่างมากในด้านการแพทย์แม่นยำ (precision medicine) (Lee et al., 2023)

เทคโนโลยีนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้ในระบบตรวจวัดคุณภาพอากาศ การตรวจหามลพิษในน้ำ และการเกษตรอัจฉริยะ ซึ่งช่วยให้การตัดสินใจเชิงนโยบายและการดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างแม่นยำมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่โลกกำลังเผชิญกับวิกฤตสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อน

กล่าวโดยสรุป ระบบตรวจจับทางชีวเคมีอัตโนมัติถือเป็นก้าวสำคัญในการเชื่อมโยงข้อมูลทางชีวภาพกับการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและการดูแลสุขภาพเชิงรุก

3. นาโนไซม์ (Nanozymes)

นาโนไซม์คือเอนไซม์เทียมที่สร้างขึ้นจากอนุภาคนาโน โดยเลียนแบบคุณสมบัติของเอนไซม์ธรรมชาติแต่มีความเสถียรสูงกว่า และสามารถใช้งานได้หลากหลายสภาพแวดล้อม ซึ่งถูกพัฒนาให้ใช้ในงานวินิจฉัยโรค การรักษาเร่ง การกำจัดสารพิษในสิ่งแวดล้อม และแม้แต่การสร้างวัสดุชีวภาพใหม่ (Gao & Yan, 2022)

คุณสมบัติของนาโนไซม์ที่สำคัญ ได้แก่ การเร่งปฏิกิริยาทางชีวภาพอย่างแม่นยำ ความต้านทานต่อความร้อน และการปรับแต่งคุณสมบัติทางเคมีเพื่อใช้ในงานเฉพาะทาง เช่น biosensing หรือ drug

delivery ในปัจจุบัน นักวิจัยกำลังเร่งพัฒนานาโนโซมรุ่นใหม่ที่สามารถควบคุมได้ด้วยสนามแม่เหล็กหรือแสง เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการใช้งาน

สกรุปคอนโซมเป็นเทคโนโลยีที่ผสมผสานวิทยาศาสตร์นาโนและชีววิทยาเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว และกำลังกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในวิทยาการสุขภาพและสิ่งแวดล้อมสมัยใหม่

4. คอมโพสิตแบตเตอรี่โครงสร้าง

คอมโพสิตแบตเตอรี่โครงสร้าง (Structural Battery Composites) เป็นการรวมฟังก์ชันของแบตเตอรี่เข้ากับวัสดุโครงสร้าง เช่น คาร์บอนไฟเบอร์หรือโพลีเมอร์ ทำให้สามารถจัดเก็บพลังงานและรองรับน้ำหนักในเวลาเดียวกัน เทคโนโลยีนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมยานยนต์ไฟฟ้าและอากาศยาน ซึ่งต้องการน้ำหนักเบาและประสิทธิภาพพลังงานสูง (Asp et al., 2021)

การพัฒนาคอมโพสิตแบตเตอรี่จำเป็นต้องคำนึงถึงการจัดเรียงโครงสร้างระดับนาโน การเชื่อมต่อระหว่างแผ่นนำไฟฟ้า และความสามารถในการชาร์จซ้ำ โดยงานวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของแบตเตอรี่ประเภทนี้เริ่มเข้าใกล้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนแบบดั้งเดิม และสามารถลดน้ำหนักโดยรวมของระบบลงได้ถึง 30% (Leijonmarck et al., 2020)

สรุปว่า คอมโพสิตแบตเตอรี่โครงสร้างคือการพลิกโฉมการออกแบบผลิตภัณฑ์ด้านพลังงาน โดยทำให้วัสดุหนึ่งชิ้นสามารถทำหน้าที่ได้สองอย่างพร้อมกัน ช่วยลดต้นทุน พื้นที่ และเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งาน

5. พลังงานนิวเคลียร์ยุคใหม่

พลังงานนิวเคลียร์ยุคใหม่ (Advanced Nuclear Energy) มุ่งเน้นการพัฒนาเครื่องปฏิกรณ์ขนาดเล็กแบบโมดูลาร์ (Small Modular Reactors: SMRs) และปฏิกรณ์เกลือหลอมเหลว (Molten Salt Reactors) ที่ปลอดภัย มีเสถียรภาพ และลดของเสียกัมมันตรังสี เทคโนโลยีเหล่านี้มีศักยภาพในการเป็นพลังงานสะอาดสำหรับอนาคต โดยไม่ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์เหมือนเชื้อเพลิงฟอสซิล (IAEA, 2022)

งานวิจัยของ MIT และสถาบันพลังงานนิวเคลียร์แสดงให้เห็นว่า SMRs สามารถติดตั้งได้ในพื้นที่จำกัด และมีระบบปิดที่ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ทั้งยังสามารถควบคุมกำลังการผลิตให้เหมาะสมกับการใช้งานในชุมชนเมืองหรือโรงงานขนาดเล็ก เทคโนโลยีนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากหลายประเทศเพื่อทดแทนโรงไฟฟ้าถ่านหิน

กล่าวโดยสรุป พลังงานนิวเคลียร์ยุคใหม่เป็นการยกระดับพลังงานสะอาดที่มีความมั่นคงและปลอดภัยมากขึ้น และสามารถเป็นทางเลือกสำคัญในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในอนาคต

6. ระบบพลังงานออสโมซิส

ระบบพลังงานออสโมซิส (Osmotic Power Systems) หรือที่รู้จักในชื่อ pressure-retarded osmosis (PRO) เป็นเทคโนโลยีที่เปลี่ยนความต่างศักย์ทางเคมีระหว่างน้ำจืดและน้ำเค็มให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า โดยอาศัยเมมเบรนกึ่งซึมผ่านเฉพาะที่พัฒนาอย่างแม่นยำ (Logan & Elimelech, 2012)

การวิจัยพบว่า PRO มีศักยภาพสูงในการผลิตพลังงานที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในบริเวณที่แม่น้ำไหลลงสู่ทะเล เช่น ปากแม่น้ำ ซึ่งเป็นแหล่งที่มีความต่างศักย์เกลือสูง เมมเบรนที่ใช้ในเทคโนโลยีนี้ยังต้องมีประสิทธิภาพสูงในการต้านทานแรงดันและป้องกันการอุดตัน ปัจจุบันมีการพัฒนาแผ่นเมมเบรนที่มีโครงสร้างนาโนเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มอัตราการไหล

สรุปคือ ระบบพลังงานออสโมซิสเป็นแหล่งพลังงานสะอาดที่ยังไม่ถูกใช้เต็มศักยภาพ แต่สามารถเป็นพลังงานทางเลือกใหม่ที่มีความยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

7. GLP-1 สำหรับโรคประสาทเสื่อม

GLP-1 (Glucagon-like peptide-1) เดิมถูกพัฒนาเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน โดยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินและลดความอยากอาหาร ล่าสุดมีการค้นพบว่า GLP-1 ยังมีฤทธิ์ทางระบบประสาทที่สามารถป้องกันการตายของเซลล์ประสาท และลดการอักเสบในสมอง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการชะลอความเสื่อมของโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสัน (Holscher, 2020)

การทดลองในสัตว์และมนุษย์เบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า ยาในกลุ่ม GLP-1 agonists เช่น Liraglutide และ Semaglutide ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองในผู้ป่วยโรคความจำเสื่อมบางประเภท และลดการสะสมของโปรตีนเบต้าอะมีลอยด์ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอัลไซเมอร์ อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องมีการศึกษาในระยะยาวเพื่อประเมินผลข้างเคียงและประสิทธิภาพในกลุ่มผู้ป่วยหลากหลาย

กล่าวโดยสรุป GLP-1 เป็นตัวอย่างของการใช้ยาแบบ cross-functional ที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของนวัตกรรมยาในการบูรณาการการรักษาโรคเรื้อรังและโรคประสาทเสื่อมได้อย่างยั่งยืน

8. การตรึงไนโตรเจนสีเขียว (Green Nitrogen Fixation)

การตรึงไนโตรเจนคือกระบวนการเปลี่ยนไนโตรเจนในบรรยากาศให้เป็นแอมโมเนียเพื่อใช้ในปุ๋ยเคมีแบบยั่งยืน โดยทั่วไปกระบวนการนี้อาศัยพลังงานสูง เช่น ในกระบวนการ Haber-Bosch ซึ่งปล่อยก๊าซเรือนกระจกจำนวนมาก Green Nitrogen Fixation คือแนวทางใหม่ที่ใช้ปฏิกิริยาทางชีวภาพหรือไฟฟ้าเคมีในการตรึงไนโตรเจน โดยลดการใช้พลังงานและคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Chen et al., 2022)

เทคโนโลยีนี้มีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากปุ๋ยเคมีมีผลกระทบต่อแหล่งน้ำและความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้จุลินทรีย์ดัดแปลงพันธุกรรม หรือเอนไซม์หรือไฟฟ้าเคมีที่สามารถเร่งการตรึงไนโตรเจนโดยไม่ปล่อย CO₂ จึงเป็นทางเลือกที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในภาคเกษตรกรรมที่ต้องการลดต้นทุนและมลพิษ

สรุปได้ว่า Green Nitrogen Fixation เป็นการปฏิวัติกระบวนการผลิตปุ๋ยที่ยั่งยืน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และช่วยลดการพึ่งพาพลังงานฟอสซิล

9. การตรวจจับแบบร่วมมือกัน (Collaborative Sensing)

Collaborative Sensing คือแนวคิดที่เชื่อมต่อเซ็นเซอร์จากหลายอุปกรณ์เข้าด้วยกันเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล เช่น จากระบบ บ้าน หรือโทรศัพท์มือถือ เพื่อสร้างระบบที่มีประสิทธิภาพและ

ตอบสนองได้แบบเรียลไทม์ เทคโนโลยีนี้เป็นพื้นฐานของ Internet of Things (IoT) และเมืองอัจฉริยะ (smart cities) (Ganti et al., 2021)

ตัวอย่างการใช้งาน เช่น ระบบขนส่งที่สามารถรับรู้การจราจรจากรถยนต์หลายคันพร้อมกัน หรือระบบอาคารที่สามารถปรับสภาพแวดล้อมตามพฤติกรรมผู้อยู่อาศัย การวิเคราะห์ข้อมูลจากเซ็นเซอร์หลายจุดช่วยลดการเกิดจุดบอด และเพิ่มความแม่นยำในการตัดสินใจของ AI และระบบอัตโนมัติ

โดยสรุป Collaborative Sensing ไม่เพียงแต่เพิ่มความแม่นยำของข้อมูล แต่ยังเปิดทางให้เกิดการตัดสินใจร่วมกันระหว่างมนุษย์กับเครื่องจักรในระบบที่ซับซ้อน

10. ลายน้ำ AI แบบสร้างสรรค์

Creative AI Watermarking หรือการฝังลายน้ำในเนื้อหาที่สร้างโดย AI เป็นเทคนิคใหม่ในการตรวจสอบความถูกต้องและแหล่งที่มาของเนื้อหา โดยเฉพาะในยุคที่ข้อมูลปลอมและข่าวเท็จแพร่หลายอย่างรวดเร็ว การฝังลายน้ำด้วยวิธีที่มองไม่เห็นและไม่ทำลายเนื้อหาต้นฉบับ เช่น การปรับพิกเซลเฉพาะจุด หรือการฝังรหัสเฉพาะทางอัลกอริธึม ช่วยให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ (Lu et al., 2023)

งานวิจัยในปัจจุบันมุ่งเน้นการพัฒนาเทคนิคที่ฝังลายน้ำได้แม้ในระบบ AI แบบ Generative ซึ่งมักแปลงข้อมูลให้มีลักษณะใหม่เสมอ เช่น ภาพที่สร้างโดย GAN หรือข้อความจากโมเดลภาษาขนาดใหญ่ ความท้าทายอยู่ที่การสร้างลายน้ำที่ไม่ถูกทำลายเมื่อมีการดัดแปลงหรือนำไปใช้ซ้ำ

สรุปแล้ว Creative AI Watermarking เป็นเครื่องมือสำคัญในยุคข้อมูลท่วมท้น ซึ่งจะช่วยยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล ป้องกันการปลอมแปลง และรักษาสិทธิผู้สร้างเนื้อหา

จากการพิจารณาเทคโนโลยีทั้ง 10 รายการ จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ได้พัฒนาแยกขาดจากกัน แต่เชื่อมโยงและเสริมพลังกันในลักษณะบูรณาการ ตัวอย่างเช่น การใช้ AI ในการพัฒนาเซ็นเซอร์เพื่อการแพทย์แม่นยำ หรือการผสานแบตเตอรี่กับวัสดุโครงสร้างในอุตสาหกรรมพลังงานไฟฟ้า ทั้งหมดนี้ช่วยลดต้นทุน เพิ่มประสิทธิภาพ และขับเคลื่อนการพัฒนาอย่างมีเป้าหมาย การบูรณาการองค์ความรู้จากหลากหลายสาขาจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการผลักดันนวัตกรรมให้เกิดผลกระทบเชิงบวกอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป เทคโนโลยีที่ได้รับการคัดเลือกโดย WEF ในปี 2025 เป็นทั้งภาพสะท้อนของศักยภาพมนุษย์ในการคิดค้นนวัตกรรมเพื่อรับมือกับวิกฤต และเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนระดับโลก ความเข้าใจในเทคโนโลยีเหล่านี้ควรไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในหมู่นักวิทยาศาสตร์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น แต่ควรขยายไปยังภาคนโยบาย ภาคธุรกิจ และประชาชนทั่วไป เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการนำเทคโนโลยีไปสู่การใช้งานอย่างมีจริยธรรมและเกิดประโยชน์สูงสุด

วิเคราะห์พลวัตใหม่ของนวัตกรรมเพื่อนาคตด้วย 10 เทคโนโลยีเกิดใหม่ปี 2025

ในโลกยุคปัจจุบัน การพัฒนานวัตกรรมไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นผลจากการประสานพลวัตของหลายสาขาวิชาและความต้องการเร่งด่วนของมนุษยชาติ เทคโนโลยีที่ได้รับการคัดเลือกในปี 2025 โดย World Economic Forum จึงไม่เพียงเป็นการคาดการณ์อนาคตเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึง

ความหวังในการสร้างความยั่งยืนในระดับโลก การวิเคราะห์พลวัตเหล่านี้จะทำให้เข้าใจถึงแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงในสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในระยะยาว

1. การบูรณาการปัญญาประดิษฐ์กับชีวิตประจำวัน

เทคโนโลยีอย่าง Generative AI และระบบตรวจจับแบบร่วมมือกัน (Collaborative Sensing) สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของเทคโนโลยีดิจิทัลที่กำลังเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน AI ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่แทนมนุษย์ในด้านการประมวลผลข้อมูลเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างสรรค์เนื้อหา วิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้ และสนับสนุนการตัดสินใจในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระบบเมืองและนโยบายสาธารณะ

การประยุกต์ใช้ AI ในระบบโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ระบบคมนาคมอัจฉริยะ การบริหารจัดการพลังงานในเมือง หรือการจัดการขยะ อาศัยการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ซึ่งระบบ AI สามารถเรียนรู้และพัฒนาความแม่นยำได้ตลอดเวลา งานวิจัยของ Brock & Khan (2022) ชี้ว่าเมืองอัจฉริยะที่ใช้ AI ในการวางแผนการจราจรสามารถลดเวลาการเดินทางเฉลี่ยลงได้ถึง 20% ขณะเดียวกันยังลดการปล่อยคาร์บอนได้อีกด้วย

สรุปว่า การบูรณาการ AI กับชีวิตประจำวันไม่ใช่แค่การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อความสะดวกสบายเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพและความยั่งยืนในทุกมิติของชีวิตสมัยใหม่

2. การแพทย์และสุขภาพแบบแม่นยำ

เทคโนโลยี GLP-1 นาโนไซม์ และการตรวจจับทางชีวเคมีอัตโนมัติ ต่างแสดงถึงความก้าวหน้าของแนวคิด Personalized Medicine ซึ่งมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับข้อมูลพันธุกรรม ไลฟ์สไตล์ และปัจจัยเฉพาะบุคคล เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้แพทย์สามารถออกแบบการรักษาได้อย่างแม่นยำ ลดภาวะแทรกซ้อน และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วย

ตัวอย่างเช่น การใช้ GLP-1 ซึ่งแต่เดิมพัฒนาสำหรับรักษาโรคเบาหวาน กลับพบว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่มีภาวะความเสื่อมของระบบประสาท เช่น อัลไซเมอร์ โดยสามารถลดการอักเสบในสมองและยับยั้งการเสื่อมของเซลล์ประสาทได้ (Holscher, 2020) ขณะที่เซ็นเซอร์ทางชีวเคมีอัตโนมัติถูกพัฒนาให้สามารถตรวจจับสารชีวภาพในเลือด ปัสสาวะ หรือเหงื่อได้แบบเรียลไทม์ ซึ่งมีผลต่อการติดตามอาการและปรับยาอย่างทันท่วงที

สรุปแล้ว การแพทย์แม่นยำคือทิศทางสำคัญของระบบสาธารณสุขในอนาคต ซึ่งจะช่วยให้การดูแลสุขภาพมีความเฉพาะบุคคล มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

3. พลังงานและสิ่งแวดล้อม

เทคโนโลยีด้านพลังงานสะอาด เช่น พลังงานออสโมซิส พลังงานนิวเคลียร์ยุคใหม่ และการตรึงไนโตรเจนสีเขียว ล้วนตอบสนองต่อเป้าหมายการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและความมั่นคงทางพลังงาน โดยเฉพาะในบริบทของเป้าหมาย Net Zero Emissions และ SDGs การพัฒนาแหล่งพลังงานใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูงและปลอดภัยจึงเป็นประเด็นสำคัญของนโยบายทั่วโลก

ตัวอย่างเช่น ระบบพลังงานออสโมซิสใช้ความต่างความเข้มข้นระหว่างน้ำเค็มและน้ำจืดเพื่อผลิตไฟฟ้า ซึ่งมีศักยภาพสูงในพื้นที่ปากแม่น้ำ ในขณะที่ปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก (SMRs) และปฏิกรณ์เกลือหลอมเหลวช่วยลดความเสี่ยงภัยของเสียมันตรังสี และเหมาะสมกับการใช้งานในระดับชุมชน (IAEA, 2022) การตรึงไนโตรเจนสีเขียวยังสามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซไนตรัสออกไซด์จากภาคเกษตรกรรม ซึ่งเป็นก๊าซเรือนกระจกที่มีศักยภาพในการทำลายชั้นบรรยากาศมากกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 298 เท่า

กล่าวโดยสรุป เทคโนโลยีพลังงานและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในปี 2025 คือก้าวที่สำคัญที่สะท้อนความมุ่งมั่นของโลกในการสร้างอนาคตที่ยั่งยืน มีประสิทธิภาพ และรับมือกับวิกฤตสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นระบบ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า เทคโนโลยีเกิดใหม่ในปี 2025 ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือของอนาคต แต่กำลังก้าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันอย่างลึกซึ้ง แต่ละเทคโนโลยีสะท้อนถึงความสามารถของมนุษย์ในการปรับตัว สร้างสรรค์ และขับเคลื่อนสังคมให้รับมือกับปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ พลังงาน หรือสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การวิเคราะห์พลวัตของนวัตกรรมเหล่านี้ไม่เพียงเพื่อเข้าใจเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังเป็นการมองเห็นแนวทางการออกแบบนโยบาย การศึกษา และความร่วมมือระดับโลกที่จะทำให้เทคโนโลยีสามารถนำไปใช้ได้จริงอย่างมีคุณธรรมและมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างสังคมที่มีความเสมอภาค ปลอดภัย และยั่งยืนในระยะยาว

บทสรุป

รายงานของ World Economic Forum ประจำปี 2025 ได้เน้นย้ำว่า เทคโนโลยีเกิดใหม่ทั้ง 10 รายการไม่ใช่เพียงแค่ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์หรือวิศวกรรม แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ตอบสนองต่อปัญหาเชิงโครงสร้างของโลกยุคใหม่ ทั้งในด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางพลังงาน และสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีอย่าง GLP-1 และนาโนไซม์ช่วยขับเคลื่อนแนวทางการแพทย์แบบแม่นยำ ขณะที่ AI และระบบตรวจจับอัจฉริยะก็เริ่มเข้ามามีบทบาทในระบบบริหารจัดการเมือง และพลังงานสะอาดรูปแบบใหม่ก็แสดงศักยภาพในการลดการปล่อยคาร์บอนอย่างชัดเจน

สิ่งที่ชัดเจนจากการวิเคราะห์เทคโนโลยีเหล่านี้ คือ ความจำเป็นที่ต้องบูรณาการองค์ความรู้หลากหลายสาขาเข้าด้วยกัน ทั้งในเชิงเทคนิค เศรษฐกิจ สังคม และจริยธรรม เพื่อให้เทคโนโลยีสามารถนำไปใช้จริงและเกิดผลกระทบในเชิงบวก การวางกรอบนโยบาย การลงทุนในวิจัยและพัฒนา การเตรียมทรัพยากรมนุษย์ และการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ล้วนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อความสำเร็จในการนำเทคโนโลยีไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรม

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เทคโนโลยีเกิดใหม่ของปี 2025 ไม่เพียงสะท้อนทิศทางของนวัตกรรมที่ล้ำสมัย แต่ยังเน้นย้ำถึงความจำเป็นของความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และประชาสังคมในการขับเคลื่อนเทคโนโลยีไปสู่การใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน การเตรียมความพร้อมในวันนี้ จึงเป็นการลงทุนเพื่อความมั่นคงของมนุษยชาติในวันข้างหน้า

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2568). **10 เทคโนโลยีที่น่าจับตามอง พ.ศ. 2568**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2568 จาก <https://www.nstda.or.th/sci2pub/10-technologies-to-watch-in-2025/>.
- เทคซอส มีเดีย. (2568). **10 เทคโนโลยีเกิดใหม่ปี 2025** จากรายงาน World Economic Forum. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2568 จาก <https://techsauce.co/tech-and-biz/emerging-technologies-of-2025-world-economic-forum>.
- เดอะสแตนดาร์ด. (2567). **เทรนด์เทคโนโลยีปี 2025: โอกาสใหม่และความท้าทายในเศรษฐกิจดิจิทัล**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2568 จาก <https://thestandard.co/tech-trends-2025-digital-opportunities-challenges/>.

ภาษาอังกฤษ

- Asp, L. E., Greenhalgh, E. S., Bismarck, A., & Zenkert, D. (2021). **Structural battery composites for multifunctional applications**. *Nature Reviews Materials*, 6(6), 467–487. <https://doi.org/10.1038/s41578-021-00278-4>.
- Brock, J. K. U., & Khan, H. (2022). **Smart technologies for smart cities: An overview of smart city components**. *Technological Forecasting and Social Change*, 179, 121622. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.121622>.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). **The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies**. W.W. Norton & Company.
- Chen, J., Zhang, Y., & Wang, X. (2022). **Green ammonia synthesis for sustainable agriculture**. *Nature Communications*, 13, 6745. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-34433-0>.
- Collins, F. S., & Varmus, H. (2015). **A new initiative on precision medicine**. *New England Journal of Medicine*, 372(9), 793–795. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1500523>.
- Gao, L., & Yan, X. (2022). **Nanozymes: Versatile catalysts in biomedical and environmental applications**. *Chemical Society Reviews*, 51(2), 540–568. <https://doi.org/10.1039/D1CS00896J>.
- Ganti, R. K., Ye, F., & Lei, H. (2021). **Mobile crowdsensing: Collaborative sensing with smartphones**. *IEEE Internet Computing*, 25(2), 32–41. <https://doi.org/10.1109/MIC.2021.3058721>.

- Holscher, C. (2020). **Brain insulin resistance and GLP-1: Targeting cognition and Alzheimer’s disease.** Trends in Neurosciences, 43(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2019.11.003>.
- International Atomic Energy Agency (IAEA). (2022). **Advanced reactors and innovative technologies.** <https://www.iaea.org/topics/advanced-reactors>.
- International Energy Agency. (2023). **Net zero roadmap: A global pathway to keep the 1.5°C goal in reach.** <https://www.iea.org/reports/net-zero-roadmap-a-global-pathway>.
- Lee, H., Park, D., & Kim, J. (2023). **Wearable biochemical sensors for personalized health monitoring.** Nature Electronics, 6(1), 12–23. <https://doi.org/10.1038/s41928-022-00881-9>.
- Leijonmarck, S., Carlson, T., Lindbergh, G., & Asp, L. E. (2020). **Lightweight structural batteries: Design considerations and recent progress.** Journal of Composite Materials, 54(14), 1931–1945. <https://doi.org/10.1177/0021998320902753>.
- Logan, B. E., & Elimelech, M. (2012). **Membrane-based processes for sustainable power generation using water.** Nature, 488(7411), 313–319. <https://doi.org/10.1038/nature11477>.
- Lu, Z., Lin, Z., & Song, Y. (2023). **Invisible watermarking for generative AI: A survey.** IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence. <https://doi.org/10.1109/TPAMI.2023.3244999>.
- OECD. (2023). **Emerging technologies and the future of the economy.** Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/sti/emerging-tech>.
- OpenAI. (2023). **Introducing GPT-4 and advances in generative models.** <https://openai.com/research/gpt-4>.
- United Nations. (2015). **Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development.** <https://sdgs.un.org/2030agenda>.
- World Economic Forum. (2025, June). **Top 10 emerging technologies of 2025.** <https://www.weforum.org/agenda/2025/06/top-10-emerging-technologies-2025>.
- Zhang, L., Wang, Y., & Chen, M. (2024). **Addressing the ethical challenges of generative AI.** AI Ethics Journal, 9(1), 33–47. <https://doi.org/10.1016/j.aiej.2024.01.005>.

สังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนา Sustainable Society According to Religious Principles

มะลิ ทิพย์ประจง

Mali Thipprajong

พันตำรวจเอกถนอม จินาวา

Pol.Col.Thanom Jinawa

จันทนา กองกันภัย

Chantana Kongkanpa

นพวรรณ ไชยชนะ

Nopphawan Chaichana

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding author, e-mail : thipprajongmali@gmail.com



บทคัดย่อ

สังคมทุกยุคสมัยก็ต้องอาศัยความรักความเชื่อ ตามหลักของสังคมเพราะ ดังนั้น "ความยั่งยืนข้ามศาสนา" ถือเป็นมิติใหม่ที่สำคัญในการทำความเข้าใจและขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเปลี่ยนจากการมองศาสนาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ไปสู่การเป็น พลังขับเคลื่อนสำคัญ ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจมนุษย์มิติทางจิตวิญญาณและจริยธรรม ที่หยั่งรากลึกในคำสอนของศาสนาต่าง ๆ เข้ามาเป็นฐานรากสำคัญ การผสมผสานหลักการเหล่านี้จะนำไปสู่สังคมที่สมดุล เอื้อเพื่อแผ่และดำรงอยู่ได้อย่างยืนยาวอย่างแท้จริงรากฐานทางปรัชญาและจริยธรรมของความยั่งยืนในศาสนาศาสนาหลักของโลกล้วนมีหลักการที่ส่งเสริมความยั่งยืนมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล

คำสำคัญ: สังคม ,ความยั่งยืน, หลักศาสนา

ABSTRACT

Society in every era must rely on love and belief according to the principles of society because therefore, "sustainability across religions" is considered a new important dimension in understanding and driving sustainable development. It changes from viewing religion as just a part of culture to being an important driving force that can create change from within the human mind. Spiritual and ethical dimensions that are deeply rooted in

the teachings of various religions are an important foundation. Integrating these principles will lead to a society that is balanced, generous, and truly sustainable. The philosophical and ethical foundations of sustainability in religions. The world's major religions have principles that promote sustainability since ancient times.

Keywords: society, sustainability, religious principles

บทนำ

การบูรณาการมิติทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนาที่สมดุล "สังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนา" ซึ่งเป็นแนวทางที่มองการพัฒนาอย่างยั่งยืนมิใช่เพียงมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังผนวกเอา มิติทางจิตวิญญาณและจริยธรรม ที่หยั่งรากลึกในคำสอนของศาสนาต่าง ๆ เข้ามาเป็นฐานรากสำคัญ การผสมผสานหลักการเหล่านี้จะนำไปสู่สังคมที่สมดุล เอื้อเพื่อเผ่าพันธุ์ และดำรงอยู่ได้อย่างยืนยาวอย่างแท้จริงในรากฐานทางปรัชญาและจริยธรรมของความยั่งยืนในศาสนา กล่าวคือศาสนาหลักของโลกล้วนมีหลักการที่ส่งเสริมความยั่งยืนมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล แม้จะไม่มีคำว่า "ความยั่งยืน" (Sustainability) ปรากฏโดยตรง แต่แก่นแท้ของคำสอนมุ่งเน้นการใช้ชีวิตที่ สมดุล พอเพียง ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืนพระพุทธศาสนา เน้นแนวคิด สายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) และ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และการตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำ (อริยมรรคมีองค์ 8, เศรษฐกิจพอเพียง) หลัก อหิงสา (การไม่เบียดเบียน) ครอบคลุมถึงสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม ศาสนาอิสลาม มนุษย์ในฐานะ ผู้ดูแล (Khalifa) แห่งผืนแผ่นดิน มีหน้าที่รับผิดชอบในการรักษาทรัพยากรที่อัลลอฮ์ทรงประทานให้ ใช้ประโยชน์อย่างเป็นธรรม ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม คำสอนเรื่องชะกาต (การบริจาคทาน) ยังส่งเสริมการแบ่งปัน ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ศาสนาคริสต์ เน้น ความรักต่อพระเจ้าและเพื่อนบ้าน รวมถึง ความรับผิดชอบต่อการทรงสร้างของพระเจ้า มนุษย์ถูกมอบหมายให้ดูแลโลกและสิ่งมีชีวิตบนโลกด้วยความรักและเมตตา มิใช่การเอารัดเอาเปรียบหรือทำลายศาสนา พราหมณ์-ฮินดู แนวคิดเรื่อง ธรรมะ (หน้าที่และความรับผิดชอบ) และ กรรม (ผลของการกระทำ) ที่เชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติและจักรวาล หลัก อหิงสา (การไม่เบียดเบียน) และการเคารพแม่น้ำ ภูเขา สัตว์ต่าง ๆ ในฐานะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สะท้อนถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างกลมกลืนหลักการเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนในมิติทางศาสนาไม่ใช่เพียงแค่การจัดการทรัพยากรทางวัตถุ แต่ยังรวมถึงการพัฒนา คุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึก ของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเคารพต่อการดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง

ดังนั้น แนวคิดเกี่ยวกับสังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนาได้รับการศึกษาและพัฒนาโดย นักวิชาการจำนวนมาก ทั้งในอดีตและปัจจุบัน นี่คือตัวอย่างที่สำคัญบางส่วนที่ได้นำเสนอแนวคิดและงานวิจัยอันทรงคุณค่า พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2481-2554) พระสงฆ์ไทยผู้ทรงภูมิปัญญา ท่านได้

เสนอแนวคิด "พุทธธรรมเพื่อการพัฒนา" ในผลงานเช่น การพัฒนาที่ยั่งยืน และ เศรษฐกิจเชิงพุทธ ท่านเน้นย้ำการพัฒนาที่เริ่มต้นจากภายในตัวบุคคล (ปัจเจกบุคคล) สู่สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยยึดหลัก ไตรสิกขา เป็นเครื่องมือในการสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีปัญญา และดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียน ท่านชี้ว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนต้องมองข้ามมิติทางวัตถุไปสู่การพัฒนาจิตใจและปัญญา เพื่อให้ เกิดความเข้าใจใน กฎธรรมชาติ และการอยู่ร่วมกับสรรพสิ่งอย่างกลมกลืน (Seyyed Hossein Nasr, 2476-ปัจจุบัน) นักปรัชญาอิสลามชาวอิหร่าน-อเมริกัน ผู้บุกเบิกในด้าน จริยธรรมสิ่งแวดล้อมจาก มุมมองอิสลาม ในผลงานอย่าง Man and Nature The Spiritual Crisis of Modern Man และ Religion and the Order of Nature, ท่านวิพากษ์วิจารณ์แนวคิดสมัยใหม่ที่แยกมนุษย์ออกจาก ธรรมชาติ และเสนอว่าวิกฤตสิ่งแวดล้อมมีรากฐานมาจาก วิกฤตทางจิตวิญญาณ ของมนุษย์ที่ไม่เข้าใจ บทบาทของตนเองในฐานะผู้ดูแล (Khalifa) ของโลก ท่านชี้ว่าอิสลามสอนให้มนุษย์เคารพสิ่งมีชีวิตและ ธรรมชาติในฐานะเครื่องหมายของพระเจ้า และการทำลายธรรมชาติคือการไม่เคารพต่อพระเจ้าผู้สร้าง (Lynn White Jr, 2450-2525) นักประวัติศาสตร์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชาวอเมริกัน บทความ สำคัญของท่าน ("The Historical Roots of Our Ecologic Crisis" 2510) ก่อให้เกิดการถกเถียงอย่าง กว้างขวางเกี่ยวกับ บทบาทของศาสนาคริสต์ ในการก่อให้เกิดวิกฤตสิ่งแวดล้อม ท่านเสนอว่าแนวคิดที่ มนุษย์มีสิทธิครอบครองและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติที่ปรากฏในศาสนาคริสต์อาจมีส่วนทำให้เกิด ทัศนคติที่นำไปสู่การทำลายสิ่งแวดล้อม งานของเขาจึงกระตุ้นให้นักวิชาการและศาสนจักรกลับมา ทบทวนและตีความคำสอนในเชิงสิ่งแวดล้อมมากขึ้น (Mary Evelyn Tucker, 2485-ปัจจุบัน) และ John Grim, 2488-ปัจจุบัน) เป็นผู้บุกเบิกในสาขา ศาสนาและสิ่งแวดล้อม (Ecotheology) และผู้ก่อตั้ง Forum on Religion and Ecology (FORE) ที่มหาวิทยาลัยเยล ในผลงานอย่าง Worldviews and Ecology Religion, Philosophy, and the Environment, ทั้งสองท่านได้รวบรวมและวิเคราะห์ว่าศาสนาสำคัญ ต่าง ๆ ทั่วโลกมีคำสอนและมุมมองอย่างไรต่อธรรมชาติและวิกฤตสิ่งแวดล้อม งานของพวกเขาช่วยให้เกิด ความตระหนักว่าศาสนาสามารถเป็น พลังขับเคลื่อนที่สำคัญ ในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมและส่งเสริม ความยั่งยืนผ่านการเปลี่ยนแปลงทางจริยธรรมและจิตสำนึก (Vandana Shiva, 2495-ปัจจุบัน) นักสิ่งแวดล้อม นักปรัชญา และนักกิจกรรมชาวอินเดีย ในผลงานเช่น Staying Alive Women, Ecology and Development และ Earth Democracy, เธอผสานมุมมองทางศาสนาฮินดูและปรัชญาอินเดียเข้า กับการวิพากษ์วิจารณ์แนวทางการพัฒนาที่เน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว เธอเน้นย้ำถึง คัดค้านของโลกร (Earth's Rights) และความสำคัญของ ความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรม งานของเธอสะท้อนถึงหลักการของ อหิงสา และการเคารพธรรมชาติที่มีมาแต่โบราณในอินเดีย ซึ่งเป็น รากฐานของความยั่งยืน (Lester R Brown, 2477-ปัจจุบัน) นักสิ่งแวดล้อมและนักวิเคราะห์นโยบายชาว อเมริกา ผู้ก่อตั้ง Worldwatch Institute แม้ Brown จะไม่ได้เน้นเรื่องศาสนาโดยตรง แต่แนวคิดของ เขาเรื่อง "อารยธรรมที่ยั่งยืน" (Eco-civilization) ซึ่งเน้นการเปลี่ยนผ่านจากเศรษฐกิจที่ทำลาย สิ่งแวดล้อมไปสู่เศรษฐกิจที่ยั่งยืนนั้นสอดคล้องกับหลักการทางศาสนาเรื่องความพอเพียง การใช้ชีวิตอย่าง

มีสติ และความรับผิดชอบต่อโลก งานของเขามักจะชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงค่านิยม และพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมักจะมีรากฐานมาจากความเชื่อและจริยธรรม" สังคมแห่งความยั่งยืนในบริบทพุทธธรรม การขับเคลื่อนจากฐานรากสู่สากล" ได้นำเสนอการวิเคราะห์เชิงลึกถึงศักยภาพของพระพุทธศาสนาในการเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับการสร้างสังคมที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง โดยมีได้จำกัดอยู่เพียงมิติทางสิ่งแวดล้อมหรือเศรษฐกิจ แต่ครอบคลุมถึงมิติทางจิตวิญญาณและจริยธรรม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืนจากภายในเรอเน้นย้ำการขับเคลื่อนความยั่งยืนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ชุมชน และระดับสากลการประยุกต์ใช้หลักศาสนาสู่การสร้างสังคมที่ยั่งยืนการนำหลักการทางศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างสังคมแห่งความยั่งยืนสามารถทำได้ในหลายมิติการบริโภคอย่างมีสติและพอเพียง ทุกศาสนาส่งเสริมการลดละความโลภ การบริโภคเกินความจำเป็น และการใช้ชีวิตอย่างสมถะ ซึ่งเป็นรากฐานของการลดการใช้ทรัพยากรและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมความยุติธรรมทางสังคมและการแบ่งปัน หลักการเรื่องความเท่าเทียม การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส การแบ่งปันทรัพยากรอย่างเป็นธรรม จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเป็นปึกแผ่นในสังคมจริยธรรมสิ่งแวดล้อม การปลูกฝังความเคารพต่อธรรมชาติในฐานะสิ่งมีชีวิตร่วมโลก หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องดูแลรักษา แทนที่จะมองเป็นเพียงทรัพยากรที่ไร้ชีวิต จะนำไปสู่พฤติกรรมการอนุรักษ์ที่ยั่งยืนการพัฒนาจิตใจและปัญญา การส่งเสริมการเจริญสติ การใคร่ครวญ และการพัฒนาปัญญา จะช่วยให้มนุษย์ตระหนักถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และตัดสินใจบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อระยะยาวการผนวกมิติทางศาสนาเข้ากับกรอบแนวคิดความยั่งยืนสมัยใหม่ จึงเป็นการเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไป โดยเฉพาะการสร้างแรงจูงใจจากภายในจิตใจมนุษย์ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อ และสร้าง พฤติกรรมที่ยั่งยืน จากความศรัทธาและคุณธรรม ไม่ใช่เพียงแค่กฎระเบียบหรือข้อบังคับภายนอก

บทบาทของสถาบันศาสนาในยุคปัจจุบัน

ในยุคปัจจุบัน สถาบันศาสนาต่าง ๆ ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมแห่งความยั่งยืนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้และปลูกฝังจิตสำนึก จัดกิจกรรม บรรยายธรรม หรือเทศนาที่เชื่อมโยงหลักศาสนาเข้ากับประเด็นสิ่งแวดล้อมและสังคมการเป็นแบบอย่างที่ดี โบสถ์ วัด หรือมัสยิดหลายแห่งได้ริเริ่มโครงการพลังงานสะอาด การจัดการขยะ หรือการเพาะปลูกแบบยั่งยืนในพื้นที่ของตน การขับเคลื่อนทางสังคม การรวมกลุ่มทางศาสนาเพื่อรณรงค์ประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม ความยุติธรรม หรือการบรรเทาทุกข์ในภาวะวิกฤตการวิจัยและพัฒนา นักวิชาการทางศาสนาได้ทำการวิเคราะห์และตีความคำสอนในเชิงลึก เพื่อนำเสนอแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทของสังคมสมัยใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

การสังเคราะห์ "ความยั่งยืนข้ามศาสนา" (Interfaith Sustainability) จากบริบทของ "สังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนา" ที่ได้นำเสนอไปก่อนหน้านี้ องค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญและกำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่องคือแนวคิดเรื่อง "ความยั่งยืนข้ามศาสนา" (Interfaith Sustainability) หรือบางครั้งเรียกว่า "นิเวศวิทยาข้ามศาสนา" (Interfaith Ecology) ซึ่งเป็นการก้าวข้ามการศึกษาหลักคำสอนของแต่ละ

ศาสนาโดยลำพัง ไปสู่การแสวงหาจุดร่วมและพลังความร่วมมือระหว่างศาสนาต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาวิกฤตความยั่งยืนของโลก

นิยามและแนวคิดหลักความยั่งยืนข้ามศาสนา หมายถึง แนวทางที่ส่งเสริมให้ศาสนิกชนและสถาบันศาสนาจากความเชื่อที่แตกต่างกันมาร่วมมือกัน แลกเปลี่ยนมุมมอง และปฏิบัติการร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยตระหนักว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบันไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยมุมมองเพียงศาสนาเดียว หรือแยกส่วนจากมิติทางจิตวิญญาณองค์ความรู้นี้มีรากฐานจากการตระหนักว่ามีหลักการร่วมกันแม้จะมีพิธีกรรมและแนวปฏิบัติที่ต่างกัน แต่ศาสนาหลักส่วนใหญ่ล้วนมีแก่นคำสอนที่ส่งเสริมความเมตตา ความรับผิดชอบต่อโลก การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง (ดังที่นักวิชาการอย่าง Mary Evelyn Tucker และ John Grim แห่ง Forum on Religion and Ecology ได้รวบรวมและวิเคราะห์) พลังของชุมชนศาสนาชุมชนศาสนามีอิทธิพลต่อค่านิยม พฤติกรรม และการเคลื่อนไหวทางสังคมของประชากรโลกจำนวนมหาศาล การผนึกกำลังของผู้นำและผู้ศรัทธาจากหลากหลายศาสนาจึงมีศักยภาพมหาศาลในการสร้างการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน การที่แต่ละศาสนานำเสนอแนวทางปฏิบัติเฉพาะตัวที่อิงจากหลักคำสอนของตนเอง สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งซึ่งกันและกันในการสร้างสรรค์วิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายและครอบคลุม

วิวัฒนาการและการขับเคลื่อนในปัจจุบันแนวคิดความยั่งยืนข้ามศาสนาได้พัฒนาขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยได้รับแรงผลักดันจากวิกฤตการณ์โลกร้อนและสิ่งแวดล้อมที่ทวีความรุนแรงทำให้ผู้นำศาสนาและผู้ศรัทธาทะหนักว่านี่คือปัญหาร่วมกันที่ข้ามพรมแดนทางศาสนาและเชื้อชาติการเกิดขึ้นขององค์กรและเครือข่าย เช่น Parliament of the World's Religions, GreenFaith, Religions for Peace, และ Laudato Si' Movement (ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสารสังคายนา Laudato Si' ของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส) ซึ่งทำหน้าที่เป็นเวทีในการสร้างบทสนทนาและโครงการความร่วมมือการวิจัยและตีความคำสอนใหม่ นักวิชาการในสาขา นิเวศเทววิทยา (Ecotheology) และ จริยธรรมสิ่งแวดล้อมทางศาสนา (Religious Environmental Ethics) ยังคงทำการศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อค้นหาและตีความหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลโลกในแต่ละศาสนา และนำมาเชื่อมโยงเพื่อสร้างรากฐานทางปัญญาสำหรับการทำงานร่วมกัน ตัวอย่างเช่น งานของ Seyyed Hossein Nasr ที่เน้นบทบาทของอิสลามในการดูแลธรรมชาติ หรือแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) เรื่องการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงในพุทธศาสนา ล้วนเป็นส่วนหนึ่งขององค์ความรู้ที่นำมาสู่การสังเคราะห์ในระดับข้ามศาสนาการรวมตัวเพื่อรณรงค์นโยบาย กลุ่มศาสนาต่างๆ ได้เริ่มรวมตัวกันเพื่อออกแถลงการณ์ ร่วมรณรงค์ และผลักดันให้นโยบายระดับประเทศและระดับโลกคำนึงถึงมิติทางจริยธรรมและจิตวิญญาณในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น การรณรงค์ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก หรือการส่งเสริมความยุติธรรมด้านสิ่งแวดล้อม

ประโยชน์และศักยภาพของความยั่งยืนข้ามศาสนาขยายฐานผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ดึงดูดผู้คนจำนวนมากที่ผูกพันกับศาสนาให้เข้ามามีส่วนร่วมในประเด็นความยั่งยืน ซึ่งอาจไม่เข้าถึงด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือเศรษฐศาสตร์เพียงอย่างเดียวเสริมสร้างแรงจูงใจจากภายใน สร้างความตระหนักและ

แรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากความเชื่อทางศาสนาและคุณค่าทางจิตวิญญาณ ซึ่งอาจยิ่งยกว่าการบังคับใช้กฎหมายสร้างความเข้าใจและสันติภาพ การทำงานร่วมกันในประเด็นความยั่งยืนยังช่วยส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกัน ลดอคติ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนศาสนาต่างๆ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนในภาพรวมพัฒนาแนวทางแก้ไขที่หลากหลาย แต่ละศาสนาอาจมีภูมิปัญญาและแนวปฏิบัติเฉพาะที่สามารถนำมาแบ่งปันและประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาในบริบทที่แตกต่างกัน

บทสรุป

สังคมทุกยุคสมัยก็ต้องอาศัยความรักความเชื่อ ตามหลักของสังคมเพราะ ดังนั้น "ความยั่งยืนข้ามศาสนา" ถือเป็นมิติใหม่ที่สำคัญในการทำความเข้าใจและขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเปลี่ยนจากการมองศาสนาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ไปสู่การเป็น พลังขับเคลื่อนสำคัญ ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจมนุษย์ และฉีกกำลังจากความหลากหลายทางความเชื่อ เพื่อรับมือกับความท้าทายระดับโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนี้คือแนวทางที่มองเห็นศักยภาพของการหลอมรวมปัญญาทางจิตวิญญาณเพื่อการสร้างอนาคตที่ยั่งยืนและสันติสังคมแห่งความยั่งยืนตามหลักศาสนาจึงไม่ใช่เพียงแค่แนวคิดอุดมคติ แต่เป็น กรอบปฏิบัติที่จับต้องได้ ซึ่งนำเสนอทางออกสำหรับความท้าทายระดับโลกในปัจจุบัน การบูรณาการภูมิปัญญาทางศาสนาเข้ากับการพัฒนาที่ยั่งยืน จะช่วยสร้าง มนุษย์ที่มีจิตสำนึก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง นำไปสู่สังคมที่ดำรงอยู่ได้อย่างผาสุก สงบสุข และยั่งยืนสำหรับคนทุกรุ่น

บรรณานุกรม

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). **การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง
- สมบัติ จันทรวงศ์ และชัยวัฒน์ สถาอานันท์. (2527). **แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสังคมในวารสาร. ใน สังคมศาสตร์. (เล่มที่ 4).** หน้า 610-619.
- Brown, Lester R. (2006). **Plan B 2.0: Rescuing a Planet Under Stress and a Civilization in Trouble.** New York: W. W. Norton & Company.
- Nasr, Seyyed Hossein. (1968). **Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man.** London: George Allen & Unwin.
- Nasr, Seyyed Hossein. (1996). **Religion and the Order of Nature.** New York: Oxford University Press.
- Shiva, Vandana. (1988). **Staying Alive: Women, Ecology and Development.** London: Zed Books.

- Shiva, Vandana. (2005). **Earth Democracy: Justice, Sustainability, and Peace**. Cambridge, MA: South End Press.
- Tucker, Mary Evelyn, & Grim, John (Eds.). (2000). **Worldviews and Ecology: Religion, Philosophy, and the Environment**. Maryknoll, NY: Orbis Books.
- White Jr., Lynn. (1967). "The Historical Roots of Our Ecologic Crisis." *Science*, 155(3767), 1203-1207.



**การเรียนรู้เชิงรุกและยืดหยุ่นในวิชาการผลิตสื่อ :
นวัตกรรมทางการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนยุคดิจิทัล
Active and Asynchronous Learning in Media Production
: A Learning Innovation for the Digital Era**

รัฐพล พรหมมาศ

Rattaphol Phrommas

อนุสรณ์ นิมิตประทุม

Anusorn Nimitpratoom

คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Faculty of Mass Communication, Chiang Mai University

Corresponding author, e-mail : rattapholp@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างการเรียนรู้เชิงรุก กับการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น เพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 สำหรับรายวิชาการผลิตสื่อในระดับอุดมศึกษา โดยมีเป้าหมายในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ การคิดเชิงวิพากษ์ ทักษะการทำงานร่วมกัน และความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวออกแบบให้เน้นการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ระบบจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน ผลการสังเคราะห์พบว่า การบูรณาการสองแนวทางนี้ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ใน 5 มิติหลัก ได้แก่ การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การพัฒนาทักษะดิจิทัลและการรู้เท่าทันสื่อ การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการคิดเชิงวิพากษ์ การเรียนรู้ที่ปรับตามบริบทของผู้เรียน และการออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับโลกจริง นอกจากนี้ บทความยังนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ผลการศึกษาในชั้นเรียนจริง อาทิ การปรับบทบาทของผู้สอน การใช้ระบบการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น การพัฒนาเกณฑ์การประเมินที่สะท้อนทักษะในศตวรรษที่ 21 และการใช้เครื่องมือ AI เพื่อเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้ ทั้งนี้เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสำหรับโลกการทำงานในสังคมดิจิทัลอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การเรียนรู้เชิงรุก, การเรียนรู้แบบยืดหยุ่น, การผลิตสื่อ

ABSTRACT

This article presents an instructional design framework that integrates Active Learning with Asynchronous Learning to enhance 21st century skills in media production courses at the higher education level. The primary goal is to foster creativity, critical thinking, collaboration, and digital literacy among learners. This learning model emphasizes experiential, hands-on learning supported by digital technologies such as Learning Management Systems (LMS) and artificial intelligence (AI) tools, allowing for flexible learning tailored to individual learners' needs. The synthesis of findings highlights five key components that drive this innovative approach: creating experiential learning environments, developing digital literacy and media literacy, fostering creativity and critical thinking, enabling personalized and self-paced learning, and designing learning outcomes aligned with real-world competencies. Furthermore, this article proposes practical applications for classroom implementation, including redefining the teacher's role as a learning designer and facilitator, employing flexible learning systems, developing assessment rubrics that reflect 21st-century skills, and integrating AI tools to optimize the learning process. This integrated learning approach ultimately prepares learners to become competent media practitioners who can effectively utilize digital technologies for creative communication in the rapidly evolving digital society.

Keywords: Active Learning, Asynchronous Learning, Media Production

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีดิจิทัลในศตวรรษที่ 21 ได้สร้างแรงสั่นสะเทือนต่อระบบการศึกษาอย่างรอบด้านจากบทบาทของปัญญาประดิษฐ์ (AI) ระบบแพลตฟอร์มดิจิทัล และแหล่งเรียนรู้แบบเปิด (OER) ผู้เรียนยุคดิจิทัลมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากอดีต ทั้งด้านความคาดหวัง วิธีคิด และรูปแบบการเรียนรู้ ส่งผลให้การศึกษาไม่อาจคงรูปแบบดั้งเดิมได้อีกต่อไป ปรากฏการณ์การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงกลายเป็นข้อกำหนดพื้นฐาน ขณะเดียวกันเทคโนโลยีไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือเสริม แต่กลายเป็นกลไกหลักในการเปลี่ยนผ่านวัฒนธรรมการเรียนรู้ (Trilling & Fadel, 2009; Tufte & Mefalopulos, 2009; Peammetta & Luenam, 2024; Abdul, 2023)

การจัดการเรียนการสอนสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องด้านการผลิตสื่อได้รับผลกระทบโดยตรงจากความเปลี่ยนแปลงนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องพัฒนาทักษะที่ผสมผสานความคิดสร้างสรรค์เข้ากับความสามารถทางเทคโนโลยีดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นการสร้างเนื้อหา การใช้เครื่องมือออกแบบ การตัดต่อวิดีโอ หรือการประเมินผลกระทบของสื่อ การจัดการเรียนรู้จึงต้องเปลี่ยนผ่านจากการถ่ายทอดความรู้เชิงทฤษฎี ไปสู่

การสร้างบริบทการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง ควบคู่กับการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น ระบบจัดการการเรียนรู้ (LMS) ปัญญาประดิษฐ์ และระบบอัตโนมัติ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนในสภาพแวดล้อมดิจิทัลเต็มรูปแบบ (Wijaya, 2023; Lyndgaard, 2022)

แนวทางการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันจึงให้ความสำคัญกับการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น (Asynchronous Learning) ควบคู่กับการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อรองรับความหลากหลายของผู้เรียน ทั้งในด้านเวลา ความถนัด และรูปแบบการเรียนรู้ แนวทางนี้ช่วยให้ผู้เรียนมีอิสระในการจัดสรรเวลาการเรียนรู้ด้วยตนเอง พร้อมกับได้รับประสบการณ์จากกิจกรรมที่เน้นการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การวางแผน การสร้างสรรค์ผลงานสื่อ และการประเมินชิ้นงานของตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับการทำงานในโลกยุคดิจิทัล (Peammetta & Luenam, 2024; Abdul, 2023; Lyndgaard, 2022)

จากบริบทดังกล่าว บทความวิชาการนี้ได้มุ่งนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาด้านการผลิตสื่อระดับอุดมศึกษา ด้วยการบูรณาการการเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้แบบยืดหยุ่นอย่างเป็นระบบ เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายของยุคดิจิทัล เสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่สี่สิบเอ็ด และสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของโลกการทำงานในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความจำเป็นในการพัฒนานวัตกรรมทางการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนยุคดิจิทัล

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัลได้สร้างความท้าทายต่อระบบการศึกษาในยุคสังคมฐานความรู้ การเรียนรู้ในระบบอุดมศึกษาจำเป็นต้องพัฒนานวัตกรรมทางการเรียนรู้เพื่อรองรับพฤติกรรมและรูปแบบการเรียนรู้ที่เปลี่ยนไปของผู้เรียนยุคดิจิทัล ซึ่งมีความคุ้นชินกับสื่อมัลติมีเดีย ความต้องการความยืดหยุ่นสูง และความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลแบบไร้ขีดจำกัด (Trilling & Fadel, 2009; Peammetta & Luenam, 2024) โดยเฉพาะในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการผลิตสื่อ การปรับกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีใหม่จึงไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นข้อกำหนดเชิงโครงสร้างของการศึกษาในยุคปัจจุบัน (Wijaya, 2023) รายวิชาการผลิตสื่อต้องเน้นการฝึกปฏิบัติควบคู่กับความรู้เชิงทฤษฎี การบูรณาการแนวคิด การเรียนรู้เชิงรุกกับการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น จึงกลายเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตามจังหวะของตนเอง พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มกิจกรรมเชิงปฏิบัติการหรือการพัฒนาโครงงานที่เน้นการลงมือปฏิบัติจริงและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างต่อเนื่อง

ในเวลาเดียวกัน ทักษะด้านเทคโนโลยีของผู้เรียนกลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการเรียนรู้ โดยเฉพาะการใช้เครื่องมือดิจิทัลสำหรับการผลิตสื่อ เช่น โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ เครื่องมือสร้างอินโฟกราฟิก หรือเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สำหรับการสังเคราะห์เนื้อหา ผู้เรียนจึงต้องสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมกับเป้าหมายการสร้างสรรค์สื่อของตนเอง (Abdul, 2023) ดังนั้นการพัฒนานวัตกรรมทางการเรียนรู้ในรายวิชาการผลิตสื่อจึงสะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านจากระบบการเรียนรู้ที่เน้น

เนื้อหาไปสู่ระบบที่เน้นทักษะ เพื่อสร้างผู้เรียนที่ไม่เพียงแค่บริโภคความรู้ แต่สามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ และปรับตัวต่อสังคมดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะในศตวรรษที่ 21 กับการเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อ

ทักษะในศตวรรษที่ 21 เป็นแกนกลางของการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชาการผลิตสื่อ ซึ่งต้องรองรับทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและความซับซ้อนของการสื่อสารสาธารณะ ผู้เรียนจำเป็นต้องมีชุดทักษะที่ครอบคลุมการคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจเทคโนโลยี การทำงานร่วมกัน และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Trilling & Fadel, 2009) โดยองค์ประกอบหลักของทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ทักษะการคิดขั้นสูง ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และทักษะการใช้เครื่องมือดิจิทัล (Griffin, Care, & McGaw, 2012) ซึ่งล้วนมีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์สื่อในบริบทปัจจุบัน ผู้เรียนที่สามารถบูรณาการทักษะเหล่านี้จะมีความพร้อมในการผลิตสื่อที่ตอบโจทย์ยุคดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นอินโฟกราฟิก วิดีโอสั้น หรือพอดแคสต์ โดยต้องผสมผสานความคิดสร้างสรรค์กับความเข้าใจเทคโนโลยีและความสามารถในการถอดรหัสวัฒนธรรม (Sibley, 2020) นอกจากนี้ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-directed learning) ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย จัดการเวลา ประเมินตนเอง และค้นคว้าทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Abdul, 2023)

การสนับสนุนทักษะเหล่านี้ต้องอาศัยการออกแบบรายวิชาให้มีความยืดหยุ่น เช่น การใช้สื่อวิดีโอ แพลตฟอร์มออนไลน์ และเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล และสร้างองค์ความรู้ใหม่ สอดคล้องกับข้อเสนอของ SAP Labs India และ World Economic Forum ที่มองว่าทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นกรอบแนวคิดหลักสำหรับการเตรียมผู้เรียนให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (SAP Labs India et al., n.d.) ทักษะในศตวรรษที่ 21 ไม่ใช่เพียงส่วนเสริม แต่เป็นโครงสร้างหลักของการเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อ ซึ่งหล่อหลอมให้ผู้เรียนเป็นทั้งนักสร้างสรรค์และผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สามารถปรับตัวต่อโลกดิจิทัลและสร้างคุณค่าในระบบเศรษฐกิจฐานความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคโนโลยีดิจิทัลกับการเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อ

เทคโนโลยีดิจิทัลได้กลายเป็นบริบทหลักของการเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อ มิใช่เพียงเครื่องมือประกอบการเรียน แต่เป็นสภาพแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องดำเนินชีวิตและทำงานอยู่ในนั้น การเรียนรู้จึงต้องเน้นพัฒนาทักษะที่ครอบคลุมตั้งแต่การใช้โปรแกรมพื้นฐานไปจนถึงเทคโนโลยีขั้นสูง เช่น ปัญญาประดิษฐ์ และระบบคลาวด์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสรรค์สื่ออย่างมืออาชีพ เครื่องมืออย่างระบบจัดการการเรียนรู้ (LMS) มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหา วิเคราะห์ความก้าวหน้า และจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพควบคู่กับการใช้แอปพลิเคชันสร้างสรรค์ เช่น Canva, Suno AI และ D-ID รวมถึงการใช้ AI เพื่อช่วยวิเคราะห์ข้อมูล สรุปเนื้อหา สร้างคำถาม และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งส่งเสริมการเรียนรู้แบบเฉพาะบุคคลและลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา (Peammetta & Luenam, 2024; Abdul, 2023)

ความสำเร็จของการใช้เทคโนโลยีขึ้นอยู่กับกรอบการออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเป้าหมายรายวิชาและลักษณะผู้เรียน เช่น การผสมผสานกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่ม การเปิดโอกาสให้เลือกเครื่องมือที่ถนัด และการประเมินผลผ่านผลงานจริง แทนการสอบแบบเดิม เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและเชื่อมโยงเทคโนโลยีกับศาสตร์การผลิตสื่ออย่างลึกซึ้ง (Sibley, 2020; Wijaya, 2023) การเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อต้องบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างนักสื่อสารรุ่นใหม่ที่ไม่เพียงเชี่ยวชาญด้านเทคนิค แต่ยังเข้าใจพลังของสื่อและใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมและรับผิดชอบต่อสังคม

การจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น ในมิติด้านการผลิตสื่อ

การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการผลิตสื่อต้องออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติจริงในบริบทที่ใกล้เคียงกับโลกการทำงาน การบูรณาการระหว่างการเรียนรู้เชิงรุกกับการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น เป็นกลยุทธ์สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้ก้าวจากผู้รับสารไปสู่ผู้สร้างองค์ความรู้ (วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ, 2564) โดยการเรียนรู้เชิงรุกช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรม เช่น การอภิปราย การจำลองสถานการณ์ และการผลิตสื่อจริง ซึ่งช่วยเสริมทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และความสามารถทางเทคนิค (ทัศนทอง เข้มกลัด, 2565; Fullan, n.d.) ขณะเดียวกัน การเรียนรู้แบบยืดหยุ่นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหาในเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง ผ่านวิดีโอ เอกสาร คลังสื่อ และแพลตฟอร์มออนไลน์ ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลาและส่งเสริมการเรียนรู้แบบเฉพาะบุคคล (อมาวาสี สว่างวงศ์, 2565; Peammetta & Luenam, 2024) เมื่อผสานทั้งสองแนวทาง จะช่วยรักษาปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน พร้อมเพิ่มความยืดหยุ่นในกระบวนการเรียนรู้ เช่น การศึกษาด้วยตนเองก่อนเข้าห้องเรียน แล้วตามด้วยกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หรือการเรียนรู้แบบผสมผสานที่เน้นการปฏิบัติจริง

แนวทางนี้สอดคล้องกับบทบาทใหม่ของครูในฐานะผู้อำนวยความสะดวกและผู้ออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ (Trilling & Fadel, 2009; Sibley, 2020) ตัวอย่างเช่น การผลิตวิดีโอสารคดีอาจต้องอาศัยเวลาการเรียนรู้แบบยืดหยุ่นเพื่อการวางแผนและลงพื้นที่ ขณะที่การผลิตสื่อกราฟิกสำหรับโซเชียลมีเดียอาจเน้นกิจกรรมกลุ่มร่วมกับระบบตอบกลับอัตโนมัติด้วย AI เพื่อประเมินผลงานแบบทันที (Abdul, 2023; Wijaya, 2023) ดังนั้นการบูรณาการการเรียนรู้เชิงรุกและแบบยืดหยุ่นในรายวิชาการผลิตสื่อช่วยสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ส่งเสริมการปฏิบัติจริง การคิดสร้างสรรค์ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนักสื่อสารดิจิทัลในโลกยุคใหม่

การเรียนรู้แบบโครงการเพื่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การเรียนรู้แบบโครงการ (Project-Based Learning) เป็นกลยุทธ์สำคัญในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ และการสร้างองค์ความรู้ผ่านประสบการณ์จริง โดยเฉพาะในรายวิชาการผลิตสื่อ ซึ่งผู้เรียนต้องบูรณาการทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ เทคโนโลยีดิจิทัล การสื่อสาร และการทำงานร่วมกัน (Wijaya, 2023) หัวใจของแนวทางนี้คือการตั้งโจทย์หรือปัญหาจริง นำไปสู่กระบวนการสืบค้น วางแผน และผลิตชิ้นงานสื่อที่จับต้องได้ พร้อมฝึกทักษะการจัดการตนเองและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ซับซ้อน (Trilling & Fadel, 2009) สำหรับการจัดการเรียนการสอนด้านการผลิตสื่อ

โครงการอาจเริ่มจากประเด็นทางสังคมหรือชุมชนที่ผู้เรียนเชื่อมโยง แล้วออกแบบชิ้นงาน เช่น สารคดี คลิปดนตรี หรือโปสเตอร์ โดยมีผู้สอนเป็นพี่เลี้ยง สนับสนุนด้านกระบวนการผลิต การใช้เครื่องมือ และการคิดเชิงวิจารณ์สื่อ แนวทางนี้ส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ที่เน้นกระบวนการออกแบบสื่อให้มีอัตลักษณ์ ชัดเจนต่อเป้าหมายและกลุ่มผู้รับสาร (วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ, 2564)

ผู้เรียนยังได้พัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวางแผน เขียนสคริปต์ ถ่ายทำ ตัดต่อ จนถึงการนำเสนอผลงานสู่สาธารณะ ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยี AI สำหรับสร้างสตอรี่บอร์ด วิเคราะห์ ข้อมูล หรือผลิตภาพและเสียง ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตและส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือแห่งการคิด (Sibley, 2020; Abdul, 2023) การเรียนรู้แบบโครงการในรายวิชาการผลิตสื่อเป็น พื้นที่ทดลองความคิดสร้างสรรค์ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเคราะห์ ตีความ และสร้างสารที่มีความหมาย ต่อสังคม สอดคล้องกับเป้าหมายของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Griffin et al., 2012)

การออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม

การออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes) เป็นองค์ประกอบหลักของการจัดการ เรียนรู้ในยุคดิจิทัล โดยต้องครอบคลุมทั้งด้านความรู้ (cognitive), ทักษะ (psychomotor) และเจตคติ (affective) อย่างเป็นองค์รวม (CBSE, n.d.) ผลลัพธ์เหล่านี้ต้องสะท้อนทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ (Trilling & Fadel, 2009) พร้อมทั้งสามารถวัดผลได้อย่างชัดเจนผ่าน Rubric ชิ้นงาน การสะท้อนตนเอง หรือการประเมินจากเพื่อน ผลลัพธ์การเรียนรู้ควรเชื่อมโยงกับแนวทางการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น โดยเปิด โอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความถนัดของตน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ผ่านวิดีโอ การใช้แพลตฟอร์ม หรือการทำงานกลุ่มออนไลน์ (Peammetta & Luenam, 2024) แนวทางนี้ช่วยรองรับ ความหลากหลายของผู้เรียนและบริบทการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

กรอบการออกแบบผลลัพธ์ในรายวิชาการผลิตสื่อต้องเน้นการบูรณาการข้ามศาสตร์ เช่น การเชื่อมโยงการสื่อสารมวลชนกับปัญญาประดิษฐ์ หรือการใช้ศิลปะร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อผลิต ชิ้นงานที่มีทั้งความงาม ความถูกต้อง และมีเป้าหมายทางการสื่อสารที่ชัดเจน (Itoi, 2024) ผลลัพธ์การ เรียนรู้ที่เหมาะสมต้องมีความเฉพาะตัว สอดคล้องกับทักษะในศตวรรษที่ 21 และยืดหยุ่นพอที่จะ ตอบสนองต่อพลวัตของเทคโนโลยีและพฤติกรรมผู้เรียนในโลกดิจิทัลได้อย่างแท้จริง (Abdul, 2023)

การอภิปรายผล

การจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) และการจัดการเรียนรู้ยืดหยุ่น (Asynchronous Learning) ที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนด้านการผลิตสื่อ ได้แสดงให้เห็น ถึงความเป็นไปได้ในการส่งเสริมทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของการ สร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (Griffin et al., 2012; Trilling & Fadel, 2009) รูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าว

ยังช่วยตอบโจทย์การพัฒนาทักษะชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้เรียนในยุคดิจิทัล (ปรเมศวร์ เบญจวรรณ, 2565; Abdul, 2023)

การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ร่วมในกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยเฉพาะระบบการเรียนรู้ยืดหยุ่น และเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ อาทิ ระบบช่วยเขียน (AI writing assistant) เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล และแอปพลิเคชันสร้างสื่อ เช่น Canva, D-ID, และ ChatGPT มีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้ตลอดเวลา และฝึกฝนกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง (Peammetta & Luenam, 2024; Lyndgaard, 2022)

ผลการวิเคราะห์การจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก และการจัดการเรียนรู้ยืดหยุ่น มาใช้ร่วมกันในวิชาการผลิตสื่อ พบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ทางวิชาการ ทักษะการสื่อสาร และความสามารถในการสร้างผลงานสื่อหลากหลายประเภทอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้สอดคล้องกับผลวิจัยของ Wijaya (2023) และ Sibley (2020) ซึ่งชี้ว่าการจัดการเรียนรู้แบบโครงการในสภาพแวดล้อมแบบยืดหยุ่นช่วยให้ผู้เรียนแสดงศักยภาพได้สูงขึ้น โดยเฉพาะในการผลิตสื่อที่ต้องอาศัยทั้งทักษะการคิดและการลงมือปฏิบัติ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาที่ยากและมีความซับซ้อน เช่น ทฤษฎีการสื่อสาร การวิเคราะห์ผู้ชม และการออกแบบสาร ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เนื่องจากมีเวลาเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถย้อนกลับไปทบทวนเนื้อหาได้หลายครั้ง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการเรียนรู้แบบไม่พร้อมกัน (อมารสี สว่างวงศ์, 2565)

จากการใช้การจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก และการจัดการเรียนรู้ยืดหยุ่น ช่วยลดบทบาทการสอนแบบผู้บรรยาย (teacher-centered) และเพิ่มบทบาทของการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (learner-centered) โดยผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้ออกแบบการเรียนรู้ของตนเอง ส่วนผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกและให้ข้อเสนอแนะอย่างเหมาะสม (Sukchuen, 2023; Servaes, 2008) การเปลี่ยนผ่านบทบาทเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Fullan (n.d.) และ Tufte & Mefalopulos (2009) ว่าการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาจะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพได้ต่อเมื่อผู้สอนมีบทบาทในการสร้างปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือกับผู้เรียนมากกว่าการถ่ายทอดความรู้เพียงฝ่ายเดียว

ผลการศึกษาข้างชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการออกแบบสื่ออย่างสร้างสรรค์เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริงผ่านการผลิตผลงาน ทั้งในรูปแบบของแผ่นภาพอินโฟกราฟิก (Infographic) สื่อเสียง และวิดีโอ ซึ่งต้องอาศัยการผสมผสานทักษะด้านเนื้อหา เทคนิคการออกแบบ การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย และการเลือกใช้ช่องทางสื่ออย่างเหมาะสม (วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ, 2564; สุภิญญาสมทา, 2566) ดังนั้นการออกแบบการเรียนการสอนที่เชื่อมโยงบริบทการเรียนรู้กับการฝึกทักษะที่จำเป็นในการผลิตสื่อ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทของสื่อในสังคม และพัฒนาศักยภาพของตนในเชิงวิชาชีพได้อย่างยั่งยืน

ประเด็นหนึ่งที่มีนัยสำคัญคือ การพัฒนาความเท่าเทียมทางดิจิทัล (Digital Equity) โดยเฉพาะ การจัดหาเครื่องมือและสื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างทั่วถึง อันเป็นหลักการสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล และเป็นจุดตัดสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการเรียนรู้เชิงรุกแบบ ยืดหยุ่น (SAP Labs India et al., n.d)

ท้ายที่สุดการจัดการเรียนรู้ด้านการผลิตสื่อที่เน้นการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (learning by doing) ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้แบบยืดหยุ่นและเชิงรุก ได้สะท้อนถึงแนวโน้มใหม่ในการ ออกแบบการศึกษา โดยมุ่งสู่การสร้างนวัตกรรมทางการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความสามารถ ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสร้างสรรค์และการสื่อสารอย่างมีความรับผิดชอบ อันเป็นหัวใจ ของการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเข้าสู่โลกแห่งการทำงานและสังคมดิจิทัลในอนาคต (Trilling & Fadel, 2009; Griffin et al., 2012; Abdul, 2023)

บทสรุป

1. องค์ความรู้ใหม่ที่มีนัยสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการผลิตสื่อในยุค ดิจิทัล

จากการสังเคราะห์ผลการศึกษาในครั้งนี้ องค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนารูปแบบ การเรียนการสอนด้านการผลิตสื่อในระดับอุดมศึกษา คือแนวคิดการผสมผสานการเรียนรู้เชิงรุก กับการเรียนรู้ แบบยืดหยุ่นเข้าด้วยกันอย่างมีระบบ โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นแกนกลางในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งใน ระดับเนื้อหา (content) กระบวนการ (process) และผลลัพธ์ (outcome) องค์ประกอบสำคัญที่ ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่นี้ประกอบด้วย 5 มิติหลัก ได้แก่

1) การออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง (experiential environment) การใช้ LMS และเครื่องมือดิจิทัลร่วมกับกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น โครงการงานสื่อ การสร้างสรรค์ Infographic หรือการวิเคราะห์กรณีศึกษา ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้จากการลงมือทำจริง ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ร่วม (constructivist and participatory learning)

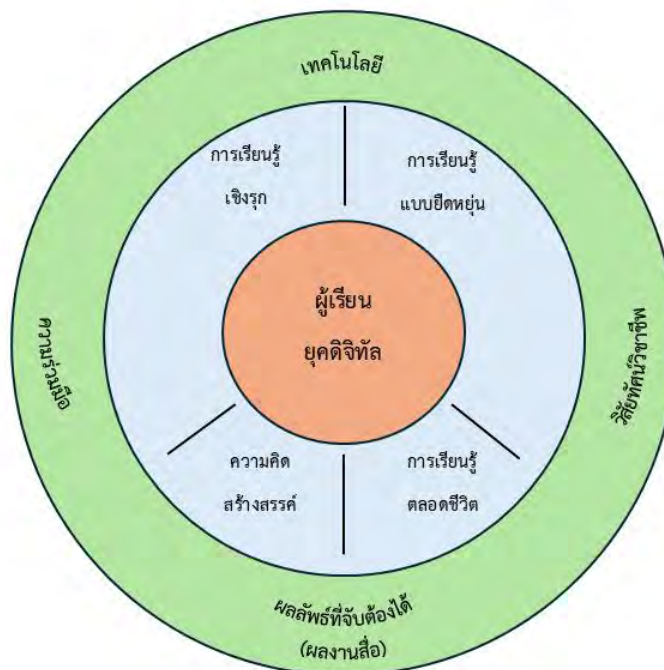
2) การพัฒนาทักษะดิจิทัลและการรู้เท่าทันสื่อ ผู้เรียนได้ฝึกฝนการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น AI writing tools, โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ, การวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งออนไลน์ และการใช้แชทบอทในการ ค้นคว้า ซึ่งช่วยยกระดับความสามารถด้านเทคโนโลยีที่จำเป็นต่อการผลิตสื่อร่วมสมัย

3) การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการคิดเชิงวิพากษ์ การเรียนรู้แบบโครงการทำให้ผู้เรียน มีโอกาสออกแบบเนื้อหา ผลิตสื่อ และเลือกกลยุทธ์การสื่อสารอย่างอิสระ โดยได้รับข้อเสนอแนะจาก ผู้สอน ทำให้พัฒนาทักษะในการวิเคราะห์ ปรับปรุง และนำเสนออย่างมีเหตุผล

4) การเรียนรู้ที่ปรับตามบริบทของผู้เรียน (personalized and self-paced learning) ด้วยความยืดหยุ่นของระบบ ผู้เรียนสามารถเลือกเวลาและวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง จึงเกิด ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น

5) การออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้ที่สะท้อนทักษะในโลกจริง ผลงานที่ผลิตโดยผู้เรียน เช่น วิดีทัศน์ แผ่นพับ หรือเนื้อหาสำหรับสื่อดิจิทัล ล้วนเป็นสื่อที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและสอดคล้องกับทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการ

ต่อไปนี้เป็นแผนภาพองค์ความรู้ใหม่ที่สังเคราะห์จากการวิจัยครั้งนี้



ภาพที่ 1 แผนภาพองค์ความรู้ใหม่ ที่มา : คณะวิจัย

คำอธิบายองค์ประกอบของแผนภาพองค์ความรู้ใหม่

ผู้เรียนยุคดิจิทัล คือเป้าหมายหลักของการออกแบบการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก และการจัดการเรียนรู้ยืดหยุ่น ใช้เป็นกลยุทธ์แกนหลักที่สนับสนุนกันและกันในการพัฒนาการเรียนรู้

เทคโนโลยี + ความคิดสร้างสรรค์ + การเรียนรู้ตลอดชีวิต: คือทักษะและบริบทที่ช่วยยกระดับศักยภาพผู้เรียน

ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ สะท้อนการนำความรู้ไปใช้อย่างมีคุณค่า

หมายเหตุ : แผนภาพองค์ความรู้ใหม่ข้างต้น เป็นผลจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางเชิงระบบสำหรับการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในด้านการผลิตสื่อให้สามารถตอบโจทย์ยุคดิจิทัลได้

2. การนำผลไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน

การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกและยืดหยุ่นที่ได้นำเสนอในบทความนี้สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอนในวิชาด้านการผลิตสื่อและรายวิชาอื่นที่เน้นทักษะปฏิบัติและความคิดสร้างสรรค์ โดยมีแนวทางการประยุกต์ใช้ที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การปรับเปลี่ยนบทบาทของผู้สอน ผู้สอนควรเปลี่ยนบทบาทจากผู้ถ่ายทอด ไปสู่ผู้ออกแบบการเรียนรู้ และผู้ชี้แนะกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคการโค้ชชิ่ง (Coaching) และการเป็นที่ปรึกษา (Mentoring) เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน (Sibley, 2020; Fullan, n.d.)

2. การวางแผนหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ ควรมีการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่บูรณาการทักษะทางเทคนิคเข้ากับทักษะทางการสื่อสาร การวางแผน และการทำงานร่วมกันในรูปแบบโครงการ โดยเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ประเมินได้อย่างชัดเจนตามกรอบสมรรถนะ (Trilling & Fadel, 2009; Abdul, 2023)

3. การใช้ระบบการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น นำระบบ LMS และเทคโนโลยีการเรียนรู้แบบอัตโนมัติมาใช้ในการกระจายเนื้อหาที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในเวลาที่เหมาะสม ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Peammetta & Luenam, 2024; Itoi, 2024)

4. การส่งเสริมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติจริง จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ออกแบบ สร้างสรรค์ และลงมือผลิตชิ้นงานที่ใช้ได้จริง เช่น สื่ออินโฟกราฟิก พ็อดแคสต์ วิดีโอสารคดี ฯลฯ เพื่อสะท้อนความสามารถในการใช้ความรู้แก้ปัญหาและพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ (Wijaya, 2023)

5. การพัฒนาเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ที่ชัดเจน ควรกำหนด Rubric สำหรับแต่ละภาระงานให้สอดคล้องกับทักษะในศตวรรษที่ 21 เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ (Griffin et al., 2012; ปรมะศวร์ เบญจวรรณ, 2565)

6. การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและเอื้อต่อการมีส่วนร่วม สร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน เช่น การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ การสร้างกลุ่มเรียนย่อยบนแอปพลิเคชัน และการแลกเปลี่ยนผลงานผ่านชุมชนการเรียนรู้เสมือน (อมาวสี สว่างวงศ์, 2565; SAP Labs India et al., n.d.)

7. การใช้เครื่องมือ AI เพื่อเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้ ส่งเสริมการใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ เช่น เครื่องมือสร้างภาพ อินโฟกราฟิก หรือโปรแกรมสร้างเนื้อหาด้วยเสียง เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกการวางแผนและประเมินผลจากการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ (Abdul, 2023)

8. การสะท้อนผลและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ควรมีการจัดกิจกรรม Reflection หรือ Learning Log เพื่อให้ นักศึกษาประเมินตนเอง วิเคราะห์การเรียนรู้ และกำหนดแนวทางการพัฒนาตนเองในอนาคต โดยผู้สอนสามารถใช้ข้อมูลนี้เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนการสอนในรอบถัดไป (ปรมะศวร์ เบญจวรรณ, 2565; Sibley, 2020)

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กำหนดยุทธศาสตร์ระดับอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้แบบเชิงรุกและยืดหยุ่น ควรมีนโยบายสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยทุกแห่งพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ผสมระหว่าง Active Learning และ Asynchronous Learning เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนในยุคดิจิทัล (Peammetta & Luenam, 2024; อมาวสี สว่างวงศ์, 2565)

2. สนับสนุนการลงทุนด้านเทคโนโลยีและโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล รัฐและหน่วยงานกำกับควรสนับสนุนการพัฒนา LMS และเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ที่เหมาะสมกับการศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ทุกสถาบันมีเครื่องมือดิจิทัลที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้แบบยืดหยุ่น (Trilling & Fadel, 2009; Abdul, 2023)

3. สร้างกรอบมาตรฐานด้านสมรรถนะดิจิทัลของผู้เรียน จำเป็นต้องกำหนดแนวทางประเมินสมรรถนะดิจิทัลของผู้เรียนที่ใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ มีความรู้เท่าทันสื่อ และสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตในบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (ยงยุทธ อังคสัญลักษณ์, 2566; Sibley, 2020)

3.2 ข้อเสนอแนะด้านการจัดการเรียนการสอน

1. พัฒนาทักษะครูอาจารย์ในด้านนวัตกรรมการเรียนรู้ สถาบันการศึกษาควรจัดอบรมพัฒนาอาจารย์ให้มีความเข้าใจในแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก และการจัดการเรียนรู้ยืดหยุ่น สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Fullan, n.d.; ปรมศวรรเบญจวรรณ, 2565)

2. ออกแบบการเรียนรู้แบบฐานการเรียนรู้ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ควรส่งเสริมการใช้โครงงานเป็นฐานการเรียนรู้ (PBL) เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการสร้างผลงานจริง พร้อมกับการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น แพลตฟอร์ม AI เพื่อเสริมพลังสร้างสรรค์ของผู้เรียน (Wijaya, 2023; สุภิญญา สมทา, 2566)

3. เน้นการเรียนรู้แบบตามความต้องการของผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้สอนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและปรับได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน ผ่านการใช้ระบบ LMS การเรียนรู้รายบุคคล และระบบวิเคราะห์ข้อมูลผู้เรียน (Itai, 2024; วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ, 2564)

4. พัฒนาเครื่องมือประเมินผลที่หลากหลายและยืดหยุ่น รูปแบบการประเมินควรครอบคลุมการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ กระบวนการคิด การสื่อสาร และความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่จำกัดเฉพาะผลลัพธ์เชิงเนื้อหาเท่านั้น (Griffin et al., 2012; กัณทิมา เนียมโก๊ะ, 2563)

3.3 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยและพัฒนา

1. วิจัยรูปแบบการเรียนรู้แบบบูรณาการเทคโนโลยี ควรส่งเสริมให้มีการศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผสมระหว่างทฤษฎีทางการศึกษากับเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อสร้างต้นแบบที่สามารถขยายผลสู่รายวิชาอื่นได้ (Sibley, 2020; ปณวัฒน์ พิชนเมธา และ พิมพิภา เรือนแก้ว, 2567)

2. ศึกษาความต่อเนื่องของผลลัพธ์การเรียนรู้ระยะยาว การวิจัยควรให้ความสำคัญกับการติดตามผลการพัฒนาทักษะของผู้เรียนในระยะยาว ทั้งในระดับของสมรรถนะด้านการผลิตสื่อและทักษะในศตวรรษที่ 21 (Lyndgaard, 2022; ยงยุทธ อังคสัญลักษณ์, 2566)

3. พัฒนาระบบวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ (Learning Analytics) ควรสนับสนุนการพัฒนาเครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูลการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สอนสามารถปรับกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้อย่างแม่นยำ (SAP Labs India et al., n.d.)

บรรณานุกรม

- กัณทิมา เนียมโกคะ. (2563). การจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคโนโลยีเสมือนจริงร่วมกับห้องเรียนกลับด้าน เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดวิเคราะห์. วารสารนวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, 9(1), 88–102.
- ทัศนทอง เข้มกลัด. (2565). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิค STAD เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์. วารสารวิจัยการบริหารการศึกษา, 9(1), 69–77.
- ปณวัฒน์ พิชนเมธา, และ พิมพิภา เรือนแก้ว. (2567). การใช้การเรียนรู้แบบยืดหยุ่นและปัจจัยจูงใจในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ออนไลน์. วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษา, 45(2), 113–128.
- ปรเมศวร์ เบญจวรรณ. (2565). การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยสื่อดิจิทัล. วารสารวิชาการเทคโนโลยีและนวัตกรรมการศึกษา, 9(1), 33–45.
- ยงยุทธ อังคสัญลักษณ์. (2566). การประเมินสมรรถนะด้านเทคโนโลยีของนักศึกษา. วารสารพัฒนาชุมชน, 16(1), 73–86.
- วรรณวลี เจนเจนประเสริฐ. (2564). แนวทางการจัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 22(2), 120–137.
- สุกัญญา สมทา. (2566). การพัฒนาการเรียนรู้รายวิชาศิลปะเพื่อการสื่อสารโดยใช้เทคโนโลยี. วารสารการเรียนรู้และสื่อสาร, 18(1), 88–102.
- อมาวาสี สว่างวงศ์. (2565). การเรียนรู้แบบไม่พร้อมกันเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 16(3), 52–66.
- Abdul, N. (2023). Developing students' technological competencies and self-directed learning skills. Malaysian Journal of Educational Technology, 10(2), 98–112.
- CBSE. (n.d.). Concept Practice Assessment Framework. Central Board of Secondary Education.
- Fullan, M. (n.d.). Leadership for Change in Education.
- Griffin, P., Care, E., & McGaw, B. (2012). Assessment and Teaching of 21st Century Skills. Springer.

- Itoi, K. (2024). **Enhancing 21st century skills through CLIL-based instruction.** *Journal of Language and Education Innovation*, 12(1), 45–60.
- Lyndgaard, S. F. (2022). **Teaching critical thinking in asynchronous classrooms.** *Journal of Online Education*, 8(3), 24–39.
- Peammetta, P., & Luenam, P. (2024). **The use of asynchronous learning and motivational factors in online learning environments.** *Journal of Educational Research and Development*, 45(2), 113–128.
- SAP Labs India, Global Shapers Community, & The World Economic Forum. (n.d.). **21st Century Skills: Students Handbook.**
- Servaes, J. (2008). **Communication for Development and Social Change.** SAGE Publications.
- Sibley, F. L. (2020). **Critical Pedagogies in Digital Education.** Routledge.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). **21st Century Skills: Learning for Life in Our Times.** Jossey-Bass.
- Wijaya, N. M. (2023). **Impact assessment of project-based learning in distance education.** *International Journal of Instructional Media and Practice*, 7(4), 55–70.
- 

สังคมแห่งความตื่นรู้ : การสร้างวัฒนธรรมตรวจสอบและระแวดระวัง Aware Society : Creating a Culture of Audit and Vigilance

เดชฤทธิ์ สมสะอาด

Dachrith Somsa-ard

พระมหาพงษ์พิสิฐฐ์ ฐานวโร

Phramaha Pongpisit Thanavsro

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

ณัฐพงษ์ มะลิซ้อน

Nathapong Malisorn

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Phranakhon Rajabhat University

Corresponding author, e-mail : Nuthapong.malisorn@hotmail.com



บทคัดย่อ

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารท่วมท้น การหลอกลวงและข้อมูลบิดเบือนได้แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง บทความนี้มุ่งเสนอแนวคิด “สังคมแห่งความตื่นรู้” เพื่อสร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง โดยใช้กรอบปรัชญาสังคมและจริยธรรมเป็นฐานในการส่งเสริมความรู้เท่าทันสื่อ การตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม ความร่วมมือของภาคส่วนต่าง ๆ และการพัฒนาระบบป้องกันและเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ

ปัญหาสำคัญ ได้แก่ การขาดทักษะรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล ปัจจัยทางจิตวิทยาที่นำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาด การขาดเครือข่ายความร่วมมือ และระบบป้องกันและเยียวยาที่ไม่ครอบคลุม บทความชี้ให้เห็นบทบาทของปรัชญาสังคมและจริยธรรมในการเสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ ความรับผิดชอบต่อสังคม และความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อพัฒนาสังคมที่ตื่นรู้และมีวัฒนธรรมการตรวจสอบอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ปรัชญาสังคม, การหลอกลวง, วัฒนธรรม

ABSTRACT

In the digital age of information overload, deception and misinformation have rapidly proliferated, posing serious social challenges. This article proposes the concept of a “Society of Awareness,” emphasizing the development of a culture of verification and vigilance through social philosophy and ethics. The approach promotes media and information literacy, ethical decision-making, collaborative prevention, and effective prevention and remedy systems.

Key challenges include inadequate media literacy, psychological manipulation affecting decision-making, limited collaboration, and insufficient protection and redress mechanisms. The article highlights the role of social philosophy and ethics in fostering critical thinking, moral responsibility, psychological resilience, and social accountability, aiming to cultivate an informed and vigilant society with a sustainable culture of verification.

Keywords: Social Philosophy, Deception, culture

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารหลั่งไหลท่วมท้น การหลอกลวงได้แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หัวข้อ “สังคมแห่งความตื่นรู้: การสร้างวัฒนธรรมตรวจสอบและระแวดระวัง โดยใช้หลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมเพื่อสร้างการตื่นตัวและเครือข่ายความร่วมมือในการป้องกันการหลอกลวง” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสังคมที่ประชาชนมีความรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล มีจริยธรรมในการตัดสินใจ มีความร่วมมือในการป้องกัน และมีระบบป้องกันและการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ การแพร่ระบาดของการหลอกลวงในปัจจุบัน ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การหลอกลวงทางการเงินเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการหลอกลวงทางจิตวิทยา การหลอกลวงทางสังคม และการหลอกลวงทางข้อมูลข่าวสาร ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและความมั่นคงของสังคมโดยรวม การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ จำเป็นต้องอาศัยการสร้าง “สังคมแห่งความตื่นรู้” ที่ประชาชนมีความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณ มีความตระหนักถึงหลักจริยธรรมในการตัดสินใจ และมีความร่วมมือในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการหลอกลวง

หลักปรัชญาสังคมและจริยธรรม มีบทบาทสำคัญในการสร้าง “สังคมแห่งความตื่นรู้” โดยเป็นเครื่องมือในการสร้างความตระหนักรู้และสำนึกผิดชอบชั่วดี ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผล สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม และสร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง การนำหลักปรัชญาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวง จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

การสร้างวัฒนธรรมตรวจสอบและระแวดระวัง จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการป้องกันการหลอกลวง จะช่วยให้สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ ประสานงานในการแก้ไขปัญหา และสร้างความเข้มแข็งของสังคมในการรับมือกับการหลอกลวง

บทความนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาการหลอกลวงในสังคมปัจจุบัน โดยใช้หลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมเป็นกรอบแนวคิด เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้าง "สังคมแห่งความตื่นรู้" ที่ประชาชนมีความสามารถในการป้องกันตนเองจากการหลอกลวง และมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่ปลอดภัยและน่าอยู่สำหรับทุกคน

ปัญหาหลักที่ต้องศึกษา

การขาดความรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล

1. ประชาชนไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องจากข้อมูลที่ผิดพลาดได้
2. การแพร่กระจายของข่าวปลอมและข้อมูลบิดเบือนทำให้เกิดความสับสน

ปัญหาด้านจริยธรรมและการตัดสินใจ

1. ประชาชนตกเป็นเหยื่อเพราะปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น ความกลัว ความโลภ
2. ขาดความตระหนักถึงผลกระทบของการหลอกลวงต่อตนเองและสังคม

ปัญหาด้านความร่วมมือและการมีส่วนร่วม

1. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนขาดการประสานงาน
2. ประชาชนขาดการมีส่วนร่วมในการรายงานและตรวจสอบการหลอกลวง

ปัญหาด้านระบบป้องกันและการเยียวยา

1. กลไกป้องกันการหลอกลวงไม่เพียงพอต่อรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไป
2. ระบบเยียวยาผู้เสียหายไม่ครอบคลุมและเข้าถึงยาก

หลักการและเหตุผลสำคัญ

การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล

1. พัฒนาทักษะการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลข่าวสาร
2. สอดคล้องกับหลักปรัชญาสังคมที่เน้นเหตุผลและวิจารณ์ญาณ

จริยธรรมและการตัดสินใจ

1. สร้างหลักจริยธรรมในการตัดสินใจเพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ
2. สอดคล้องกับหลักจริยธรรมที่เน้นความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ความร่วมมือและการมีส่วนร่วม

1. สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างทุกภาคส่วน
2. สอดคล้องกับหลักปรัชญาสังคมที่เน้นการมีส่วนร่วมและการทำงานร่วมกัน

ระบบป้องกันและการเยียวยา

1. พัฒนาระบบป้องกันการหลอกลวงและเยียวยาผู้เสียหาย
2. สอดคล้องกับหลักจริยธรรมที่เน้นการช่วยเหลือผู้เดือดร้อน

บทบาทของปรัชญาสังคมและจริยธรรม

สร้างความตระหนักรู้และสำนึกผิดชอบชั่วดี

1. ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผล
2. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
3. ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม
4. สร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง

การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างสังคมที่ตื่นรู้และมีวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวังอย่างยั่งยืน

การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล (Media and Information Literacy)

การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลหมายถึงความสามารถในการ วิเคราะห์และประเมินข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องจากข้อมูลที่ผิดพลาด หรือข้อมูลจริงจากข้อมูลที่บิดเบือน รวมถึงความสามารถในการ ตรวจสอบแหล่งที่มาและความน่าเชื่อถือของข้อมูล เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและข้อมูลเท็จ

นอกจากนี้ ยังครอบคลุมถึงความเข้าใจ กระบวนการผลิตสื่อ ว่าสื่อถูกสร้างขึ้นอย่างไร ใครเป็นผู้ผลิต และมีวัตถุประสงค์ใด เพื่อให้สามารถบริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน เลือกรับ และใช้สื่ออย่างเหมาะสม ลดผลกระทบด้านลบ และเพิ่มประโยชน์สูงสุดจากสื่อ

ท้ายที่สุด การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลยังหมายถึงความสามารถในการ สร้างและเผยแพร่ข้อมูลอย่างถูกต้อง มีจริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัลอย่างมีคุณภาพ

ความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล

1. ป้องกันการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม ข่าวปลอมสามารถสร้างความเข้าใจผิด ความตื่นตระหนก และความขัดแย้งในสังคม การรู้เท่าทันสื่อจะช่วยให้เราสามารถแยกแยะข่าวปลอมและป้องกันการแพร่กระจาย
2. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม การรู้เท่าทันสื่อจะช่วยให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในประเด็นต่างๆ ของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต: การรู้เท่าทันสื่อเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต เนื่องจากเราต้องเผชิญกับข้อมูลใหม่ๆ อยู่เสมอ
4. สร้างพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ: การรู้เท่าทันสื่อจะช่วยสร้างพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบและสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ

1. การเข้าถึง (Access) ความสามารถในการเข้าถึงสื่อและข้อมูลจากแหล่งต่างๆ
2. การวิเคราะห์ (Analysis) ความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินเนื้อหาของสื่อและข้อมูล
3. การประเมิน (Evaluation) ความสามารถในการประเมินความน่าเชื่อถือและคุณค่าของสื่อและข้อมูล
4. การสร้าง (Creation) ความสามารถในการสร้างและเผยแพร่สื่อและข้อมูลอย่างมีความรับผิดชอบ
5. การลงมือปฏิบัติ (Action) ความสามารถในการใช้สื่อและข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในสังคม

สรุปการรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลเป็นทักษะที่ต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลในทุกระดับของสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่มีคุณภาพและสามารถรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จริยธรรมและการตัดสินใจ (Ethics and Decision-Making)

สร้างความตระหนักรู้และสำนึกผิดชอบชั่วดี การปลูกฝังหลักจริยธรรมจะช่วยให้ประชาชนมีสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ การตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของตนเองต่อผู้อื่นและสังคม จะช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ

1. ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผล

หลักจริยธรรมช่วยให้เราพิจารณาข้อมูลและสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์หรือความเชื่อที่ผิดพลาด การคิดวิเคราะห์จะช่วยให้เราแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องจากข้อมูลที่บิดเบือน และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

2. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

หลักจริยธรรมช่วยให้เรามีความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่ยอมจำนนต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ชอบธรรม การมีความกล้าหาญทางจริยธรรมจะช่วยให้เรายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะเผชิญกับแรงกดดันหรือความเสี่ยง

3. ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม

หลักจริยธรรมช่วยให้เราตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม ไม่เพียงแต่ผลประโยชน์ส่วนตนการมีส่วนร่วมในการป้องกันการหลอกลวงและการกระทำที่ไม่เป็นธรรม เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม

4. สร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง

หลักจริยธรรมช่วยสร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวังในสังคม โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและรายงานการกระทำที่ไม่ถูกต้องการสร้างสังคมที่มีจริยธรรมจะช่วยลดโอกาสในการเกิดการหลอกลวงและการกระทำที่ไม่เป็นธรรม

ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อจริยธรรมและการตัดสินใจ คือค่านิยมและวัฒนธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคลและสังคมมีผลต่อการตัดสินใจทางจริยธรรม และประสบการณ์และสภาพแวดล้อม ประสบการณ์และสภาพแวดล้อมที่บุคคลเผชิญมีผลต่อการพัฒนาจริยธรรมและการตัดสินใจ กฎหมายและระเบียบ กฎหมายและระเบียบต่างๆ เป็นกรอบในการตัดสินใจทางจริยธรรม การศึกษาและการอบรม การศึกษาและการอบรมเกี่ยวกับจริยธรรมช่วยให้บุคคลมีความรู้และทักษะในการตัดสินใจทางจริยธรรม

สรุปว่า การส่งเสริมจริยธรรมและการตัดสินใจในสังคมแห่งความตื่นรู้ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน เพื่อสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งทางจริยธรรมและสามารถป้องกันการหลอกลวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความร่วมมือและการมีส่วนร่วม (Collaboration and Participation)

1. ความสำคัญของความร่วมมือและการมีส่วนร่วม

1. เสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคม: การที่ทุกภาคส่วนร่วมมือกันจะช่วยสร้างความเข้มแข็งของสังคมในการรับมือกับปัญหาการหลอกลวง
2. แลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์: การแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ระหว่างหน่วยงานต่างๆ จะช่วยให้เข้าใจถึงกลไกและวิธีการป้องกันการหลอกลวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สร้างความตระหนักรู้: การมีส่วนร่วมของประชาชนในการรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการหลอกลวง จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ในสังคม
4. เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกัน: การทำงานร่วมกันของหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการหลอกลวง
5. สร้างความเชื่อมั่น: การที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและรายงานการกระทำที่ไม่ถูกต้อง จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในระบบ

2. รูปแบบของความร่วมมือและการมีส่วนร่วม

1. ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ: หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรทำงานร่วมกันในการแลกเปลี่ยนข้อมูล การบังคับใช้กฎหมาย และการให้ความรู้แก่ประชาชน
2. ความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน: ภาคเอกชนสามารถมีส่วนร่วมในการให้ความรู้แก่ลูกค้า การพัฒนาระบบป้องกันการหลอกลวง และการสนับสนุนกิจกรรมของภาครัฐ
3. การมีส่วนร่วมของประชาชน: ประชาชนสามารถมีส่วนร่วมในการรายงานการหลอกลวง การเผยแพร่ข้อมูลที่ต้องการ และการเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์
4. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ: การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรต่างๆ จะช่วยให้สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รูปแบบของความร่วมมือและการมีส่วนร่วม ที่ประกอบด้วย
 1. การจัดตั้งศูนย์ประสานงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน

2. การจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับอันตรายของการหลอกลวง
3. การพัฒนาระบบการรายงานการหลอกลวงที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย
4. การสร้างเครือข่ายอาสาสมัครเพื่อตรวจสอบและรายงานการหลอกลวง

สรุปว่า การสร้างสังคมแห่งความตื่นรู้และการมีส่วนร่วมของทุกคนในสังคม จะทำให้เกิดเป็นพลังที่แข็งแกร่งในการต่อต้านการหลอกลวงทุกรูปแบบ

ระบบป้องกันและการเยียวยา (Prevention and Remedy Systems)

1. การป้องกัน (Prevention) การให้ความรู้และสร้างความตระหนัก การเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวง กลโกง และวิธีการป้องกันตนเอง และการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของการหลอกลวง ในการพัฒนาระบบเทคโนโลยีต้องพัฒนาระบบตรวจจับและป้องกันการหลอกลวงทางออนไลน์ โดยการใช้เทคโนโลยีเพื่อตรวจสอบและยืนยันตัวตนของผู้ใช้งาน ทั้งนี้ในการบังคับใช้กฎหมายต้องออกกฎหมายที่เข้มงวดเพื่อลงโทษผู้กระทำความผิด และการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังเพื่อปราบปรามแก๊งคอลเซ็นเตอร์และอาชญากรรมทางออนไลน์

2. การเยียวยา (Remedy) คือการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เสียหาย และการจัดตั้งศูนย์รับแจ้งความและให้คำปรึกษาแก่ผู้เสียหาย การให้ความช่วยเหลือทางด้านกฎหมายและจิตใจแก่ผู้เสียหาย ในด้านการคืนเงินหรือชดเชยความเสียหาย ต้องได้รับการพัฒนากลไกในการคืนเงินหรือชดเชยความเสียหายแก่ผู้เสียหายและการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อติดตามและยึดทรัพย์สินของผู้กระทำความผิด

3. การปรับปรุงระบบ คือการนำข้อมูลจากผู้เสียหายมาปรับปรุงระบบป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำ ทั้งนี้ความสำคัญของระบบป้องกันและการเยียวยา

- 3.1 ช่วยลดความเสียหายที่เกิดจากการหลอกลวง
- 3.2 สร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชนในการใช้บริการต่างๆ
- 3.3 ส่งเสริมความยุติธรรมในสังคม
- 3.4 สร้างสังคมที่ปลอดภัยจากอาชญากรรม

สรุปว่า การพัฒนาระบบป้องกันและการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน เพื่อสร้างสังคมที่ปลอดภัยจากการหลอกลวง

การแพร่ระบาดของการหลอกลวง

1. การพัฒนาของเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้หลอกลวงสามารถเข้าถึงเหยื่อได้ง่ายและรวดเร็ว และการสร้างบัญชีปลอมและการปลอมแปลงข้อมูลทำได้ง่ายขึ้น รวมถึงการแพร่กระจายข้อมูลเท็จและข่าวปลอมทำได้รวดเร็ว เทคโนโลยีการปลอมแปลงโดยการใช้ AI และ Deepfake ทำให้การปลอมแปลงเสียงและวิดีโอทำได้แนบเนียน ในการสร้างเว็บไซต์ปลอมและแอปพลิเคชันปลอมทำได้ง่ายขึ้น

2. ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ความยากลำบากทางเศรษฐกิจทำให้คนหันไปหารายได้ที่ผิดกฎหมายหรือเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวง เพราะความต้องการเงินด่วนทำให้ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงได้ง่าย ด้วยความไม่รู้และขาดการศึกษาข้อมูลทำให้คนขาดทักษะในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลเกิดความเชื่อข้อมูลที่ผิดพลาดและตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงได้ง่าย

3. ความเชื่อใจคนง่ายทำให้คนตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหลอกลวงจากคนรู้จัก ดังนั้นรูปแบบการหลอกลวงที่หลากหลาย

3.1 แก๊งคอลเซ็นเตอร์ หลอกลวงโดยการแอบอ้างเป็นหน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคาร ตำรวจ หรือหน่วยงานราชการด้วยการใช้เทคนิคการข่มขู่หรือหลอกล่อให้เหยื่อโอนเงิน

3.2 การหลอกลวงออนไลน์ ด้วยการหลอกลวงซื้อขายสินค้าออนไลน์ การหลอกลวงลงทุนออนไลน์ การหลอกลวงให้กู้เงินออนไลน์ การหลอกลวงให้ทำงานออนไลน์

3.3 การหลอกลวงรูปแบบอื่นๆ เช่นการหลอกลวงให้รักแล้วโอนเงิน และการหลอกลวงโดยการแอบอ้างเป็นผู้ใจบุญ

4. ผลกระทบของการแพร่ระบาดของการหลอกลวง ความเสียหายทางการเงิน เหยื่อสูญเสียเงินจำนวนมากและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวม ความเสียหายทางจิตใจ เหยื่อได้รับความเครียด ความวิตกกังวล และความหวาดกลัว ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม

5. ความเสียหายต่อความเชื่อมั่น ประชาชนขาดความเชื่อมั่นในหน่วยงานต่างๆ ส่งผลกระทบต่อความสงบสุขของสังคม

สรุปว่า การแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของการหลอกลวงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน เพื่อสร้างสังคมที่ปลอดภัยจากภัยการหลอกลวง

ความสำคัญของการป้องกัน

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) เสนอไว้ดังนี้

1. ลดความเสียหายทางการเงิน การป้องกันช่วยลดโอกาสที่ประชาชนจะสูญเสียเงินจากการถูกหลอกลวงช่วยลดผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ

2. ลดความเสียหายทางจิตใจ การถูกหลอกลวงอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความหวาดกลัว การป้องกันช่วยลดความเสี่ยงที่ประชาชนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจ

3. รักษาความน่าเชื่อถือ การป้องกันช่วยรักษาความน่าเชื่อถือของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชนในการใช้บริการต่างๆ

4. ส่งเสริมความยุติธรรม การป้องกันช่วยลดโอกาสที่ผู้กระทำความผิดจะลอยนวลช่วยสร้างสังคมที่ยุติธรรมและปลอดภัย

5. สร้างสังคมที่ปลอดภัย การป้องกันช่วยลดอาชญากรรมทางออนไลน์และอาชญากรรมรูปแบบอื่นๆ ช่วยสร้างสังคมที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน

6. วิธีการป้องกันการหลอกลวง คือการป้องกันการหลอกลวงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความตระหนักรู้ การคิดวิเคราะห์ และการปฏิบัติที่รอบคอบในหลายมิติ เพื่อให้สามารถรับมือกับกลโกงที่หลากหลายและซับซ้อนในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.1 การให้ความรู้ เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการหลอกลวงและวิธีการป้องกันตนเอง

6.2 การตรวจสอบข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลและแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนที่จะเชื่อ

6.3 การตั้งสติ ตั้งสติและคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจ

6.4 การแจ้งความ แจ้งความต่อเจ้าหน้าที่เมื่อพบการหลอกลวง

6.5 การใช้เทคโนโลยี ใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันการหลอกลวง เช่น การติดตั้งโปรแกรมป้องกัน

ไวรัส

สรุปได้ว่า การป้องกันการหลอกลวงเป็นหน้าที่ของทุกคนในสังคม การร่วมมือกันป้องกันจะช่วยสร้างสังคมที่ปลอดภัยจากภัยการหลอกลวงได้

บทบาทของปรัชญาสังคมและจริยธรรม

ปรัชญาสังคมและจริยธรรมเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้กับสังคม ช่วยให้เราเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม รวมถึงหลักการของความดีและความชั่ว ความถูกต้องและความไม่ถูกต้อง ปรัชญาเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่อุดมคติ แต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสังคมที่น่าอยู่และยั่งยืน ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารไหลบ่าท่วมท้น การหลอกลวงแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ปรัชญาสังคมและจริยธรรมช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันทางปัญญา สามารถวิเคราะห์และประเมินข้อมูลข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณ ไม่ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างสำนึกผิดชอบชั่วดี ทำให้เราตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำต่อผู้อื่นและสังคม

ปรัชญาสังคมและจริยธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้าง "สังคมแห่งความดี" และวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง และการนำหลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวง จะช่วยสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งทางจริยธรรมและสามารถรับมือกับปัญหาการหลอกลวงได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีบทบาทดังนี้

1. สร้างความตระหนักรู้และสำนึกผิดชอบชั่วดี ปรัชญาจริยธรรมช่วยให้เราเข้าใจถึงหลักการของความดีและความชั่ว ความถูกต้องและความไม่ถูกต้อง ช่วยให้เราตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของเราต่อผู้อื่นและสังคม ส่งเสริมให้เราสำนึกผิดชอบชั่วดีและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา

2. ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผล ปรัชญาสังคมช่วยให้เราเข้าใจถึงโครงสร้างและพลวัตของสังคมช่วยให้เราวิเคราะห์ปัญหาทางสังคมได้อย่างมีเหตุผลและรอบด้าน ส่งเสริมให้เราใช้เหตุผลในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

3. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หลักจริยธรรมช่วยให้เรามีความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่ยอมจำนนต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ชอบธรรม การที่มีความกล้าหาญทางจริยธรรมจะช่วยให้เรายืนหยัดในสิ่งที่ดีถูกต้อง แม้ว่าจะเผชิญกับแรงกดดันหรือความเสี่ยง

4. ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม หลักจริยธรรมช่วยให้เราตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม ไม่เพียงแต่ผลประโยชน์ส่วนตน การมีส่วนร่วมในการป้องกันการหลอกลวงและการกระทำที่ไม่เป็นธรรม เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม

5. สร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวัง หลักจริยธรรมช่วยสร้างวัฒนธรรมการตรวจสอบและระแวดระวังในสังคม โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและรายงานการกระทำที่ไม่ถูกต้อง การสร้างสังคมที่มีจริยธรรมจะช่วยลดโอกาสในการเกิดการหลอกลวงและการกระทำที่ไม่เป็นธรรม และการประยุกต์ใช้ปรัชญาสังคมและจริยธรรม

5.1 กาลามสูตร หลักปรัชญาที่ส่งเสริมการใช้เหตุผลและการคิดวิเคราะห์ในการพิจารณาข้อมูลข่าวสาร

5.2 หลักศีลธรรม 5 ประการ หลักจริยธรรมที่ส่งเสริมการกระทำที่ถูกต้องและหลีกเลี่ยงการกระทำที่ผิดหลักความยุติธรรมทางสังคม หลักปรัชญาที่ส่งเสริมการกระจายทรัพยากรและโอกาสอย่างเป็นธรรม

การนำหลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการหลอกลวง จะช่วยสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งทางจริยธรรมและสามารถรับมือกับปัญหาการหลอกลวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปว่า สังคมแห่งความตื่นรู้ด้วยการสร้างวัฒนธรรมตรวจสอบและระแวดระวัง ซึ่งได้ใช้หลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมเพื่อสร้างการตื่นตัวและเครือข่ายความร่วมมือในการป้องกันการหลอกลวง มุ่งเน้นไปที่การสร้างสังคมที่ประชาชนมีความสามารถในการรับมือกับการหลอกลวงในยุคดิจิทัล โดยอาศัยหลักปรัชญาสังคมและจริยธรรมเป็นแนวทาง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กัญญ์ณวัณ สุริสุวรรณ. (2564). การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศในยุคดิจิทัล: ความท้าทายและแนวทางการพัฒนา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 13(1), 123–145.
- จิราพร ลิ้มปิทยากร. (2562). การรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จุฑาทิพย์ ภัทราวาท. (2564). การรู้เท่าทันสื่อกับพฤติกรรมผู้บริโภคข่าวสารออนไลน์. วารสารนิเทศศาสตร์, 39(1), 56–78.
- นันทิยา หุตานุวัตร. (2561). สังคมวิทยาการสื่อสาร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปัญญา บุญมี. (2562). การคิดเชิงวิพากษ์. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ ศิริวัฒน์. (2564). การรู้เท่าทันสื่อกับการสร้างพลเมืองดิจิทัล. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 13(2), 45–67.
- ยุพาภรณ์ แสงสว่าง. (2563). การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล: แนวคิดและแนวปฏิบัติ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 9(2), 1–12.

- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2561). การรู้เท่าทันสื่อในสังคมไทย. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมสุข หินวิมาน. (2560). การรู้เท่าทันสื่อ: แนวคิดและทฤษฎี. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัญญา สมบูรณ์. (2565). การรู้เท่าทันข่าวปลอม: บทบาทของสถาบันการศึกษา. Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts), 15(3), 876–898.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2563). สังคมวิทยา. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). ผลการสำรวจสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศของประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://www.onde.go.th/view/1/ข่าวสาร/55550/TH-TH>
- เทียมจิตร สุวรรณภูมิ. (2562). การรู้เท่าทันสื่อสำหรับเด็กและเยาวชน. สำนักพิมพ์สถาบันอิศรา มูลนิธิพัฒนาสื่อมวลชนแห่งประเทศไทย.
- อรัญ โสถิพันธุ์. (2563). การรู้เท่าทันสื่อในกระแสโลกาภิวัตน์. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรัญญา ศิริผล. (2564). จิตวิทยาการสื่อสาร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาษาอังกฤษ

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Aufderheide, P. (1993). Media literacy: A report of the national leadership conference on media literacy. Aspen Institute.
- Buckingham, D. (2003). Media education: Literacy, learning and contemporary culture. Polity Press.
- Christ, W. G., Potter, W. J., & Jordan, A. B. (2003). Media literacy: History, theory, and practice. Lawrence Erlbaum Associates.
- Frau-Meigs, D., Flores Michel, J., Ihle, A., & Voirol, J. (Eds.). (2017). Media and information literacy for the sustainable development goals. UNESCO.
- Gee, J. P. (2007). What video games have to teach us about learning and literacy. Palgrave Macmillan.
- Hobbs, R. (2017). Create to learn: Introduction to digital literacy. John Wiley & Sons.
- Jenkins, H. (2006). Convergence culture: Where old and new media collide. New York University Press.
- Kress, G. (2003). Literacy in the new media age. Routledge.
- Lewis, J., & Buckingham, D. (2008). Forward thinking: New directions in media literacy. Intellect Books.

- Livingstone, S. (2004). **Media literacy and the challenge of new information and communication technologies.** The Communication Review, 7(1), 3–12.
- Pérez Tornero, J. M., & Tayie, S. (2012). **Media and information literacy: Policy and strategy development.** UNESCO.
- Potter, W. J. (2011). **Media literacy (5th ed.).** Sage Publications.
- Tulloch, J. (2012). **The Oxford handbook of media and communication studies.** Oxford University Press.
- UNESCO. (2011). **Media and information literacy curriculum: A guideline for educators and learners.** UNESCO.



**การสร้างตระหนักรู้ทางสังคม :
เสริมสร้างความเข้าใจและร่วมมือในการป้องกัน
Creating social awareness :
enhancing understanding and cooperation in Protection**

พระครูวิจิตรธรรมโกศล
Phrakruwichitthammakoson
พระครูศรีธรรมวุฒิ
Phrakhrusritthammavutthi
พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ
Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Mahamakut Buddhist University
สมพร เหลาฉลาด
Somphorn Laochalad
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
Phranakhon Rajabhat University
Corresponding author, e-mail : maghavin.pur@mbu.ac.th



บทคัดย่อ

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความเป็นดิจิทัลที่เพิ่มขึ้น ภัยคุกคามทางไซเบอร์ โดยเฉพาะการหลอกลวงของแก๊งคอลเซ็นเตอร์ ได้แพร่กระจายและส่งผลกระทบต่อสังคมและองค์กร อย่างรุนแรง บทความนี้มุ่งสร้างความตระหนักรู้ทางสังคม เสริมสร้างความเข้าใจ และความร่วมมือในการ ป้องกันการหลอกลวง ผ่านการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องและการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากลไกของแก๊งคอลเซ็นเตอร์และผลกระทบจากการ หลอกลวง โดยใช้ข้อมูลจากหน่วยงานภาครัฐ ธนาการ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง และ 2) ศึกษาการ สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ และการส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้การวิเคราะห์เอกสารและการนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา พบว่า ภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่เพิ่มขึ้นจำเป็นต้องมีแนวทางประเมินและจัดการ ความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์อย่างเป็นระบบ เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ ความเข้าใจ และความร่วมมือในการป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การสร้างความตระหนักรู้ทางสังคม, ความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์, ความร่วมมือในการป้องกัน

ABSTRACT

With rapid technological advancement and increasing digitalization, cyber threats—particularly call center scams—have become more prevalent and pose serious social and organizational risks. This article aims to promote social awareness, enhance understanding, and strengthen cooperation in fraud prevention through accurate information dissemination and collaborative networks.

The study aims to (1) examine call center scam tactics and their impacts using data from government agencies, banks, and relevant academic sources, and (2) explore effective communication, cooperative networks, and mutual support mechanisms. The study employs document analysis and an inductive descriptive approach.

The findings indicate that rising cyber threats require systematic cyber security risk assessment and management to effectively enhance social awareness, understanding, and cooperative prevention efforts.

Keywords: social awareness, cyber security, cooperative prevention

บทนำ

แก๊งคอลเซ็นเตอร์คือกลุ่มมิจฉาชีพที่หลอกลวงเหยื่อผ่านโทรศัพท์ โดยมักแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าที่จากธนาคาร หน่วยงานรัฐ บริษัทขนส่ง หรือองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ใช้การข่มขู่หรือสร้างความตื่นตระหนกจนเหยื่อตัดสินใจผิดพลาดและโอนเงินให้คนร้าย ความเสียหายที่เกิดขึ้นมีตั้งแต่การสูญเสียเงินจำนวนมากไปจนถึงผลกระทบต่อชีวิตและครอบครัว ทั้งนี้ แก๊งคอลเซ็นเตอร์มีการปรับเปลี่ยนกลวิธีอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มเสี่ยงตกเป็นเหยื่อได้

กลโกงของแก๊งคอลเซ็นเตอร์มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การอ้างเป็นเจ้าของหน้าที่ธนาคาร ตำรวจสรรพากร บริษัทขนส่ง ผู้ให้บริการโทรศัพท์ การแจ้งพัสดุผิดกฎหมาย การขอคืนภาษี การข่มขู่เกี่ยวกับคดีความ การหลอกให้ลงทุน การโอนเงินผิดบัญชี การอ้างตัดน้ำ-ไฟ การหลอกให้คลิกลิงก์ หรือการเสนอทำงานออนไลน์ที่ต้องจ่ายเงินล่วงหน้า กลวิธีเหล่านี้มุ่งใช้ความกลัว ความโลภ และความรู้เท่าทันของเหยื่อเป็นเครื่องมือในการหลอกลวง

สาเหตุสำคัญที่ทำให้แก๊งคอลเซ็นเตอร์เข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ได้แก่ การคลิกลิงก์จากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ การกรอกข้อมูลในเว็บไซต์หรือแบบฟอร์มออนไลน์โดยขาดการตรวจสอบ การยินยอมให้ข้อมูลโดยไม่อ่านเงื่อนไขอย่างรอบคอบ การรั่วไหลของข้อมูลจากองค์กร และการซื้อขายข้อมูลในตลาดมืด ดังนั้น การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล การตรวจสอบก่อนตัดสินใจ และการแจ้งหน่วยงานที่

เกี่ยวข้องเมื่อพบความผิดปกติ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดความเสี่ยงและป้องกันการตกเป็นเหยื่อของแก๊งคอลเซ็นเตอร์

การสังเกตพฤติกรรมแก๊งคอลเซ็นเตอร์ในการสื่อสารทางโทรศัพท์

การสังเกตว่าปลายสายเป็นแก๊งคอลเซ็นเตอร์หรือมิฉะชีพสามารถพิจารณาได้จากลักษณะการสนทนา โดยเนื้อหาหลักเกี่ยวข้องกับเรื่องเงินเป็นหลัก ใช้คำพูดหวานเพื่อสร้างความสับสน และพยายามโน้มน้าว ช่มชู้ หรือกระตุ้นความกลัวและความโลภ เพื่อให้เหยื่อเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด หรือข้อมูลทางการเงิน

อีกข้อสังเกตสำคัญคือ หมายเลขโทรศัพท์ หากเป็นเบอร์จากต่างประเทศหรือเบอร์ที่ไม่คุ้นเคย ควรเพิ่มความระมัดระวัง แม้ในปัจจุบันมิฉะชีพอาจใช้เทคโนโลยีปลอมแปลงหมายเลขให้ดูเหมือนเป็นของหน่วยงานจริง จึงควรพิจารณาคำพูดและพฤติกรรมของปลายสายร่วมด้วย ไม่ควรเชื่อเพียงแค่หมายเลขที่แสดงบนหน้าจอ

มิฉะชีพมักแอบอ้างเป็นเจ้าของที่จากสถาบันการเงิน หน่วยงานรัฐ ตำรวจ บริษัทขนส่ง หรือไปรษณีย์ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ทั้งนี้ควรตระหนักว่า หน่วยงานเหล่านี้ ไม่มีนโยบายสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลหรือช่มชู้ประชาชนทางโทรศัพท์ การติดต่อในลักษณะดังกล่าวจึงถือเป็นสัญญาณเตือนสำคัญของการหลอกลวง

วิธีรับมือที่เหมาะสมคือ ระมัดระวังการรับสายจากเบอร์ที่ไม่รู้จัก ตั้งสติ ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลทางการเงิน ตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือ และริบวางสายทันทีเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย หลังจากนั้นควรตรวจสอบธุรกรรมทางการเงิน หากพบความผิดปกติให้รีบแจ้งธนาคาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และแจ้งความโดยทันที รวมถึงตรวจสอบข้อมูลกับหน่วยงานต้นสังกัดโดยตรงผ่านช่องทางทางการ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของแก๊งคอลเซ็นเตอร์

ข้อควรระวังแก๊งคอลเซ็นเตอร์

ในการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์ หากปลายสายมีการส่งลิงก์หรือไฟล์แนบมาให้ ไม่ควรกดลิงก์หรือเปิดไฟล์ดังกล่าวโดยเด็ดขาด เนื่องจากอาจเป็นช่องทางในการติดตั้งโปรแกรมดักจับข้อมูลหรือเข้าควบคุมอุปกรณ์จากระยะไกล นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการโอนเงินหรือทำธุรกรรมทางการเงินผ่านช่องทางออนไลน์ให้กับบุคคลที่ไม่สามารถยืนยันตัวตนได้อย่างชัดเจน แม้ปลายสายจะอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือก็ตาม

ในกรณีที่พลาดตกเป็นเหยื่อของแก๊งคอลเซ็นเตอร์แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือการตั้งสติและไม่ตื่นตระหนก เพราะความเร่งรีบและความตกใจอาจทำให้ตัดสินใจผิดพลาดซ้ำอีกครั้ง ควรรวบรวมข้อมูลหลักฐาน และเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมด เช่น หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อ วันเวลาในการสนทนา และหลักฐานการทำธุรกรรม จากนั้นรีบติดต่อสถาบันการเงินที่เกี่ยวข้องโดยทันที เพื่อขอระงับหรือชะลอการโอนเงินและจำกัดความเสียหายให้มากที่สุด

หลังจากดำเนินการกับสถาบันการเงินแล้ว ควรรีบแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อเข้าสู่กระบวนการทางกฎหมาย พร้อมทั้งแจ้งเบาะแสต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมสอบสวนคดีพิเศษ (DSI) หรือสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (โทร. 1599) เพื่อสนับสนุนการสืบสวนและติดตามตัวผู้กระทำความผิดต่อไป การดำเนินการอย่างเป็นระบบและรวดเร็วจะช่วยเพิ่มโอกาสในการลดความเสียหายและป้องกันไม่ให้ผู้อื่นตกเป็นเหยื่อในลักษณะเดียวกัน

ผลกระทบจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์

แก๊งคอลเซ็นเตอร์ไม่เพียงสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจแก่เหยื่อรายบุคคลจำนวนมากเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมในภาพรวมของประเทศอย่างรุนแรง ลักษณะของการกระทำดังกล่าวจึงจัดเป็นอาชญากรรมทางเศรษฐกิจข้ามชาติที่เป็นภัยคุกคามสำคัญต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ

ข้อมูลจากศูนย์ปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (ตำรวจไซเบอร์) ระบุว่า ในปี พ.ศ. 2564 แก๊งคอลเซ็นเตอร์สร้างความเสียหายต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยคิดเป็นมูลค่ากว่า 1,600 ล้านบาท ซึ่งสะท้อนถึงความรุนแรงและความจำเป็นเร่งด่วนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง

ข้อมูลสถิติการถูกหลอกจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์

แม้ในปี พ.ศ. 2567 ยังไม่มีข้อมูลสถิติอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับจำนวนผู้เสียหายจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์ แต่ข้อมูลจากปี พ.ศ. 2566 สะท้อนให้เห็นสถานการณ์ที่น่ากังวล และมีแนวโน้มว่าจำนวนผู้เสียหายจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในปีถัดมา โดยสำนักงานตำรวจแห่งชาติระบุว่า ในช่วง 5 เดือนแรกของปี 2567 มีการแจ้งความคดีแก๊งคอลเซ็นเตอร์ผ่านระบบรับแจ้งคดีออนไลน์ 191 มากกว่า 40,000 คดี คิดเป็นมูลค่าความเสียหายกว่า 5,000 ล้านบาท

ธนาคารแห่งประเทศไทยรายงานไว้ว่า ในปี 2566 มีผู้เสียหายจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์ที่โอนเงินผ่านระบบพร้อมเพย์กว่า 40,000 ราย คิดเป็นมูลค่าความเสียหายกว่า 1,600 ล้านบาท ขณะที่สมาคมผู้บริโภคไทยเปิดเผยว่า ในปีเดียวกันมีการรับเรื่องร้องเรียนจากผู้เสียหายกว่า 2,000 รายการ รวมมูลค่าความเสียหายมากกว่า 100 ล้านบาท ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบในวงกว้างทั้งในระดับบุคคลและสังคม

จากสถานการณ์ดังกล่าว สื่อมวลชนจึงมีบทบาทสำคัญในการรณรงค์ป้องกันแก๊งคอลเซ็นเตอร์ผ่านการนำเสนอข่าว การเปิดโปงรูปแบบการหลอกลวง การเผยแพร่ข้อมูลสถิติ ตัวอย่างคดี และแนวทางการป้องกันตนเอง รวมถึงช่องทางการดำเนินการเมื่อประชาชนตกเป็นเหยื่อ เช่น การแจ้งความออนไลน์ การแจ้งเบาะแสต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการติดต่อสายด่วนต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างทันท่วงที

กล่าวโดยสรุป แม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะด้านการเงินดิจิทัล แต่ก็มาพร้อมกับภัยคุกคามทางไซเบอร์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการหลอกลวง การขโมย

ข้อมูลส่วนบุคคล และการคุกคามออนไลน์ การสร้างความอุ่นใจและภูมิคุ้มกันทางไซเบอร์จึงเป็นภารกิจสำคัญ เพื่อส่งเสริมสังคมออนไลน์ที่ปลอดภัย และคุ้มครองกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ จากภัยของแก๊งคอลเซ็นเตอร์อย่างยั่งยืน

กลยุทธ์หลัก 3 ด้าน ภายใต้โครงการ “อุ่นใจ CYBER”

ภายใต้โครงการ “อุ่นใจ CYBER” มีการดำเนินกลยุทธ์หลักด้านการส่งเสริม **ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (Wisdom)** โดยความร่วมมือระหว่างกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ในการพัฒนาหลักสูตร “อุ่นใจไซเบอร์” ซึ่งผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และเปิดให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยเรียนรู้ได้ฟรีผ่านแพลตฟอร์ม LearnDi for Thais และแอปพลิเคชัน AIS อุ่นใจ CYBER ทั้งนี้ จากการจัดทำดัชนีชี้วัดสุขภาวะดิจิทัลของคนไทย พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพื้นฐาน และประชากรร้อยละ 44.04 อยู่ในระดับต้องพัฒนา จึงสะท้อนถึงความจำเป็นในการยกระดับความรู้ความเข้าใจด้านดิจิทัลอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก เยาวชน บุคคลทั่วไป และผู้สูงอายุ

ในด้านการ **ป้องกันภัยไซเบอร์ด้วยเครื่องมือดิจิทัล (Protective Tools)** AIS ได้ให้บริการ AIS Secure Net และ AIS Fibre Secure Net เพื่อปกป้องผู้ใช้งานจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ เช่น ไวรัสมัลแวร์ ลิงก์ปลอม และเว็บไซต์ไม่เหมาะสม ผ่านโครงข่ายโทรคมนาคมโดยไม่จำเป็นต้องติดตั้งแอปพลิเคชันเพิ่มเติม นอกจากนี้ ยังร่วมมือกับ Google ในการส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชัน Family Link เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองสามารถดูแลและกำกับการใช้อินเทอร์เน็ตของบุตรหลานได้อย่างเหมาะสม

ขณะเดียวกัน โครงการยังมุ่งสร้าง **ความตระหนักรู้ (Awareness)** เกี่ยวกับอันตรายและผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยี ผ่านการสื่อสารข้อมูลและการประชาสัมพันธ์บนสื่อสังคมออนไลน์หลากหลายแพลตฟอร์ม เช่น Facebook, YouTube, X และ TikTok โดยครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทุกเพศทุกวัย การดำเนินงานดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และช่วยปกป้องประชาชนไทยจากภัยคุกคามทางไซเบอร์และแก๊งคอลเซ็นเตอร์อย่างยั่งยืน

กลไกแก๊งคอลเซ็นเตอร์

แก๊งคอลเซ็นเตอร์มักใช้ข้ออ้างที่กระตุ้นอารมณ์ของเหยื่อ เช่น ความตกใจ ความกลัว ความกังวล หรือความดีใจ โดยแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าที่จากหน่วยงานรัฐ ตำรวจ หรือสถาบันการเงิน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและความเกรงกลัว บางกรณีมีการใช้ระบบโทรศัพท์อัตโนมัติหรือหมายเลขปลอม เพื่อให้ดูเหมือนเป็นการติดต่อจากองค์กรขนาดใหญ่และเพิ่มโอกาสให้เหยื่อหลงเชื่อ

ข้ออ้างที่มิฉฉาฉนิยมใช้ ได้แก่ การแจ้งว่าบัญชีถูกอายัดหรือมีหนี้บัตรเครดิต การกล่าวหาว่าพัวพันคดีฟอกเงินหรือยาเสพติด การแจ้งคืนภาษี การหลอกว่าได้รับรางวัล การอ้างว่าข้อมูลส่วนตัวสูญหาย การโอนเงินผิดบัญชีหรือมีการอนุมัติเงินกู้ รวมถึงการแอบอ้างเป็นหน่วยงานราชการต่าง ๆ เพื่อส่งลิงก์หรือคิวอาร์โค้ดปลอม และหลอกให้ติดตั้งแอปพลิเคชันอันตรายที่แฝงการดูดเงินออกจากบัญชี

การป้องกันตนเองจากกลโกงเหล่านี้ควรเริ่มจากการตั้งสติและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับ ไม่เชื่อคำกล่าวอ้างในทันที โดยเฉพาะเรื่องการเงินหรือคติความ ไม่ควรทำธุรกรรมหรือโอนเงินตามคำสั่งทางโทรศัพท์ และไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลทางการเงินในทุกช่องทาง ควรสอบถามชื่อตำแหน่ง และหน่วยงานของผู้ติดต่อ จากนั้นวางสายและติดต่อหน่วยงานที่ถูกอ้างถึงผ่านช่องทางทางการโดยตรง

นอกจากนี้ การเฝ้าระวังไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะตนเอง แต่ควรแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับกลโกงของมิจฉาชีพให้กับคนรอบข้าง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อช่วยลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อในวงกว้าง และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัวและชุมชน

หากพลาดตกเป็นเหยื่อแล้ว ควรรวบรวมข้อมูล หลักฐาน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง รีบติดต่อสถาบันการเงินเพื่อระงับธุรกรรม และแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ รวมถึงแจ้งเบาะแสต่อกรมสอบสวนคดีพิเศษ (DSI) ทั้งนี้ควรตระหนักว่า ธนาคารไม่มีนโยบายสอบถามข้อมูลส่วนตัวหรือรหัสผ่านของลูกค้าทางโทรศัพท์หรือช่องทางออนไลน์ ดังนั้นการใช้สติและความระมัดระวังจึงเป็นเกราะป้องกันที่สำคัญที่สุด

บัญชีเงินฝากถูกอายัด/เป็นหนี้บัตรเครดิต

มิจฉาชีพมักใช้ข้ออ้างว่าบัญชีเงินฝากถูกอายัดหรือเป็นหนี้บัตรเครดิต เนื่องจากเป็นเรื่องที่สร้างความตกใจและทำให้เหยื่อตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย โดยมักแอบอ้างเป็นพนักงานธนาคาร แจ้งข้อมูลส่วนตัวได้อย่างถูกต้อง และกล่าวว่ามีการใช้บัตรเครดิตโดยมิชอบ หากเหยื่อปฏิเสธ จะอ้างว่าอาจมีผู้อื่นปลอมแปลงข้อมูลและแนะนำให้รีบดำเนินการ

จากนั้นมิจฉาชีพจะชักจูงให้เหยื่อไปแจ้งความในพื้นที่ห่างไกล หรืออาสาประสานตำรวจให้แทน โดยโอนสายไปยังเจ้าหน้าที่ปลอม เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและเร่งให้เหยื่อโอนเงินเพื่อ “ตรวจสอบบัญชี” หรือ “แสดงความบริสุทธิ์”

ในบางกรณี เมื่อทราบว่าเหยื่อมีเงินจำนวนมาก มิจฉาชีพจะอ้างว่าบัญชีพัวพันกับการค้ายาเสพติดหรือการฟอกเงิน และกดดันให้โอนเงินทั้งหมดไปตรวจสอบ ซึ่งล้วนเป็นกลโกงที่มุ่งนำเงินออกจากบัญชีเหยื่อ

เงินคืนภาษี/โชคตีรับรางวัล

กลโกงคืนเงินภาษีมักเกิดขึ้นในช่วงยื่นภาษี โดยมิจฉาชีพแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สรรพากร อ้างว่าเหยื่อได้รับเงินคืน และให้ดำเนินการยืนยันผ่านตู้เอทีเอ็มหรือแอปพลิเคชัน แต่แท้จริงเป็นการหลอกให้โอนเงินเข้าบัญชีมิจฉาชีพ

อีกวิธีหนึ่งคือการอ้างว่าเหยื่อได้รับรางวัลใหญ่จากบริษัทหรือองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างความดีใจและความโลภ จากนั้นหลอกให้โอนเงินเล็กน้อยเป็นค่าภาษีหรือค่าธรรมเนียมก่อนรับรางวัล

กลโกงลักษณะนี้อาศัยอารมณ์เชิงบวกของเหยื่อ จึงจำเป็นต้องใช้สติ ตรวจสอบแหล่งที่มา และตั้งคำถามว่าข้อเสนอเหล่านั้นมีความสมเหตุสมผลหรือไม่

การหลอกขอลงข้อมูลส่วนตัว/โอนเงินผิดบัญชี

มิจฉาชีพอาจแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าร้านที่สถาบันการเงิน หรือชักชวนสมัครงานออนไลน์ เพื่อขอข้อมูลส่วนตัวสำคัญ เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด หรือข้อมูลบัญชี เพื่อนำไปใช้ในทางทุจริต อีกทั้งกลโกงที่พบบ่อยคือการอ้างว่าโอนเงินผิดเข้าบัญชีเหี่ยว และขอให้โอนคืน เมื่อเหี่ยวตรวจสอบพบว่าไม่มีเงินโอนเข้ามาจริง จึงรีบโอนกลับโดยไม่รู้ว่าเป็นเงินผิดกฎหมายหรือเป็นเงินจากเหยื่อรายอื่น

วิธีที่ถูกต้องคือไม่โอนเงินคืนเอง แต่ให้ติดต่อธนาคารเจ้าของบัญชีเพื่อให้ดำเนินการตรวจสอบและโอนกลับอย่างเป็นทางการ

การหลอกลวงให้ไปทำงานแก๊งคอลเซ็นเตอร์

ปัจจุบันมีการหลอกลวงให้ไปทำงานแก๊งคอลเซ็นเตอร์ผ่านการประกาศรับสมัครงานออนไลน์ โดยเสนอค่าตอบแทนสูง ไม่ต้องมีประสบการณ์ และมีสวัสดิการดี เพื่อดึงดูดผู้ที่กำลังหางาน

มิจฉาชีพอาจชักชวนผ่านคนรู้จัก หรือให้เงินค่าเดินทางล่วงหน้า โดยเฉพาะกรณีที่ต้องไปทำงานต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ พร้อมสัญญาว่าจะมีชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออาจเผชิญผลกระทบรุนแรง เช่น ถูกดำเนินคดี เสียชื่อเสียง ถูกขู่เช็ญ หรือไม่สามารถเดินทางกลับประเทศได้ จึงควรตรวจสอบข้อมูลบริษัทอย่างละเอียด และปรึกษาคณិត์ชิดก่อนตัดสินใจ

ความสำคัญของการประเมินความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์

จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและภัยคุกคามไซเบอร์ที่ซับซ้อนมากขึ้น หน่วยงานและองค์กรจำเป็นต้องมีแนวทางประเมินและจัดการความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์อย่างเป็นระบบ การประเมินความเสี่ยง (Cybersecurity Risk Assessment) ช่วยให้หน่วยงานสามารถระบุเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเสียหาย วิเคราะห์ผลกระทบ และจัดลำดับความสำคัญของความเสี่ยง เพื่อใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ กระบวนการดังกล่าวยังช่วยสร้างวัฒนธรรมการตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงภายในองค์กร โดยส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วม เข้าใจภัยคุกคาม และปรับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กรอย่างยั่งยืน

ปัญหาทั่วไปที่สังเกตได้ในการประเมินความเสี่ยง

แม้ว่าหน่วยงานส่วนใหญ่จะตระหนักว่าการประเมินความเสี่ยงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบริหารความเสี่ยงระดับองค์กร แต่ในทางปฏิบัติยังพบว่าหลายหน่วยงานประสบปัญหาในการดำเนินการประเมินความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การจัดการความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ขาดประสิทธิภาพและไม่สอดคล้องกับบริบทขององค์กร

ปัญหาประการแรก คือ การอธิบายสถานการณ์ความเสี่ยงที่ไม่ชัดเจน โดยมีกระบวนเพียงภาพรวมกว้าง ๆ ของสิ่งที่อาจผิดพลาด โดยไม่เชื่อมโยงเหตุคุกคาม ช่องโหว่ ทรัพย์สิน และผลกระทบอย่าง

เฉพาะเจาะจง ทำให้ยากต่อการเข้าใจขอบเขตของความเสี่ยง การกำหนดมาตรการควบคุม และการเชื่อมโยงกับเป้าหมายของหน่วยงาน

ประการที่สอง คือ การระบุความเสี่ยงโดยมุ่งเน้นการปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือมาตรฐานเป็นหลัก ซึ่งนำไปสู่แนวคิดแบบ “รายการตรวจสอบ” และสร้างความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าการปฏิบัติตามข้อกำหนดครบถ้วนเท่ากับไม่มีความเสี่ยง ทั้งที่ในความเป็นจริงความเสี่ยงยังคงมีอยู่และเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทและภัยคุกคาม

ประการที่สาม คือ การขาดการกำหนดระดับการยอมรับความเสี่ยงอย่างชัดเจน เนื่องจากแผนการจัดการความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์มักไม่ถูกบูรณาการเข้ากับระบบบริหารความเสี่ยงขององค์กร ส่งผลให้ผู้บริหารขาดข้อมูลสนับสนุนในการตัดสินใจเลือกระดับความเสี่ยงที่เหมาะสมต่อการดำเนินการกิจและเป้าหมายทางธุรกิจ

ประการสุดท้าย คือ การประเมินโอกาสเสี่ยงโดยอิงจากเหตุการณ์ในอดีตหรือความถี่ที่คาดการณ์ไว้ และการเลือกใช้มาตรการควบคุมที่ไม่สอดคล้องกับสาเหตุของความเสี่ยง แนวทางดังกล่าวอาจไม่เหมาะสมกับบริบทของภัยคุกคามไซเบอร์ ซึ่งความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับประวัติการเกิดเพียงอย่างเดียว และการใช้มาตรการที่ไม่ตรงจุดย่อมไม่สามารถลดความเสี่ยงได้อย่างแท้จริง

บทวิเคราะห์การเสริมสร้างความเข้าใจและร่วมมือในการป้องกัน

1. แก๊งคอลเซ็นเตอร์ในฐานะอาชญากรรมไซเบอร์ที่ใช้ “จิตวิทยาและเทคโนโลยี” เป็นเครื่องมือหลัก

จากเนื้อหาทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่า แก๊งคอลเซ็นเตอร์ไม่ได้อาศัยเพียงเทคนิคทางเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ใช้จิตวิทยามนุษย์เป็นแกนกลางของการหลอกลวง ไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นความกลัว ความโลภ ความตกใจ หรือความหวัง ผ่านการแอบอ้างหน่วยงานที่มีอำนาจและความน่าเชื่อถือ กลวิธีเหล่านี้ทำให้เหยื่อตัดสินใจอย่างเร่งรีบ ขาดการตรวจสอบ และยอมโอนเงินหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ปรากฏการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ปัญหาแก๊งคอลเซ็นเตอร์เป็น “อาชญากรรมเชิงโครงสร้าง” ที่ผสมผสานระหว่างช่องโหว่ทางเทคโนโลยี ช่องโหว่ด้านข้อมูลส่วนบุคคล และความเปราะบางทางจิตใจของผู้ใช้เทคโนโลยีในสังคมดิจิทัล

2. ผลกระทบเชิงระบบและความจำเป็นของการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมดิจิทัล

ข้อมูลความเสียหายจำนวนมหาศาลทั้งในระดับบุคคลและระดับประเทศสะท้อนว่า แก๊งคอลเซ็นเตอร์ไม่ใช่เพียงปัญหาส่วนตัวของเหยื่อ แต่เป็นภัยคุกคามต่อเศรษฐกิจและความมั่นคงทางสังคมโดยรวม การแก้ไขปัญหานี้จึงไม่อาจพึ่งพาเพียงการบังคับใช้กฎหมายหรือการปราบปรามเชิงปลายเหตุเท่านั้น แต่จำเป็นต้องเน้นการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล” ให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ บทบาทของสื่อมวลชน โครงการรณรงค์อย่าง “อุ่นใจ CYBER” และการให้ความรู้ด้านความฉลาดทางดิจิทัล จึงมีความสำคัญในฐานะกลไกเชิงป้องกันที่ช่วยลดโอกาสการตกเป็นเหยื่อในระยะยาว

3. การเชื่อมโยงปัญหาแก๊งคอลเซ็นเตอร์กับการบริหารความเสี่ยงไซเบอร์อย่างเป็นระบบ

เนื้อหาช่วงท้ายที่กล่าวถึงการประเมินความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาแก๊งคอลเซ็นเตอร์สามารถวิเคราะห์และจัดการได้ภายใต้กรอบการบริหารความเสี่ยง หากองค์กร และหน่วยงานรัฐสามารถระบุสถานการณ์ความเสี่ยงได้อย่างชัดเจน เชื่อมโยงภัยคุกคาม ช่องโหว่ ทรัพย์สิน และผลกระทบอย่างเป็นระบบ ก็จะสามารถเลือกมาตรการป้องกันที่ตรงจุดมากขึ้น ในทางกลับกัน ปัญหาที่พบ เช่น การมุ่งเน้นเพียงการปฏิบัติตามกฎระเบียบ การขาดการกำหนดระดับการยอมรับความเสี่ยง และการใช้มาตรการที่ไม่สอดคล้องกับสาเหตุของความเสี่ยง ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการรับมือภัยไซเบอร์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การยกระดับการประเมินความเสี่ยงเชิงระบบควบคู่กับการสร้างความรู้แก่ประชาชน จึงเป็นกุญแจสำคัญในการรับมือแก๊งคอลเซ็นเตอร์อย่างยั่งยืน.

บทสรุป

จากเนื้อหาทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่า แก๊งคอลเซ็นเตอร์เป็นอาชญากรรมไซเบอร์ที่มีความซับซ้อน และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยทั้งเทคโนโลยีและจิตวิทยามนุษย์เป็นเครื่องมือในการหลอกลวงเหยื่อ อาจเป็นประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่ขาดความรู้เท่าทันด้านดิจิทัล ความเสียหายไม่ได้จำกัดอยู่เพียงระดับบุคคล แต่ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างต่อเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศ ข้อมูลสถิติความเสียหายจำนวนมากจึงสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการจัดการปัญหานี้อย่างจริงจังและเป็นระบบ

การป้องกันและแก้ไขปัญหากังคอลเซ็นเตอร์จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งการสร้างความรู้และภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลให้ประชาชน การสื่อสารและรณรงค์ผ่านสื่อมวลชน การใช้เครื่องมือป้องกันทางเทคโนโลยี ตลอดจนการประเมินและบริหารความเสี่ยงด้านความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ในระดับองค์กรอย่างเป็นระบบ เมื่อประชาชนมีสติ รู้เท่าทัน และหน่วยงานสามารถจัดการความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการตกเป็นเหยื่อและนำไปสู่การสร้างสังคมดิจิทัลที่ปลอดภัยและยั่งยืนในระยะยาว

บรรณานุกรม

- Cyber Security Agency of Singapore. (2021, February). **Guide to conducting cybersecurity risk assessment for critical information infrastructure.** https://www.csa.gov.sg/docs/defaultsource/csa/documents/legislation_supplementary_references/guide-to-conductingcybersecurity-risk-assessment-for-cii.pdf.
- International Organization for Standardization. (2018, February). **ISO 31000:2018 Risk management—Guidelines.** <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:31000:ed-2:v1:en>.

International Organization for Standardization, & International Electrotechnical Commission. (2018, July). **ISO/IEC 27005:2018 Information technology—Security techniques—Information security risk management.**
<https://www.iso.org/standard/75281.html>.

ISACA. (n.d.). **ISACA® interactive glossary.** <https://www.isaca.org/resources/glossary>

ISACA. (2022, October 24). **Risk appetite vs risk tolerance: What is the difference?.**
<https://www.isaca.org/resources/news-and-trends/isaca-now-blog/2022/risk-appetite-vs-risk-tolerance-what-is-the-difference>.

National Institute of Standards and Technology. (2012, September). **Guide for conducting risk assessments.** (Special Publication 800-30 Rev. 1).
<https://csrc.nist.gov/publications/detail/sp/800-30/rev-1/final>.



การปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่ : ความท้าทายและโอกาส
Practicing Dhamma in the Modern World
: Challenges and Opportunities

พระอำนาจ เทชปญโญ

Phra Amnaj tachapunyo

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

พนมนคร มีราคา

Phanomnakorn Meeraka

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

พูลศักดิ์ กมล

Poonsak kamol

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chaiyaphum Buddhist College

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Corresponding author, e-mail : amnaj.sai@student.mbu.ac.th



บทคัดย่อ

เทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน โดยช่วยเพิ่มการเข้าถึงผ่านแอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มออนไลน์ ลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีจำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุล เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการฝึกปฏิบัติ การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปอาจลดโอกาสในการพัฒนาวิสัยและความสงบภายใน เทคโนโลยียังมีบทบาททั้งเชิงจิตวิทยาและสังคมในการสร้างแรงจูงใจและชุมชนการเรียนรู้ แต่ความสัมพันธ์ดิจิทัลอาจแตกต่างจากปฏิสัมพันธ์ในโลกจริง ดังนั้น การผสมผสานเทคโนโลยีกับวิถีการตั้งเดิมอย่างมีสติจะช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและจิตวิญญาณได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, เทคโนโลยีดิจิทัล, สติ, ความสมดุล

ABSTRACT

Digital technology has transformed spiritual practice by increasing accessibility through apps and online platforms, reducing time and location constraints. However, effective integration requires balancing technological benefits with the preservation of core practice. Over-reliance on digital tools may undermine self-discipline and direct inner cultivation. Psychologically and socially, technology can motivate practice and foster online communities, yet digital interactions may lack the depth of in-person engagement. Mindful integration of technology with traditional methods can support mental and spiritual well-being and promote sustainable practice in the digital age.

Keywords: Spiritual Practice, Digital Technology, Mindfulness, Balance

บทนำ

การปฏิบัติธรรมคือการฝึกฝนจิตใจและพฤติกรรมตามหลักคำสอนทางศาสนาและจิตวิญญาณ เช่น สมาธิ สติ และการรักษาศีล ซึ่งมุ่งลดทุกข์และเพิ่มความสุข โดยเฉพาะในพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ แนวปฏิบัตินี้ในปัจจุบันมิได้จำกัดอยู่เฉพาะผู้เคร่งศาสนา หากยังถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั่วไป งานวิจัยด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่าการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด เสริมสุขภาพจิต และส่งผลเชิงบวกต่อโครงสร้างสมอง ตลอดจนส่งเสริมความเมตตาและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม (Tang et al., 2015)

อย่างไรก็ตาม สังคมร่วมสมัยเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากความเร่งรีบ ประสิทธิภาพนิยม และการแข่งขัน ทำให้เวลาสำหรับการฝึกจิตลดลง ขณะเดียวกันเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตได้เข้ามาอำนวยความสะดวกในชีวิต แต่ก็สร้างความฟุ้งซ่านและบั่นทอนความสามารถในการจดจ่อ ส่งผลให้การฝึกสมาธิและการทำงานเชิงลึกเป็นเรื่องท้าทายมากขึ้น ภายใต้แรงกดดันด้านงานและเศรษฐกิจ ผู้คนจำนวนไม่น้อยต้องแสวงหาความสมดุลระหว่างประสิทธิภาพการทำงานกับการพัฒนาจิตและจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ ค่านิยมบริโภคนิยมและการยกย่องความสำเร็จทางวัตถุในสังคมสมัยใหม่ยังมีแนวโน้มเบี่ยงเบนความสนใจจากการพัฒนาภายใน ทำให้การปฏิบัติธรรมถูกลดทอนความสำคัญ ทั้งที่การพัฒนาจิตเป็นฐานสำคัญของความหมายชีวิตและการคลายทุกข์ ดังนั้น ความท้าทายในยุคปัจจุบันคือการปรับการปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนไป โดยธำรงแก่นแท้ของการฝึกจิต ควบคู่กับการจัดการเทคโนโลยีและค่านิยมทางสังคมอย่างมีสติ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน (Fromm, 1976)

วิธีการศึกษาการปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่: ความท้าทายและโอกาส

การศึกษาการปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากจากปัจจัยหลายด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของผู้คนในยุคดิจิทัล การศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมไม่เพียงแต่มีการฝึกฝนจิตใจและเรียนรู้หลักธรรม แต่ยังต้องเผชิญกับความท้าทายและโอกาสใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกสมัยใหม่

ความท้าทายในการศึกษาการปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่

1. การเข้าถึงข้อมูลที่ผิดหรือไม่ครบถ้วนแม้ว่าเทคโนโลยีจะช่วยให้ข้อมูลทางศาสนาและการปฏิบัติธรรมเข้าถึงได้ง่าย แต่ก็ยังมีความเสี่ยงที่ข้อมูลที่เผยแพร่อาจผิดหรือไม่ครบถ้วน การศึกษาการปฏิบัติธรรมผ่านช่องทางดิจิทัลบางครั้งอาจได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือคำแนะนำที่ไม่มีคุณภาพ (Pong, 2018). การที่ทุกคนสามารถเผยแพร่ความรู้โดยไม่มีการกรองหรือการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ อาจทำให้การปฏิบัติธรรมถูกตีความผิดและสร้างความสับสนให้กับผู้ที่สนใจศึกษา

2. ความยากลำบากในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้น การนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ท้าทาย การสร้างความสงบและสมาธิในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยข้อมูลและเสียงรบกวนจากสื่อดิจิทัลอาจทำให้การปฏิบัติธรรมกลายเป็นเรื่องยากและขาดผลลัพธ์ที่คาดหวัง

3. การขาดการเชื่อมโยงกับชุมชนทางศาสนาการศึกษาและการปฏิบัติธรรมในรูปแบบออนไลน์หรือผ่านเทคโนโลยีบางครั้งขาดการเชื่อมโยงกับชุมชนทางศาสนาที่เป็นสังคมที่สนับสนุนการฝึกฝนจิตใจ การขาดประสบการณ์ทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความรู้ในศาสนาอาจทำให้การปฏิบัติธรรมขาดความลึกซึ้งและไม่สมบูรณ์

โอกาสในการศึกษาการปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่

1. การใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายการเข้าถึงธรรมะเทคโนโลยีช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงธรรมะและเรียนรู้การปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้นจากทุกที่ทุกเวลา แอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ ที่เผยแพร่ธรรมะช่วยให้ผู้คนในทุกมุมโลกสามารถเข้าถึงการศึกษาและการปฏิบัติธรรมได้อย่างสะดวก (Chaiyapong, 2020) ผู้ที่ไม่สามารถเดินทางไปวัดหรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในสถานที่เฉพาะก็สามารถเรียนรู้และฝึกฝนจิตใจผ่านสื่อดิจิทัลได้

2. การสร้างชุมชนออนไลน์ทางธรรมแม้ว่าการฝึกฝนทางศาสนาในโลกออนไลน์อาจขาดการสัมผัสทางกายภาพกับพระสงฆ์หรือผู้เชี่ยวชาญ แต่การสร้างชุมชนออนไลน์ทางธรรมก็เป็นโอกาสใหม่ในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ชุมชนออนไลน์เหล่านี้สามารถส่งเสริมการสนับสนุนซึ่งกันและกันและสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม การสร้างเครือข่ายทางออนไลน์จึงสามารถกลายเป็นช่องทางใหม่ในการสนับสนุนการศึกษา และการฝึกฝนธรรมะ

3. การปรับการศึกษาการปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่การศึกษาการปฏิบัติธรรมในโลกสมัยใหม่มีโอกาที่จะถูกปรับให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนยุคใหม่ ตัวอย่างเช่น การนำการปฏิบัติ

ธรรมมาผสมผสานกับการพัฒนาตนเอง เช่น การฝึกสติในที่ทำงานหรือการใช้เทคนิคการฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับบริบทและวิถีชีวิตของคนยุคใหม่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปฏิรูปการปฏิบัติธรรมในยุคสมัยใหม่

การปฏิรูปการปฏิบัติธรรมในยุคสมัยใหม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเนื่องจากสังคมและโลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเทคโนโลยี วัฒนธรรม และการใช้ชีวิต รูปแบบการปฏิบัติธรรมดั้งเดิมซึ่งเคยได้รับความนิยมในอดีต อาจไม่ตอบโจทย์ผู้คนในยุคนี้ที่มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบและเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีอย่างใกล้ชิด การปรับเปลี่ยนและพัฒนาแนวทางในการปฏิบัติธรรมให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

1. รูปแบบดั้งเดิมของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในรูปแบบดั้งเดิมมักจะเกิดขึ้นในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัด สำนักปฏิบัติธรรม หรืออาศรม ที่ผู้ปฏิบัติจะมีเวลาในการฝึกสมาธิและพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง กระบวนการฝึกฝนนี้มักเน้นการเก็บตัวในสถานที่ที่สงบและห่างไกลจากความวุ่นวายของโลกภายนอก โดยมีการสอนให้ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาและการฝึกสมาธิเพื่อการบรรลุสภาวะจิตที่สงบและเข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม รูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้อาจไม่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในยุคสมัยใหม่ ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ซึ่งทำให้การปฏิบัติธรรมแบบนี้อาจไม่สามารถเข้าถึงได้ง่ายสำหรับผู้คนในเมืองหรือผู้ที่มีการกิจในชีวิตประจำวันที่ยุ่งเหยิง

2. การปรับเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติธรรมให้เข้ากับยุคสมัยใหม่

ด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีที่รวดเร็ว การปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบันจึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบเพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

การใช้เทคโนโลยีช่วยเสริม: การเผยแพร่ธรรมะผ่านช่องทางดิจิทัล เช่น พอดแคสต์, วิดีโอสอนสมาธิ, และแอปพลิเคชันต่างๆ ช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงการปฏิบัติธรรมได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนที่ไม่สามารถเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ได้สามารถฝึกสมาธิและฟังธรรมจากผู้รู้ได้ในทุกที่ทุกเวลา ซึ่งช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีความยืดหยุ่นและเข้าถึงผู้คนได้มากขึ้น

การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน: แนวคิด “การเจริญสติในทุกขณะ” เป็นหนึ่งในวิธีการที่ช่วยให้การปฏิบัติธรรมสามารถผสมผสานกับกิจกรรมประจำวันได้อย่างธรรมชาติ โดยผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสติขณะทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การฝึกสตินี้ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในขณะทำกิจกรรมและช่วยให้จิตใจสงบจากความฟุ้งซ่านต่างๆ การฝึกสติในทุกขณะเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตที่เร่งรีบของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงในการปฏิบัติธรรม

3. การทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมร่วมสมัย

การนำการปฏิบัติธรรมมาใช้ในบริบทของวัฒนธรรมร่วมสมัยไม่เพียงแต่ช่วยให้การปฏิบัติธรรมเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง แต่ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์กรศาสนาปรับตัวให้เข้ากับโลกดิจิทัล: หลายองค์กรศาสนาได้ปรับตัวโดยการไลฟ์สดเทศน์ออนไลน์ หรือสร้างชุมชนธรรมะในโซเชียลมีเดีย ซึ่งทำให้ผู้คนสามารถเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องเดินทางไปยังวัด การใช้เทคโนโลยีเพื่อเผยแพร่ธรรมะทำให้การเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้สำหรับคนในยุคดิจิทัล

การนำธรรมะมาประยุกต์ใช้กับการทำงานและธุรกิจ: การนำแนวคิด “Mindfulness” หรือการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ในการทำงานได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในหลายองค์กร โดยเฉพาะในการจัดการความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน หลายบริษัทเริ่มนำหลักการของการฝึกสติในที่ทำงานมาใช้เพื่อสร้างสมดุลให้กับพนักงานและลดความเครียดจากการทำงาน ซึ่งเป็นการนำการปฏิบัติธรรมมาผสมผสานกับบริบทของการทำงานในสังคมปัจจุบัน การปฏิรูปการปฏิบัติธรรมในยุคสมัยใหม่จึงไม่เพียงแต่จะเน้นการปรับตัวให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ยังต้องการการใช้เทคโนโลยีและแนวทางใหม่ๆ ในการเผยแพร่และฝึกปฏิบัติธรรมให้เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบัน

โอกาสของการปฏิบัติธรรมในสังคมยุคใหม่

การปฏิบัติธรรมสังคมในทิศทางทางเติบโตและทิศทางจากผู้คนในวงกว้างเป็นหลักเพราะความรู้และประโยชน์จากการฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตใจแสดงให้เห็นการพิสูจน์จากการวิจัยและนำไปสู่ในระบบควบคุมต่างๆ ไปจนถึงจุดศูนย์กลางของจิตใจและการเปิดตัวในองค์กร การที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นทั้งจุดเริ่มต้นที่บ่งบอกถึงพลังและความสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การขับเคลื่อนแนวคิดทางจิตวิญญาณกับจิตวิญญาณสมัยใหม่

หลัก ๆ แนวคิดดั้งเดิมทางจิตวิญญาณและการปฏิบัติธรรมคือการมองเห็นกับหลักการควบคุมภายใน เพื่อเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจแบบไดนามิกที่คุณสามารถจัดการกับความรู้สึกและการวิจัยทางจิตวิทยาในการเรียนรู้ สติหรือการฝึกสติศูนย์ควบคุมทางจิตใจ เช่น ความเครียดและอาการซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Tang et al., 2015) การบรรยายเทคนิคการฝึกสมาธิและจิตใจ หมายถึง "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)" องค์กรที่มีความสำคัญ ผู้เล่นสามารถฝึกสติได้อย่างมีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความเครียดในชีวิต การฝึกสมาธิที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากประสิทธิภาพที่ดีเยี่ยมในความสมดุลของอารมณ์ที่สามารถปรับให้เข้ากับชีวิตที่เน้นความแข็งแกร่งในปัจจุบัน

2. เทคโนโลยีที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม

การพัฒนาเทคโนโลยีได้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงผู้คนในวงกว้างโดยทั่วไปโดยอาศัยแอปพลิเคชันที่สามารถนำมาใช้ใหม่ได้ในสถานที่เสริมในการฝึกสมาธิ เช่น แอปพลิเคชัน Headspace, Calm, และ Insight Timer ซึ่งเป็นที่ตั้งของกลุ่มคนที่ต้องการฝึกสมาธิและสติสัมปชัญญะโดยตรง เทคโนโลยีที่เป็นจุดศูนย์กลางของโปรแกรมฝึกสมาธิหรือฟังคำสอนธรรมได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงใช้สมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์อื่นๆ

เกือบทั้งหมด ระบบการขับเคลื่อน VR (Virtual Reality) หรือสนามกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่งก็แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในจุดต่างๆ โดยสามารถจำลองสถานที่ เพื่อฝึกสมาธิกับ VR ได้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สัมผัสกับบรรยากาศที่สนับสนุนและสมาธิสูงในขณะที่ไม่ต้องเจาะสถานที่จริง การขับเคลื่อนดังกล่าวได้เพิ่มศักยภาพและเข้าถึงการปฏิบัติธรรมมากขึ้นสำหรับคนในยุคดิจิทัล

3. การปฏิบัติตามหลักธรรมในการทำงานและองค์กร

การปฏิบัติธรรมเพื่อตรวจสอบแต่จำกัดอยู่ในวัดหรือปฏิบัติเท่านั้นธรรมชาติสามารถขยายออกไปสู่สถานที่ทำงานได้ในที่เริ่มเห็นถึงระบบควบคุมจิตใจของพนักงานบริษัทเริ่มนำโปรแกรม สติมาใช้ในองค์กร เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของพนักงาน เช่น Google และ Apple ที่สนับสนุนให้พนักงานฝึกสมาธิ หรือทำการฝึกสักระหว่างทำงานเพื่อการตรวจสอบการทำงานในความเครียด สร้างสรรค์สติและการดำเนินการธรรมมาใช้ในช่วยให้พนักงานมีสมาธิและรู้ส่วนประกอบทำงานลดภาวะผู้นำจากการทำงานที่เน้นการทำงาน การปฏิบัติธรรมทุกครั้งทำงานโดยอาศัยความรู้ทางจิตวิญญาณและจิตวิญญาณมาร่วมกัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของพนักงานซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการทำงานของลาออกของพนักงานที่มีประสิทธิภาพที่มีประสิทธิภาพ

อุปสรรคและข้อจำกัดของการปฏิรูปการปฏิบัติธรรม

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและสังคม

ความเชื่อและประเพณีที่มีมาแต่โบราณเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นส่วนสำคัญในหลาย ๆ คุณสมบัติในสังคมไทย ความเชื่อที่ว่าปฏิบัติธรรมต้องทำในวัดหรือสำนักสงฆ์เท่านั้น" สะท้อนถึงกรอบความคิดที่จำกัดการปฏิบัติธรรมให้ในส่วนของประสิทธิภาพและผู้เชี่ยวชาญ เช่น พระสงฆ์หรือผู้รู้ในตัวเอง การปฏิบัติธรรมจึงถูกดำเนินการในการดำเนินการในวัดหรือสำนักสงฆ์โดยที่การจำกัดวิธีพิจารณาธรรมะและเผยแพร่ธรรมปฏิบัติในบางส่วนออกไป

สังคมไทยอย่างเป็นทางการยึดถือประเพณีในความเชื่อและความเชื่ออย่างจริงจังเพื่อให้ผู้คนยอมรับการปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องอยู่ในวัดอาจทำท่ายการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ถึงการปฏิบัติธรรมจากบุคคลบางกลุ่มที่เป็นผลการปฏิบัติธรรมต้องมีกรอบที่ประสิทธิภาพและการสังเกตการรับรู้ของสงฆ์หรือสถาบันออสเตริโอไดโอะจะเห็นมุมมองที่มองเห็นการปฏิบัติธรรมตามปกติหรือในพื้นที่อื่น ๆ ที่อาจนำไปสู่การปฏิบัติธรรมการสูญเสียความสำคัญและความสำคัญ

การที่ทุกคนสามารถปฏิบัติธรรมที่สม่ำเสมอและเหมาะสมตามความต้องการของการทำท่ายต่อสังคมและวัฒนธรรมที่มีกรอบความคิดที่โดดเด่นในสังคมยุคใหม่อาจถึงจุดประกายในการดำเนินการเพื่อให้การปฏิบัติธรรมสามารถตอบโจทย์ความต้องการของผู้คนที่มีความต้องการออกไปข้างนอกวิธีการปฏิบัติธรรมที่ทุกคนในยุคสมัยจึงมีความสำคัญในการทำให้การปฏิบัติธรรมสามารถประสบความสำเร็จในสังคมไทย

2. ความท้าทายของการใช้เทคโนโลยี

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีนี้ทุกด้านของชีวิตการจัดเก็บข้อมูลในการเผยแพร่ข้อมูลและฝึกปฏิบัติธรรมมีข้อดีหลายประการ เช่น สามารถใช้ธรรมะได้จากทุกที่ผ่านช่องทางต่างๆ เช่นแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่มีการถ่ายทอดธรรมะอย่างเป็นทางการออนไลน์ เทคโนโลยีช่วยให้ผู้คนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้โดยไม่ต้องไปถึงวัดหรือสำนักสงฆ์ในสื่อดิจิทัลยังช่วยให้การสื่อสารธรรมะที่มีประสิทธิภาพและการควบคุมกลุ่มคนที่ทั้งภายในองค์กร

อย่างไรก็ตาม การบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมยังต้องอาศัยการให้ความสำคัญกับจุดศูนย์กลางเพื่อจุดประสงค์เพื่อให้บรรลุถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ทราบถึงความสำคัญและจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติปฏิบัติในองค์กรของตนเอง การปฏิบัติตามธรรมกลายเป็นสินค้าหรือบริการในตลาดไปสู่ธรรมะถูกตีความไปพบกับที่ผิดพลาดในการสังเกตที่ให้คุณทราบถึงการฝึกอบรมหรือการขายผลิตภัณฑ์การปฏิบัติธรรม เช่น หนังสือธรรมะหรือผลิตภัณฑ์เสริมธรรมะต่างๆ เพื่อให้ธรรมะเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนการสูญเสียความรู้สึกของพนักงาน การสืบสวนสอบสวนธรรมะตั้งแต่นั้นไปจนถึงการควบคุมและแนะนำผู้ที่เข้ามาฝึกธรรมปฏิบัติผ่านช่องทางที่จะได้รับการศึกษาที่ถูกต้องและการเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องในการนำเทคโนโลยีมาสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

3. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรมคือความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมสังคมไทยโดยบางคนอาจมองการปฏิบัติตามธรรมะประสิทธิภาพสูงโดยบุคคลทุกคนสำหรับพระสงฆ์หรือฆราวาสการฝึกฝนจิตใจและการปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความสามารถที่อาจเป็นมาก่อน ฝึกสมาธิการสวดมนต์หรือการปฏิบัติธรรมตามความเหมาะสมกับความต้องการสามารถเพิ่มความเจริญเติบโตของจิตใจได้อย่างชัดเจนสามารถให้สิทธิ์เฉพาะผู้ที่อยู่ในสถานที่โบราณหรือในฐานะนักบวชเท่านั้น รวมถึงความเข้าใจถึงแนวทางปฏิบัติธรรมต้องทำภายใต้การควบคุมของพระสงฆ์หรือบุคลากรความรู้ในการบริหารจัดการบุคคลบางกลุ่มไม่สามารถลองปฏิบัติธรรมด้วยตนเองหรือโมดูลของตนเองที่จะช่วยให้คุณปฏิบัติตามคำแนะนำของหัวใจในการให้ความรู้ที่ถูกต้องและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมจากแหล่งที่เริ่มต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำใหัธรรมปฏิบัติและไม่ถูกต้องด้วยข้อจำกัด

บทสรุป

ในยุคสมัยใหม่ เทคโนโลยีและแนวคิดสมัยใหม่ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ วิดีโอสอนสติออนไลน์ และการถ่ายทอดสดคำสอนทางศาสนา ช่วยให้การเข้าถึงการปฏิบัติธรรมเป็นไปได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ นอกจากนี้ แนวคิดสมัยใหม่ เช่น การเจริญสติในชีวิตประจำวัน (mindfulness in daily life) ยังช่วยให้การปฏิบัติธรรมสามารถผสมผสานเข้ากับชีวิตประจำวันของผู้คนได้อย่างเป็นธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่เกิดขึ้นคือการรักษาแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรมไว้ให้มั่นคง ท่ามกลางความสะดวกสบายและการแพร่หลายของเทคโนโลยี การสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับการรักษาแก่น

แท้งของการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ แม้เทคโนโลยีจะช่วยให้การเข้าถึงธรรมะเป็นไปได้ง่ายขึ้น แต่การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปอาจทำให้ผู้ปฏิบัติขาดความเข้าใจในแก่นแท้งของการปฏิบัติธรรม เช่น บางคนอาจใช้แอปพลิเคชันฝึกสมาธิเพื่อคลายเครียดเพียงชั่วคราว โดยไม่ได้พัฒนาปัญญาหรือความเข้าใจในหลักธรรม ดังนั้น จึงควรมีแนวทางที่ช่วยให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเสริมในการปฏิบัติธรรม มากกว่าการเป็นจุดศูนย์กลางของกระบวนการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ

บรรณานุกรม

- พุทธทาสภิกขุ. (2544). **อานาปานสติ (Mindfulness with breathing)**. สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). **ธรรมะภาคปฏิบัติ 2 (Buddhist meditation II)**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Gunaratana, B. H. (2011). **Mindfulness in plain English**. Wisdom Publications.
<https://wisdomexperience.org/product/mindfulness-plain-english/>.
- Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life**. Hachette Books.
<https://www.hachettebookgroup.com/titles/jon-kabat-zinn/wherever-you-go-there-you-are/9781401307783/>.
- Ricard, M. (2007). **Happiness: A guide to developing life's most important skill**. Little, Brown and Company.
<https://www.littlebrown.com/titles/matthieu-ricard/happiness/9780316014505/>
- Thich Nhat Hanh. (1991). **Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life**. Bantam Books.
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/114133/peace-is-every-step-by-thich-nhat-hanh/>.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). **The neuroscience of mindfulness meditation**. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม
: บทบาทรัฐและชุมชนต่อเด็กและเยาวชนไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน
Behavioral Immunity Building: The Role of the State and Community
in Supporting Thai Children and Youth in a Transitional Era

วิลาสินี วัฒนมงคล

Wilasinee Wattanamongkhon

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

พระมหาเกรียงไกร สิริวิฑฒโน

Phramaha Kiangkrai Phetsangkhad

พระสุขุม สุขวฑฒโก

Phra Sukhum Sukhavatthako

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail : kiangkrai.ph@mbu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์แนวคิด “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” ในฐานะกลไกเชิงรุกในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชนไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน โดยอธิบายความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของภูมิคุ้มกันที่ประกอบด้วยทักษะชีวิต ความรู้เท่าทันสื่อ และปัจจัยปกป้องจากครอบครัว ชุมชน และรัฐ บทความยังเสนอการวิเคราะห์เชิงระบบของบทบาทภาครัฐผ่านนโยบาย 12 ค่านิยมหลัก โครงการโรงเรียนคุณธรรมอุปถัมภ์ และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก ในขณะเดียวกันครอบครัวและชุมชนได้รับการเน้นย้ำว่าเป็นพื้นที่ต้นแบบของการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เช่น ละครเวที ค่ายอาสา และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นอกจากนี้ ยังเสนอแนวทางบูรณาการในระดับนโยบาย-พื้นที่ การเสริมสร้างเครือข่ายภาคี และการพัฒนาระบบเฝ้าระวังและประเมินผล เพื่อสนับสนุนการสร้างภูมิคุ้มกันอย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม, เยาวชน, ครอบครัว, ชุมชน, นโยบายสาธารณะ

ABSTRACT

This article critically examines the concept of “behavioral immunity” as a proactive mechanism for preventing risk behaviors among Thai children and youth during a time of societal transition. It defines the key components of behavioral immunity, which include life skills, media literacy, and protective factors from families, communities, and the state. The study analyzes the systemic role of government initiatives such as the "12 Core Values of Thai People," the Justice Patronage Schools program, and youth-friendly mental health centers in promoting positive youth development. Families and communities are highlighted as foundational spaces for experiential learning through participatory activities such as community theatre and service camps. The article concludes with integrative policy recommendations that emphasize local adaptation, multisectoral partnerships, and the establishment of robust monitoring and evaluation systems to ensure sustainable and contextually relevant behavioral immunity in Thai society.

Keywords: behavioral immunity, youth, family, community, public policy

บทนำ

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ ดิจิทัล และค่านิยมทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในยุคเปลี่ยนผ่านนี้ เยาวชนต้องเผชิญกับภัยคุกคามรูปแบบใหม่ เช่น การเสพติดสื่อออนไลน์ ความรุนแรงในโรงเรียน และภาวะซึมเศร้า งานศึกษาของศูนย์วิจัยเพื่อความปลอดภัยในเด็ก (Child Safety Promotion and Injury Prevention Research Center) ระบุว่า ความรุนแรงจากเพื่อนในโรงเรียนและสื่อออนไลน์เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่กระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจและพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนไทย

แนวคิด “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยเน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิต (life skills) ความตระหนักรู้ทางสังคม และระบบสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชนอย่างเป็นระบบ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2003) เสนอว่า ทักษะชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยครอบคลุมความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ การจัดการอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

ในบริบทของประเทศไทย การบูรณาการบทบาทของภาครัฐและชุมชนในการสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชนยังถือว่าอยู่ในระยะเริ่มต้น แม้จะมีนโยบายและโครงการจากภาครัฐหลายโครงการ เช่น “ศูนย์

เพื่อนใจวัยรุ่น” หรือ “โรงเรียนยุติธรรมอุปถัมภ์” แต่ยังคงความเชื่อมโยงกับภาคชุมชนในลักษณะถาวรและต่อเนื่อง

สำหรับบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) อธิบายแนวคิดภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมในบริบทของเยาวชนไทย (2) วิเคราะห์บทบาทของภาครัฐและชุมชนในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม และ (3) เสนอแนวทงนโยบายแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันพฤติกรรมอย่างยั่งยืนในยุคเปลี่ยนผ่าน

คำนิยามและความสำคัญของ “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม”

“ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” (Behavioral Immunity) หมายถึง ความสามารถของบุคคล โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและเยาวชน ในการรับรู้ วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีสติ เพื่อต้านทานพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพและการพัฒนาตนเอง ทั้งในระดับร่างกาย จิตใจ สังคม และจริยธรรม พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้อาจรวมถึง การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การรังแกทางกายหรือทางออนไลน์ การล่อลวงในโลกไซเบอร์ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในสังคมรูปแบบต่าง ๆ (UNICEF, 2021)

ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมแตกต่างจากภูมิคุ้มกันทางจิตใจหรือทางสังคมตรงที่เน้นการพัฒนา “พฤติกรรมเชิงป้องกัน” ที่เกิดจากการเรียนรู้และการฝึกฝน ไม่ใช่เพียงการมีแรงสนับสนุนหรือสุขภาพจิตที่ดีเท่านั้น แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎี Social and Behavior Change Communication (SBCC) ซึ่งเน้นกระบวนการสื่อสาร การพัฒนาทักษะ และการเปลี่ยนแปลงบริบทแวดล้อม เพื่อสร้างแรงจูงใจและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว

องค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม ได้แก่ 1. ทักษะชีวิต เช่น การรู้จักควบคุมตนเอง (self-control), การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking), และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล 2. การรับรู้ถึงความเสี่ยง (risk awareness) และความเข้าใจในผลลัพธ์ของการกระทำ และ 3. ปัจจัยคุ้มกันทางสังคม ได้แก่ ความรักและการดูแลจากครอบครัว ความสัมพันธ์ในชุมชน และการสนับสนุนจากนโยบายของรัฐ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดจากบริบทไทยคือการศึกษาของ วิไลลักษณ์ ลังกา (2562) ซึ่งวิเคราะห์การดำเนินงานใน “หมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง” พบว่า เยาวชนในชุมชนที่มีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังทางสังคมและทักษะชีวิต มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะในประเด็นการใช้สารเสพติด การหนีเรียน และพฤติกรรมรุนแรงในกลุ่มเพื่อน

ในบริบทโลกยุคดิจิทัล แนวคิด “ภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัล” (Digital Resilience) ได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเยาวชนต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (cyberbullying), การเผยแพร่ข่าวปลอม (fake news), และการถูกล่อลวงทางออนไลน์ งานวิจัยของ Livingstone et al. (2018) ระบุว่า digital resilience คือ ความสามารถของเด็กในการใช้เทคโนโลยี

อย่างมีวิจาร์ณญาณ รู้เท่าทันสื่อ และฟื้นตัวจากประสบการณ์ลบได้อย่างมีพลัง และควรถือเป็นส่วนหนึ่งของภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมในยุคปัจจุบัน

ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมในเด็กและเยาวชนไทยจึงเป็นประเด็นสำคัญระดับชาติที่ต้องบูรณาการระหว่างภาครัฐ สถานศึกษา ชุมชน และครอบครัว เพื่อวางรากฐานให้เยาวชนสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในโลกสมัยใหม่ได้อย่างมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน

บทบาทของรัฐในการสร้างภูมิคุ้มกัน

1. นโยบายเชิงระบบและหลักสูตร (Systemic Policies and Curricular Integration)

รัฐมีบทบาทสำคัญในการออกแบบนโยบายสาธารณะและระบบการศึกษาที่สนับสนุนการพัฒนา “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” ของเด็กและเยาวชนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทย รัฐบาลได้ดำเนินนโยบาย “12 ค่านิยมหลักของคนไทย” (12 Core Values) ซึ่งริเริ่มโดยกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับสำนักนายกรัฐมนตรี เน้นปลูกฝังคุณลักษณะสำคัญ เช่น ความมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความจงรักภักดี และความพอเพียง (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2561) แม้ว่าค่านิยมเหล่านี้จะดูเหมือนเป็นนามธรรม แต่เมื่อบูรณาการลงในหลักสูตรแกนกลางของโรงเรียน ก็สามารถเป็นแนวทางในการสร้างกรอบพฤติกรรมที่ปลอดภัยแก่เยาวชนได้

นอกจากนี้ การผลักดันแนวทาง “Positive Youth Development” (PYD) ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพเยาวชนอย่างรอบด้าน ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่รัฐสามารถใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยอาศัยหลัก “5 พลัง” ได้แก่ พลังตน พลังครอบครัว พลังเพื่อน พลังโรงเรียน และพลังชุมชน ซึ่งเป็นกรอบการพัฒนาเยาวชนที่ใช้โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (Thai Health Promotion Foundation, 2565) การส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักตนเอง มีเป้าหมายชีวิต และมีพื้นที่ในการเติบโตที่ปลอดภัยจะช่วยลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้อย่างมีนัยสำคัญ

2. การประสานหลายหน่วยงาน (Multi-sectoral Coordination)

การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมไม่อาจสำเร็จได้โดยความรับผิดชอบของกระทรวงใดกระทรวงหนึ่ง รัฐจำเป็นต้องประสานความร่วมมือกับหลายภาคส่วนทั้งในระดับชาติและท้องถิ่น ซึ่งแนวทางของโครงการ “Communities That Care” (CTC) ที่มีต้นแบบจากสหรัฐอเมริกา ได้ถูกประยุกต์ใช้ในหลายพื้นที่ของประเทศไทย โดยเน้นให้ชุมชนและรัฐร่วมกันประเมินปัญหา วางแผน และลงมือปฏิบัติอย่างมีส่วนร่วม (Hawkins et al., 2009)

CTC มีขั้นตอนสำคัญ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การจัดตั้งพันธมิตรในชุมชน, 2) การประเมินความเสี่ยงและปัจจัยคุกคาม, 3) การเลือกนโยบายหรือมาตรการที่เหมาะสม, 4) การดำเนินงานตามแผน และ 5) การประเมินผลและปรับปรุง โดยประเทศไทยมีการนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ในโครงการ “ตำบลสุขภาวะ” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หากภาครัฐสามารถอำนวยความสะดวกความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เช่น สาธารณสุข การศึกษา และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ได้ ก็จะสามารถลดปัจจัยเสี่ยงและเพิ่มปัจจัยปกป้องในระดับพื้นที่ได้อย่างยั่งยืน

3. การวางกติการะบบเฝ้าระวัง (Regulations and Surveillance Systems)

อีกบทบาทสำคัญของรัฐคือ การสร้างระบบ “กติกาสังคม” ผ่านกฎหมายและนโยบายคุ้มครองเด็กและเยาวชน เช่น พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ซึ่งห้ามการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ให้แก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี หรือการจำกัดเวลาการใช้เกมออนไลน์ และการเผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในสื่อ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

ในระดับพื้นที่ รัฐสามารถส่งเสริมบทบาทของ “โรงเรียน” และ “ศูนย์พัฒนาเยาวชน” ให้ทำหน้าที่เป็นจุดเฝ้าระวังและให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่เยาวชน โดยมีการจัดตั้ง “ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” และ “โรงเรียนยุติธรรมอุปถัมภ์” ที่ให้บริการแบบบูรณาการด้านสุขภาพจิตและกฎหมายแก่เยาวชนที่มีความเสี่ยง โครงการเหล่านี้หากได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง จะเป็นกลไกเสริมภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม

บทบาทของชุมชนและครอบครัว

1. ปัจจัยปกป้องจากครอบครัว (Family-Based Protective Factors)

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ครอบครัวที่อบอุ่น ให้การเอาใจใส่ และมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยป้องกันไม่ให้เยาวชนตกอยู่ในความเสี่ยงจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือการใช้สารเสพติด งานวิจัยของ สมบัติ ทรัพย์ศิลป์ (2565) ที่ศึกษาเยาวชนในชุมชนบ้านพักการของกองทัพไทย พบว่า ปัจจัยครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการรับรู้และพฤติกรรมของเยาวชนเกี่ยวกับยาเสพติด โดยเฉพาะในกรณีที่ครอบครัวมีการสื่อสารเรื่องความเสี่ยงอย่างเปิดเผย และให้การสนับสนุนทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ ข้อมูลจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวที่มีการปลูกฝังแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวางแผนชีวิต จะช่วยสร้างพื้นฐานทางจริยธรรม ความอดทน และการตัดสินใจที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม (Thai Health Promotion Foundation, 2565) พลังของครอบครัวในลักษณะนี้ถือเป็น “ปัจจัยปกป้อง” (protective factor) ที่มีความสำคัญไม่แพ้ระบบการศึกษา

2. บทบาทของชุมชน (Community-Based Behavioral Immunity)

ชุมชนเป็นระบบสังคมระดับย่อยที่มีศักยภาพในการเป็นแนวร่วมที่สำคัญของการพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันจากพฤติกรรมเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นผ่านการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย หรือการส่งเสริมตัวอย่างพฤติกรรมที่ดี ตัวอย่างที่น่าสนใจคือโครงการ “โรงละครเพลงเพื่อการเรียนรู้” โดย ดร.อัญญณณ วัชรโรทัย ซึ่งใช้การแสดงบทบาทสมมติและละครเวทีเป็นสื่อกลางในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสุราในหมู่เยาวชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนในการสร้างบทละครเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งและเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

อีกมิติหนึ่งของบทบาทชุมชนคือการเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ให้กับเยาวชนผ่านกิจกรรม เช่น ค่ายอาสา การสำรวจสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมชุมชนที่เน้นความร่วมมือและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนมีทักษะในการวิเคราะห์สถานการณ์ คิดเชิงวิพากษ์ และมีความมั่นคงทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น (World Health Organization, 2003)

3. เครือข่ายภาคีและการมีส่วนร่วม (Collaborative Networks and Participation)

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมจะเกิดผลอย่างยั่งยืนต่อเมื่อมีการเชื่อมโยงภาคส่วนต่าง ๆ ในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กลุ่มศาสนา และองค์กรเยาวชน งานวิจัยของ กรวรรณ คำกรเกตุ (2563) ระบุว่า การออกแบบกลไกสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน ต้องอาศัยการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานในแต่ละชุมชน ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว เพื่อน และโครงสร้างชุมชน เพื่อเลือกมาตรการที่เหมาะสมกับบริบทเฉพาะพื้นที่

แนวคิดนี้สอดคล้องกับโมเดล “Collective Impact” ซึ่งเน้นการทำงานแบบบูรณาการ มีผู้นำกลาง มีระบบติดตามผล และมีการสื่อสารที่ชัดเจนระหว่างเครือข่าย ผลที่ได้ไม่เพียงแต่การลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การสร้างชุมชนเข้มแข็งที่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น (Kania & Kramer, 2011)

รูปแบบการพัฒนาในการสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมร่วมกัน

1. การบูรณาการระดับนโยบายและพื้นที่ (Policy-to-Local Integration)

การบูรณาการนโยบายระดับชาติกับการดำเนินงานในพื้นที่เป็นแนวทางที่สำคัญเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมในระดับปฏิบัติจริง ตัวอย่างเช่น นโยบาย “12 ค่านิยมหลักของคนไทย” ที่ประกาศใช้ในระดับชาติโดยรัฐบาลไทย ควรถูกแปลเป็นรูปธรรมในหลักสูตรรายวิชาหรือกิจกรรมในโรงเรียน เช่น การออกแบบกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณธรรม เช่น ความกตัญญู ซื่อสัตย์ และการรู้จักพอเพียง ซึ่งจะเชื่อมโยงกับการพัฒนาทักษะชีวิตในระดับพื้นที่ (Office of the Basic Education Commission, 2557)

อีกแนวทางหนึ่งคือการจัด “สัปดาห์ภูมิคุ้มกันพฤติกรรม” หรือ Behavioral Immunity Week ที่ครอบคลุมทั้งการเสริมสร้างจิตใจ พฤติกรรม และภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัล (digital resilience) โดยใช้กิจกรรมหลากหลาย เช่น เกมจำลองสถานการณ์ เวิร์คช็อปด้านการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (cyberbullying) และการให้ความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) (Livingstone & Byrne, 2018)

2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน (Strengthening Families and Communities)

ครอบครัวและชุมชนเป็นฐานรากที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมของเยาวชน การส่งเสริมครอบครัวให้มีทักษะในการอบรมเลี้ยงดู (parenting) เช่น ทักษะการสื่อสารเชิงบวก (positive communication) และการวางขอบเขตที่ชัดเจน จะช่วยลดความเสี่ยงจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนในวัยรุ่น

งานวิจัยของ Sanders et al. (2014) ยืนยันว่าโปรแกรมพัฒนาผู้ปกครองที่มีโครงสร้างชัดเจน เช่น Triple P (Positive Parenting Program) สามารถลดพฤติกรรมเกรี้ยวในเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ในระดับชุมชน การจัดกิจกรรมที่ใช้การมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ เช่น ละครเวที บทบาทสมมุติ และการจำลองสถานการณ์ชีวิตจริง เป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้าง “mindset” ที่ยืดหยุ่นและมีคุณธรรม โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง

3. การสร้างเครือข่ายภาคี (Building Multi-Sectoral Partnerships)

การสร้างเครือข่ายภาคีเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมความยั่งยืนของนโยบายและการดำเนินงานในพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบูรณาการระหว่างรัฐ โรงเรียน ครอบครัว และภาคประชาสังคม ตัวอย่างของความร่วมมือในระดับนานาชาติ เช่น โครงการ Communities That Care (CTC) ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งใช้การประเมินปัญหาในชุมชนเพื่อออกแบบมาตรการป้องกันที่สอดคล้องกับบริบทเฉพาะถิ่น (Hawkins et al., 2009)

ในประเทศไทย มีตัวอย่างของความร่วมมือในรูปแบบขององค์กรท้องถิ่น เช่น เครือข่าย Riversafe ที่เน้นการทำงานเชิงป้องกันโดยใช้ความรู้ท้องถิ่น ร่วมกับโมเดลการดูแลกลุ่มเฉพาะ เช่น เยาวชนในพื้นที่ชายแดนหรือหมู่เกาะ ซึ่งมีข้อจำกัดทางสังคม วัฒนธรรม หรือทรัพยากร การออกแบบกิจกรรมเฉพาะกลุ่มจึงเป็นกลไกที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม (ThaiHealth, 2563)

4. ระบบเฝ้าระวังและประเมินผล (Monitoring and Evaluation Systems)

ระบบเฝ้าระวังและประเมินผลเป็นหัวใจของการพัฒนาเชิงระบบ การสำรวจระดับภูมิภาคกันของเยาวชนควรดำเนินการเป็นระยะ โดยใช้เครื่องมือที่เชื่อถือได้ เช่น แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO's Global School-based Student Health Survey) ซึ่งสามารถใช้วัดความสามารถด้านทักษะชีวิต การรับรู้ความเสี่ยง และพฤติกรรมที่เป็นอันตราย (World Health Organization, 2003)

ข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลควรถูกใช้เพื่อปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวโน้มที่เกิดขึ้น เช่น หากพบว่าเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น โรงเรียนและชุมชนอาจต้องเพิ่มการอบรมด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์ และการสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล การใช้ผลประเมินเพื่อนำไปปรับปรุงนโยบายและแนวทางจึงเป็นกระบวนการที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง (UNICEF, 2021)

บทวิเคราะห์การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมผ่านรัฐและชุมชนต่อเด็กและเยาวชนไทยในยุคเปลี่ยนผ่าน

บทความนี้เสนอแนวคิด “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” ในฐานะกรอบแนวคิดสำคัญที่มีศักยภาพในการตอบสนองต่อปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชนไทยในยุคเปลี่ยนผ่านอย่างเป็นระบบ โดยอธิบายว่าความสามารถในการรับรู้ วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีสติเป็นหัวใจสำคัญในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การใช้สารเสพติด ความรุนแรงในโรงเรียน หรือการถูกล่อลวงในโลกไซเบอร์ แนวคิดดังกล่าวตั้งอยู่บนฐานของทฤษฎี Social and Behavior Change Communication

(SBCC) ซึ่งเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการสื่อสารที่มีจุดมุ่งหมาย การพัฒนาองค์ประกอบภายในตน และการออกแบบสภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรมและปลอดภัย บทความยังได้อ้างอิงงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้และประสิทธิภาพของแนวทางนี้ในบริบทไทย

ในด้านบทบาทของรัฐ บทความได้ชี้ให้เห็นว่า การขับเคลื่อนเชิงนโยบายผ่านโครงการอย่าง “12 ค่านิยมหลักของคนไทย” การจัดตั้ง “ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” และแนวทางบูรณาการระหว่างหน่วยงานรัฐต่าง ๆ ถือเป็นกลไกสนับสนุนเชิงโครงสร้างที่ช่วยสร้างกรอบในการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม บทความยังสะท้อนถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ภาครัฐเพียงลำพังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมได้ หากขาดความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายระดับชุมชน โดยเฉพาะการทำงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน และภาคประชาสังคม นอกจากนี้ บทความยังเน้นความสำคัญของการใช้กฎหมายและมาตรการทางสังคม เช่น การจำกัดการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมเนื้อหาสื่อ และการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติในโรงเรียน เพื่อเสริมความสามารถในการต้านทานพฤติกรรมเสี่ยงในระดับบุคคลและสถาบัน

ในส่วนของครอบครัวและชุมชน บทความชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวที่มีลักษณะอบอุ่น เอาใจใส่ และมีการสื่อสารเชิงบวก เป็นพื้นฐานสำคัญในการหล่อหลอมคุณลักษณะที่ช่วยป้องกันพฤติกรรมเปี่ยงเบนของเยาวชน ขณะเดียวกัน ชุมชนที่มีความเข้มแข็งและเปิดพื้นที่สำหรับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น ละครเวทีเพื่อการศึกษา การจัดค่ายอาสา หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ จะช่วยให้เยาวชนสามารถฝึกฝนตนเองผ่านประสบการณ์จริง บทความยังเสนอกรอบการดำเนินงานแบบ “Collective Impact” ที่เน้นการประสานงานอย่างมีทิศทางระหว่างหน่วยงานรัฐ ครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน พร้อมกันนี้ยังเสนอการวางระบบติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่องและใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวให้ทันต่อพลวัตของสังคมไทยในยุคเปลี่ยนผ่านได้อย่างยั่งยืน

บทสรุป

บทความฉบับนี้เสนอแนวคิด “ภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรม” ในฐานะกลไกเชิงรุกที่มีความสำคัญยิ่งต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชนในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และค่านิยม โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่เผชิญกับความซับซ้อนของภัยคุกคามทั้งในโลกจริงและโลกออนไลน์ การวิเคราะห์ในบทความชี้ให้เห็นว่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพังจากการให้ข้อมูลหรือการสั่งสอนเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องอาศัยการพัฒนาองค์ประกอบภายในของเยาวชน เช่น ทักษะชีวิต การคิดเชิงวิพากษ์ และการรู้เท่าทันสื่อ รวมถึงโครงสร้างสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และรัฐ

ในระดับนโยบาย บทความเสนอว่ารัฐควรมีบทบาทในการออกแบบนโยบายสาธารณะที่ส่งเสริมค่านิยมเชิงสร้างสรรค์ เช่น ยุทธศาสตร์ “12 ค่านิยมหลักของคนไทย” และการจัดตั้งศูนย์สนับสนุนด้านจิตสังคมและกฎหมายสำหรับเยาวชน พร้อมทั้งส่งเสริมการประสานงานระหว่างหน่วยงานรัฐและองค์กรในพื้นที่ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติจริง ในขณะที่ครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่เป็นกลไกปฐมภูมิในการพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชน ผ่านกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต การมีส่วนร่วมทางสังคม และจิตสำนึกต่อส่วนรวม เช่น ค่ายอาสา การแสดงละครเพื่อการเรียนรู้ และกิจกรรมวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีเป้าหมายในการเสริมสร้าง “ภูมิคุ้มกันภายใน”

บทความสรุปว่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางพฤติกรรมในเด็กและเยาวชนไทยจำเป็นต้องอาศัยแนวทางแบบองค์รวม (holistic approach) โดยเน้นการบูรณาการนโยบายระดับชาติสู่ระดับปฏิบัติการ เสริมพลังให้แก่ครอบครัวและชุมชน การพัฒนาเครือข่ายภาคีหลายภาคส่วน และการออกแบบระบบเฝ้าระวังและประเมินผลที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์รองรับ เพื่อให้เยาวชนสามารถเผชิญกับความท้าทายในยุคดิจิทัลและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องได้อย่างมีสติ มีทักษะ และมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กรวรรณ คำกรเหตุ. (2563). แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในเด็กและเยาวชนต่อการป้องกันจากการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมและเป็นผู้กระทำผิดในสังคม: กรณีศึกษาโครงการโรงเรียนยุติธรรมอุปถัมภ์. ปริญญาโท ศึกษานิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. doi:10.58837/CHULA.THE.2020.1298.
- วิไลลักษณ์ ลังกา, อรุณา เจริญสุข, พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, & กัมปนาท บริบูรณ์. (2562). การวิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบันของปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยภูมิคุ้มกัน และพฤติกรรมเสี่ยงในเยาวชน. วารสารการจัดการทางการศึกษาปฐมวัย.
- สมบัติ ทรัพย์ศิลป์. (2565). การศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันยาเสพติดของเยาวชนในชุมชนบ้านพักราชการทหารบก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2563). พลังครอบครัวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (Office of the Basic Education Commission). (2557). การขับเคลื่อนนโยบาย 12 ค่านิยมหลักของคนไทย. สืบค้นจาก <https://www.obec.go.th>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation). (2565). การทำงานเชิงพื้นที่ในเครือข่ายแม่น้ำปลอดภัย (Riversafe). สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.

- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Kuklinski, M. R. (2009). **Communities That Care: building community engagement and capacity to prevent youth behavior problems.** *Prevention Science*, 10(3), 203–215. <https://doi.org/10.1007/s11121-009-0127-6>.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). **The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support.** *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>.
- World Health Organization. (2003). **Skills for health: Skills-based health education including life skills.** <https://www.who.int>.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). **Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective.** *Digital Policy, Regulation and Governance*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1108/DPRG-11-2017-0050>.
- UNICEF. (2021). **Digital resilience among children and youth: A global review.** <https://www.unicef.org>.
- Kania, J., & Kramer, M. (2011). **Collective Impact.** *Stanford Social Innovation Review*, 9(1), 36–41. https://ssir.org/articles/entry/collective_impact.
- 

การศึกษาปรัชญาเพื่อการตื่นรู้: ไม่ใช่แค่การรู้ แต่เพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิต
Philosophical Education for Awakening
: Beyond Knowing Toward Life Transformation

ชิสา กันยาวิริยะ

Chisa Kanyawiriya

สิรินทร์ กันยาวิริยะ

Sirin Kanyawiriya

เมธา หริมเทพาธิป

Metha Harimthephathip

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

Corresponding author, e-mail : metha.ang@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอแนวคิดว่าการศึกษาปรัชญาในระดับบัณฑิตศึกษา โดยเฉพาะในสายพุทธศาสนาและปรัชญา ไม่ควรถูกจำกัดอยู่เพียงการแสวงหาความรู้เชิงทฤษฎี แต่ควรเป็นเครื่องมือเพื่อการตื่นรู้และการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้เรียนอย่างแท้จริง โดยใช้แนวทางของพุทธปรัชญาซึ่งมุ่งหมายให้ผู้เรียนตื่นจากอวิชชา มายา และอคติ นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีสติ ปัญญา และกรุณา โดยอาศัยการสังเคราะห์จากแหล่งข้อมูลทางวิชาการ ทั้งตำราปรัชญา งานวิจัยทางพุทธศึกษา และหลักธรรมในพระไตรปิฎก บทความนี้เสนอแนวทางการเรียนปรัชญาเพื่อ “รู้เพื่อเปลี่ยนแปลง” มิใช่รู้เพื่อเก็บสะสม และเพื่อให้การศึกษาปรัชญาเป็นพลังภายในในการเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การศึกษาปรัชญาเชิงการเปลี่ยนแปลง, พุทธปรัชญา, การตื่นรู้

ABSTRACT

This article proposes that the study of philosophy at the graduate level—particularly in Buddhist studies and philosophy—should not be confined to the pursuit of theoretical knowledge alone, but should function as a means of genuine awakening and transformative change in learners’ lives. Drawing on Buddhist philosophy, which aims to awaken learners from ignorance, illusion, and bias, the article emphasizes living with mindfulness, wisdom, and compassion. The discussion is based on a synthesis of scholarly

sources, including philosophical texts, research in Buddhist studies, and doctrinal teachings from the Pāli Canon. It advances an approach to philosophical education as “knowing for transformation” rather than knowing for accumulation, positioning philosophical study as an inner force capable of fostering sustainable social transformation.

Keywords : Transformative Philosophy Education, Buddhist Philosophy, Awakening

บทนำ: ทำไมต้องเรียนปรัชญา?

ในสายตาของผู้คนทั่วไป “ปรัชญา” มักถูกเข้าใจว่าเป็นศาสตร์ที่ซับซ้อน ยากต่อการเข้าถึง และเกี่ยวข้องกับการถกเถียงเชิงนามธรรมของนักคิดชั้นนำ ทั้งจากตะวันตก เช่น อริสโตเติล เดการ์ต หรือ คานต์ และจากโลกตะวันออก เช่น ขงจื๊อ ลาวจื๊อ หรือพระพุทธเจ้า แต่หากเราย้อนกลับมาถามคำถามง่าย ๆ ซึ่งลึกซึ้งว่า “เราศึกษาปรัชญาไปเพื่ออะไร?” คำถามนี้ได้เรียกร้องคำตอบทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายเชิงชีวิตว่า ความรู้ทางปรัชญาจะนำเราไปสู่คุณค่าหรือการเปลี่ยนแปลงใดในตนเองและสังคม

สำหรับพุทธปรัชญา คำตอบนั้นชัดเจนและตรงไปตรงมา คือ “เพื่อการตื่นรู้” (bodhi) มิใช่เพื่อการสะสมความรู้ (knowledge) อย่างเป็นทางการ การตื่นรู้ในบริบทของพุทธศาสนา หมายถึง การตื่นจากอวิชชา ความหลงผิด และการยึดมั่นในตัวตน ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ การเรียนปรัชญาจึงไม่ใช่เพียงเพื่อเข้าใจทฤษฎีหรือระบบคิด หากแต่เพื่อเปลี่ยนวิธีคิด วิธีรู้ และวิธีดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติความจริง และการไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ดังที่คมกฤษ อุยเต็กเค่ง (2561) อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า พุทธปรัชญาคือการใช้ปัญญาเข้าใจโลกและเข้าใจตน เพื่อคลี่คลายปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากความไม่รู้และความยึดติดทั้งหลาย

แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานของ Jack Mezirow (1997) นักการศึกษาชาวอเมริกันผู้เสนอทฤษฎี Transformative Learning ซึ่งระบุว่าเป้าหมายของการศึกษาในระดับสูงไม่ควรจำกัดอยู่ที่การถ่ายทอดข้อมูล (informational learning) แต่ควรมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงกรอบคิดของผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง (transformational learning) คือ การตั้งคำถามกับสมมุติฐานเดิม การมองเห็นตัวเองในระบบสังคม วัฒนธรรม และการออกแบบวิถีชีวิตใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งในบริบทของการศึกษาพุทธปรัชญา สิ่งนี้เทียบได้กับการฝึกโยนิโสมนสิการ การภาวนา และการบ่มเพาะปัญญาอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้การรู้ของเราไม่จบแค่ที่หัวสมอง แต่ฝังลึกถึงพฤติกรรม เจตคติ และจิตวิญญาณ (Bhikkhu Bodhi, 2010; พิเศษฐิรัตนชัยสิทธิ์, 2564)

ดังนั้น การเรียนปรัชญาโดยเฉพาะในระดับบัณฑิตศึกษา จึงควรตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่าความรู้ไม่ใช่เครื่องมือเพื่อเอาชนะในการโต้เถียง แต่คือหนทางสู่ความเข้าใจตนเอง และพัฒนาตนในฐานะมนุษย์ผู้มีสติ มีกรุณา และมีความรับผิดชอบต่อโลก ข้อเสนอของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2554) ยิ่งตอกย้ำ

แนวคิดนี้ว่า “ปัญญาแท้ มิใช่รู้มาก แต่คือรู้ถูก และรู้เพื่อพ้นทุกข์” ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่นักศึกษาในสาขาพุทธศาสนาและปรัชญาควรตั้งเป็นเป้าหมายร่วมกัน

ปรัชญาคืออะไร: ปัญญากับการรู้แจ้ง

คำว่า “ปรัชญา” (philosophy) มาจากรากศัพท์ภาษากรีกว่า philo แปลว่า “รัก” และ sophia แปลว่า “ปัญญา” เมื่อรวมกันหมายถึง “ความรักในปัญญา” ซึ่งเน้นย้ำว่าการศึกษารัษฎาเป็นกระบวนการแสวงหาความจริงผ่านการไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่การสะสมข้อมูล ปรัชญาในโลกตะวันตกมักเริ่มต้นด้วยคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับการมีอยู่ (ontology) ความรู้ (epistemology) และคุณค่าทางศีลธรรม (ethics) แต่ไม่ว่าจะแตกสาขาไปอย่างไร จุดร่วมของปรัชญาทั้งหลายคือการใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือสำรวจและเข้าใจโลก ขณะที่ในโลกตะวันออก โดยเฉพาะในพุทธศาสนา “ปัญญา” มิได้หมายถึงการรู้ในระดับแนวคิดเท่านั้น แต่หมายถึง “การรู้แจ้ง” (paññā) อันเกิดจากประสบการณ์ตรง การภาวนา และการรู้ด้วยใจอย่างบริสุทธิ์

พุทธศาสนามีได้ให้ความสำคัญแก่การจำหรือเชื่อโดยปราศจากการตรวจสอบ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำหลัก “เอหิพัสสโก” หมายถึงการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พิสูจน์และสัมผัสธรรมะด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการพิจารณาอย่างมีเหตุผล (yonisomanasikāra) ซึ่งเป็นการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์สภาวะธรรม ไม่เพียงแต่เพื่อเข้าใจโลกภายนอก แต่เพื่อเข้าใจสภาวะจิตภายใน และนำไปสู่การลดทุกข์อย่างแท้จริง (Bhikkhu Bodhi, 2010) จุดเน้นนี้แตกต่างจากระบบปรัชญาที่อิงเพียงการโต้แย้งหรือการให้เหตุผลทางตรรกะโดยขาดมิติของการลงมือปฏิบัติ

การเรียนปรัชญาในสายพุทธจึงมิใช่เพียงการอ่านหรือวิเคราะห์คำสอนของนักคิด แต่คือการฝึกฝนภายใน (inner cultivation) เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในระดับลึก กล่าวคือ จาก “ผู้รู้” สู่ “ผู้เห็น” และจาก “ผู้เห็น” สู่ “ผู้เป็น” กล่าวได้ว่า พุทธปรัชญาเชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้เข้ากับจริยธรรมและภาวนา จึงทำให้เกิดความสมบูรณ์ในการฝึกจิตเพื่อความหลุดพ้น ไม่ใช่เพียงการสะสมปัญญาเพื่อถ่ายทอดหากแต่เพื่อบรรลุสภาวะแห่งการรู้แจ้งจริงในตนเอง (พิศิษฐ์ รัตนชัยสิทธิ์, 2564; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2554)

การตื่นรู้: เป้าหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา

คำว่า “พุทธ” มาจากภาษาสันสกฤต buddha ซึ่งแปลตรงตัวว่า “ผู้ตื่นแล้ว” (The Awakened One) เป็นคำที่สื่อถึงสถานะสูงสุดของการรู้แจ้งในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงประกาศตนว่าเป็นผู้สร้างศาสนาใหม่หรือผู้ถือครองสิทธิ์ธรรมเพียงผู้เดียว แต่ทรงแสดงตนว่าเป็นผู้ที่ “ตื่นจากอวิชชา” คือ ความไม่รู้ ความหลงผิด และความยึดมั่นในตัวตน การศึกษาพุทธปรัชญาจึงไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อการวิเคราะห์ถ้อยคำ หรือการสร้างทฤษฎีอธิบายความจริงตามแบบอภิปรัชญาตะวันตกเท่านั้น หากแต่มีลักษณะของ soteriology กล่าวคือ เป็นศาสตร์เพื่อการหลุดพ้น (liberation) จากทุกข์และพันธนาการทางจิตใจ ซึ่งถือเป็นหัวใจของพุทธปรัชญา

การตื่นรู้ตามแนวทางพุทธศาสนา จึงไม่ใช่การเข้าใจทฤษฎีธรรมะในระดับผิวเผิน แต่คือการแปรเปลี่ยน “วิธีมองโลก” อย่างถึงราก การเปลี่ยนกรอบการรับรู้เช่นนี้มีความใกล้เคียงกับแนวคิด transformative learning ที่เสนอโดย Jack Mezirow (1997) ซึ่งชี้ว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถวิพากษ์กรอบคิดเดิม และสร้างกรอบใหม่ที่มีความสอดคล้องกับความจริงในชีวิตมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน การตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นเมื่อบุคคลละทิ้งมิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) แล้วพัฒนาเป็นสัมมาทิฐิ ผ่านการพิจารณาอย่างลึกซึ้งด้วยโยนิโสมนสิการ และการเจริญวิปัสสนา

แนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของ Paulo Freire (1970) ผู้เสนอว่าการศึกษาไม่ควรเป็นเพียงกระบวนการถ่ายทอดข้อมูล แต่ควรเป็น conscientization หรือ “การตื่นรู้ทางจิตสำนึก” เพื่อละทิ้งการกดขี่ในทุกรูปแบบ แนวคิดของ Freire แม้จะมาจากบริบทละตินอเมริกาและเน้นการปลดปล่อยจากโครงสร้างสังคม แต่ก็มีผลคล้ายคลึงกับแนวทางพุทธที่มุ่งปลดปล่อยจากโครงสร้างแห่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน กล่าวได้ว่า ทั้งพุทธปรัชญาและการศึกษาวิพากษ์ต่างก็เน้นการเปลี่ยนแปลงภายในเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายนอก และถือว่า “การตื่นรู้” เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทางของการศึกษา (Freire, 1970; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

รู้แล้วต้องเปลี่ยน: ปรัชญาเพื่อการปฏิบัติ

ปรัชญาที่แท้จริงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงแค่การอธิบายโลก แต่ควรมีพลังเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้เรียน และขยายผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคม แนวคิดนี้เป็นหัวใจของพุทธปรัชญา ซึ่งมองว่า “ปัญญา” ที่แท้ไม่ใช่เพียง suta-mayā paṭikā (ความรู้จากการฟัง/อ่าน) หรือ cinta-mayā paṭikā (ความรู้จากการคิดตรึกตรอง) แต่คือ bhāvanā-mayā paṭikā — ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนและปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554) การรู้ในพุทธศาสนา จึงมิใช่การรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น หากต้องลงมือเปลี่ยนตนเองเพื่อพิสูจน์ความรู้ผ่านการดำเนินชีวิต

นักศึกษาระดับปริญญาโท-เอก โดยเฉพาะในสายปรัชญาและพุทธศาสนา จึงไม่ควรพึงพอใจกับการเป็น “ผู้รู้เยอะ” หรือ “ผู้เก่งในการอธิบาย” เท่านั้น แต่ควรเป็นผู้ที่ “เห็นจริง” (yathābhūtañāṇadassana) และรู้จักใช้ชีวิตอย่างใคร่ครวญ โดยตั้งอยู่บนฐานของโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างลึกซึ้งถึงเหตุปัจจัย ความสัมพันธ์ และผลของการกระทำทั้งหลาย แนวทางนี้จะเปลี่ยนปรัชญาจากเพียงการคิดสู่การดำเนินชีวิต (praxis) และช่วยปลูกเร้าศักยภาพของผู้เรียนให้เป็นผู้เปลี่ยนแปลงโลกจากภายในตนเองสู่ภายนอกอย่างมีคุณธรรม

แนวคิด “รู้เพื่อเปลี่ยน” ยังสอดคล้องกับทฤษฎี Transformative Learning ของ Mezirow (1997) ซึ่งระบุว่า การเรียนรู้ที่มีคุณค่าคือการเปลี่ยนกรอบการรับรู้ (frame of reference) เดิมของผู้เรียน และกับแนวคิดของ Critical Pedagogy โดย Paulo Freire (1970) ที่เสนอว่าการศึกษาคือกระบวนการปลดแอกผู้เรียนให้กลายเป็น “ผู้มีจิตสำนึกวิพากษ์” (critical consciousness) และเป็นผู้ลงมือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างที่กดทับชีวิตของตนเองและสังคม ด้วยเหตุนี้เอง พุทธปรัชญาจึงมีความ

สอดคล้องกับแนวคิดทางการศึกษาแนวใหม่ที่เน้นการลงมือทำ และไม่แยกความรู้กับจริยธรรม การศึกษาพุทธปรัชญาจึงเป็นทั้ง “กระจก” ที่สะท้อนตน และเป็น “แผนที่” ที่ชี้ทางสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง

นักศึกษาปริญญา = ผู้ฝึกปัญญา

ในระดับบัณฑิตศึกษา ผู้เรียนไม่ควรถูกมองว่าเป็นเพียง “ผู้สะสมความรู้” หรือ “ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน” เท่านั้น หากแต่ควรเป็น “ผู้แสวงหาความจริง” อย่างแท้จริง ในบริบทของการศึกษาปรัชญา โดยเฉพาะพุทธปรัชญา ความรู้มิได้จบอยู่ที่ตำรา แต่เป็นการเดินทางภายในจิตใจเพื่อละลายอวิชชาและปลุกศักยภาพทางปัญญาที่อยู่ภายในให้ตื่นขึ้น นักศึกษาระดับปริญญาโทและเอกจึงต้องยกระดับตนเองจาก “ผู้เรียนรู้” ไปสู่ “ผู้ใคร่รู้และใคร่พิจารณา” (yonisomanasikāra) ซึ่งเป็นรากฐานของการศึกษาเพื่อการรู้แจ้งตามแนวทางพุทธศาสนา (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2560)

ในทางพุทธธรรม การศึกษาที่แท้ต้องดำเนินไปควบคู่กับ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยเฉพาะในส่วนของปัญญา (paññā) ซึ่งมีได้หมายถึงความรู้จากการอ่านเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลของการฝึกภาวนา การใคร่ครวญ และการดำรงอยู่ด้วยสติ การพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาจึงมีลำดับขั้น คือ สุตมยปัญญา (ความรู้จากการฟัง), จินตามยปัญญา (ความรู้จากการคิดใคร่ครวญ), และ ภาวนามยปัญญา (ความรู้จากการปฏิบัติจริง) ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนต้องผ่านและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น นักศึกษาปริญญาในสายพุทธจึงมิใช่เพียง “นักวิชาการ” แต่คือ “ผู้แสวงธรรม” ผู้เดินอยู่ในกระบวนการของการฝึกจิตเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาระดับบัณฑิตในพุทธศาสนาอาจเทียบได้กับ “วิถีแห่งภิกษุผู้แสวงทางหลุดพ้น” แม้จะไม่ได้จำกัดอยู่ในเพศบรรพชิตก็ตาม เพราะหัวใจสำคัญของการศึกษาในระดับนี้คือ “อริปัญญาศึกษา” การฝึกฝนสูงสุดทางปัญญา ซึ่งรวมถึงการสังเกตตน การทบทวนประสบการณ์ และการพัฒนาจิตให้มีทั้งสติ ความกรุณา และอิสรภาพภายใน จึงเป็นเหตุผลที่นักศึกษาพุทธปรัชญาไม่ควรหยุดอยู่แค่การผลิตงานวิจัยหรือบทความทางวิชาการเท่านั้น แต่ควรใช้ชีวิตเป็นตัวอย่างของปัญญาอันเกิดจากการฝึกฝนภายในอย่างต่อเนื่อง

บทสรุป

การศึกษาปรัชญา โดยเฉพาะพุทธปรัชญา มิได้มีจุดหมายเพื่อให้ผู้เรียนกลายเป็น “ผู้รู้มาก” ในเชิงข้อมูลหรือทฤษฎีเท่านั้น หากแต่ต้องมุ่งสู่การเป็น “ผู้ตื่นรู้” (buddha) ในความหมายของการหลุดพ้นจากอวิชชา ความหลงผิด และความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นรากแห่งความทุกข์ของมนุษย์ แนวทางของพุทธศาสนานี้เน้นเสมอว่าความรู้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงจิตใจย่อมไม่อาจพาให้หลุดพ้นได้ ความรู้ที่แท้จึงต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด และวิถีชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่มีศีล สติ และปัญญาเป็นหลัก

เมื่อพิจารณาบริบทของการศึกษาระดับบัณฑิตในสาขาพุทธศาสนาและปรัชญา จะพบว่า ความรู้ที่ได้รับควรส่งผลมากกว่าการทำวิทยานิพนธ์หรือบทความวิชาการ หากแต่ควรช่วยปลุกฝัง “อริปัญญา” การพัฒนาปัญญาในระดับสูงที่สามารถพิจารณาธรรมะในชีวิตประจำวัน รู้จักตรวจสอบตนเองด้วยโยนิโสมนสิการ และกลั่นกรองปัญญาจากประสบการณ์จริง (bhāvanā-mayā paññā) ให้เกิดเป็นปัญญาเพื่อ

การหลุดพ้น ซึ่งไม่เพียงช่วยให้บุคคลเข้าใจความจริงของตน แต่ยังสามารถแผ่ขยายความเข้าใจนี้ออกไปในระดับครอบครัว สังคม และโลก

กล่าวอย่างสรุป การศึกษาปรัชญาเพื่อการตื่นรู้ มิใช่เป้าหมายที่ห่างไกลเกินเอื้อม แต่เป็นแนวทางชีวิตที่ต้องอาศัยการฝึกฝน การทบทวน และการมีสติรู้ตนอย่างต่อเนื่อง ความเปลี่ยนแปลงที่แท้ มิใช่เกิดจากบทเรียนที่ได้รับเท่านั้น แต่เกิดจากการกล้าเผชิญความจริงภายใน และเปลี่ยนมันด้วยพลังแห่งปัญญาและความกรุณา ดังนั้น นักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัยจึงไม่ควรเพียงรับความรู้จากภายนอก แต่ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ ผู้เห็นจริง และผู้มีปัญญาเพื่อนำตนและผู้อื่นสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ นั่นคือเป้าหมายสูงสุดของการเรียนปรัชญาที่แท้จริง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). **พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 21)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma.pdf>

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2561). **พระไตรปิฎก ฉบับเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ.

เข้าถึงได้จาก: <https://www.mcu.ac.th>.

พิศิษฐ์ รัตนชัยสิทธิ์. (2564). **การศึกษาเพื่อการรู้แจ้งในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เข้าถึงได้จาก: <https://etd.mcu.ac.th>.

ศาสตราจารย์เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2560). **โยนิโสมนสิการในพระไตรปิฎก**. นครปฐม: มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เข้าถึงได้จาก: <https://lib.mcu.ac.th>

ภาษาอังกฤษ

Bhikkhu Bodhi. (2010). **The noble eightfold path: Way to the end of suffering**.

Buddhist Publication Society.

Available at: <https://www.bps.lk/olib/wh/wh308.pdf>.

Freire, P. (1970). **Pedagogy of the oppressed**. New York: Herder and Herder.

Full text available via Internet Archive:

<https://archive.org/details/pedagogyoftheoppressed>.

Gethin, R. (1998). **The foundations of Buddhism**. Oxford University Press.

Preview available at: <https://books.google.com>

Mezirow, J. (1997). **Transformative learning: Theory to practice**. New Directions for

Adult and Continuing Education, 1997(74), 5–12.

<https://doi.org/10.1002/ace.7401>.

Thanissaro Bhikkhu. (2001). **Wings to awakening: An anthology from the Pali Canon.**

Metta Forest Monastery.

Available at: <https://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Wings/Wings.pdf>.

Wallace, B. A. (2006). **Contemplative science: Where Buddhism and neuroscience converge.** Columbia University Press.

Preview available via Google Books: <https://books.google.com>.



การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเอง

The practice of following the teachings of the Buddha in self-development

พระณรงค์ สุภทัต (สายสุข)

PhraNarong Suphatto (Saysook)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นที่อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นหลักการสำคัญ ที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจที่มาของทุกข์และแนวทางการดับทุกข์ ในขณะที่มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทาง ปฏิบัติที่ครอบคลุมการพัฒนาทางปัญญา ศีลธรรม และสมาธิ นอกจากนี้บทความ ยังกล่าวถึงไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกฝนตนเองให้เกิดความสมดุลระหว่างกาย และใจ การนำหลักคำสอนเหล่านี้ไปปฏิบัติช่วยให้บุคคลมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ลดละกิเลส พัฒนาคุณธรรมส่วนบุคคล และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมมีวิธีปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ได้แก่ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การรักษาศีล 5 การฝึกสมาธิ การพิจารณาธรรม และการทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนายังส่งผลให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองลึกซึ้งขึ้น สร้างวินัย ในการดำเนินชีวิต และมีจิตใจที่มั่นคง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างสงบสุข และมีความหมาย บทความนี้จึงนำเสนอหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบและนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงตามแนวทาง ของพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, อริยสัจ 4, มรรคมีองค์ 8

ABSTRACT

This article aims to explore the teachings of the Buddha on self-development, focusing on the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, which serve as essential guidelines for understanding life's nature and leading a righteous life. The Four Noble

Truths - Dukkha (suffering), Samudaya (the cause of suffering), Nirodha (the cessation of suffering), and Magga (the path to cessation) provide insight into the root causes of suffering and the way to overcome it. Meanwhile, the Noble Eightfold Path serves as a comprehensive framework for cultivating wisdom, ethical conduct, and mental discipline. Additionally, the study highlights the Threefold Training (Sīla - morality, Samādhi - concentration, and Paññā - wisdom) as a fundamental approach to achieving balance between the body and mind. Applying these teachings in daily life enables individuals to cultivate mindfulness, reduce defilements, develop moral integrity, and foster harmonious social relationships. Practical approaches include practicing mindfulness in daily activities, observing the Five Precepts, engaging in meditation, reflecting on Buddhist doctrines, and performing acts of generosity. These methods contribute to sustainable self - development based on Buddhist principles. Furthermore, self-development through Buddhist teachings enhances self-awareness, instills discipline in daily life, and fosters mental stability - essential foundations for achieving a meaningful and peaceful life. This article presents fundamental Buddhist teachings and practical approaches that individuals can integrate into their daily routines to systematically develop themselves and attain true happiness in accordance with Buddhist philosophy.

Keywords: self-development, Four Noble Truths, Noble Eightfold Path

บทนำ

การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความหมายและสมดุล ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มพูนความรู้หรือทักษะเฉพาะด้านเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาคุณธรรม ศีลธรรม ความคิด และจิตวิญญาณอีกด้วย ในบริบทของพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนเองถือเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตบนหนทางแห่งความดีงามและสันติสุข พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักคำสอนที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ โดยเน้นให้บุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์และแนวทางในการดับทุกข์ อริยสัจ 4 เป็นแนวคิดพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาชีวิตและสามารถหาหนทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ในขณะที่มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ทั้งด้านความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความพยายาม การมีสติ และสมาธิ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเป็นระบบการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนายังเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลเป็นพื้นฐานของ

ศีลธรรมที่ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สมาชิกช่วยให้จิตใจมั่นคง ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะ ส่วนปัญญาทำให้บุคคลสามารถเข้าใจความจริงของชีวิต และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

ในปัจจุบัน สังคมเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน ความกดดันทางสังคม ปัญหาความสัมพันธ์ หรือแม้แต่การขาดเป้าหมายในชีวิต การนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้สามารถช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันจะช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้ดีขึ้น การรักษาศีล 5 ทำให้บุคคลมีความประพฤติที่ดี ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสร้างสังคมที่สงบสุข การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและเพิ่มสมาธิในการทำงานหรือการเรียนรู้ ขณะที่การศึกษาหลักธรรมช่วยให้บุคคลเข้าใจชีวิตในมุมมองที่กว้างขึ้น และมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล อีกประเด็นสำคัญของการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาคือการปลูกฝังพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมตตาช่วยให้บุคคลมีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณาทำให้เกิดความเมตตาต่อผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก มุทิตาส่งเสริมให้บุคคลมีความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ส่วนอุเบกขาช่วยให้บุคคลสามารถวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์เชิงลบ การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 จะช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข และลดความขัดแย้งในสังคม

จากแนวคิดดังกล่าว บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นที่อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขา พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ และก้าวไปสู่ความสุขที่แท้จริงตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเอง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นการพัฒนาตนเองผ่านการฝึกฝนด้านศีล สมาธิ และปัญญา หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งเน้นให้บุคคลสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและพัฒนาตนเองเพื่อให้พ้นจากทุกข์ได้อย่างยั่งยืน หลักธรรมที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ได้แก่ อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 ไตรสิกขา และพรหมวิหาร 4 ซึ่งล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองในระดับลึกซึ้งและเป็นระบบ

1. อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 (Four Noble Truths) เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายถึงธรรมชาติของทุกข์ สาเหตุของทุกข์ วิธีการดับทุกข์ และแนวทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หลักคำสอนนี้เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาและเป็นแนวทางให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ไว้ว่า ทุกข์เป็นสภาวะธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิต และมีหนทางที่ช่วยให้บุคคลพ้นจากทุกข์ได้ (Bodhi, 2000) การเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างถ่องแท้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยน

มุมมองต่อชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา และสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสุขทั้งในด้านกาย จิต และปัญญา

1.1 ทุกข์ (Dukkha)

ทุกข์ (Dukkha) หมายถึง สภาวะของความไม่เที่ยงที่มีอยู่ในชีวิต มนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ทุกข์เกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ตลอดจนความผิดหวัง สูญเสีย และความไม่สมหวังในชีวิต (Rahula, 1974) ทุกข์สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ทุกข์กายและใจ (ทุกข์ธรรมดา - Dukkha-dukkha) เช่น ความเจ็บปวดทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน
2. ทุกข์จากความเปลี่ยนแปลง (วิปริณามทุกข์ - Viparināma-dukkha) เช่น ความสุขที่เกิดขึ้นชั่วคราวและเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งจบลงด้วยการพลัดพราก
3. ทุกข์ที่เกิดจากสังขาร (สังขารทุกข์ - Sankara-dukkha) เป็นทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตใจ เช่น ความกังวล ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ (Gethin, 1998)

การตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของทุกข์เป็นก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง เพราะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในชีวิตและไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม่จริง

1.2 สมุทัย (Samudaya)

สมุทัย (Samudaya) หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเกิดจาก ตัณหา (Craving - Taṇhā) หรือความปรารถนาอันแรงกล้าต่อสิ่งต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่าตัณหาเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ เพราะความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลมักไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุหรือสถานการณ์ภายนอก ซึ่งเมื่อไม่ได้ดังใจก็เกิดความทุกข์ (Bodhi, 2000) ตัณหา มี 3 ประเภท ได้แก่

1. กามตัณหา (Kāma-taṇhā) ความอยากในสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทางประสาทสัมผัส เช่น ความต้องการทางโลก อาหาร ความรัก ทรัพย์สิน
2. ภวตัณหา (Bhava-taṇhā) ความอยากมีตัวตน เช่น ความต้องการมีอำนาจเหนือคนอื่น ความสำเร็จ ชื่อเสียง
3. วิภวตัณหา (Vibhava-taṇhā) ความต้องการไม่มีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การปฏิเสธความเปลี่ยนแปลง หรือความกลัวความตาย (Harvey, 2013)

การพัฒนาตนเองต้องเริ่มจากการลดละตัณหา และการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์จากความปรารถนา

1.3 นิโรธ (Nirodha)

นิโรธ (Nirodha) หมายถึง ภาวะที่ปราศจากทุกข์ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลสามารถละตัณหาและกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่าการดับทุกข์ไม่ใช่เพียงแค่การหยุดความรู้สึกทางกายหรือใจ แต่เป็นการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ (Bodhi, 2000) ภาวะแห่งนิโรธ

สามารถทำให้บุคคลมีจิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก และดำเนินชีวิตด้วยปัญญาการเข้าถึงนิโรธต้องอาศัยการฝึกฝนทางจิต เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการลดละกิเลสผ่านมรรคมรรค 8 การดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถละทิ้งความยึดมั่นในตนเองและสิ่งภายนอกได้ง่ายขึ้น (Gethin, 1998)

1.4 มรรค (Magga)

มรรค (Magga) เป็นแนวทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ประกอบด้วย มรรคมรรค 8 (Noble Eightfold Path) ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ (Right View) ความเห็นชอบ – การเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง
2. สัมมาสังกัปปะ (Right Intention) ความดำริชอบ – การมีเจตนาดี ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ
3. สัมมาวาจา (Right Speech) วาจาชอบ – การใช้วาจาสุภาพและเป็นกุศล
4. สัมมากัมมันตะ (Right Action) การกระทำชอบ – การปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
5. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) อาชีพชอบ – การประกอบอาชีพที่สุจริต
6. สัมมาวายามะ (Right Effort) ความเพียรชอบ – ความพยายามละสิ่งไม่ดีและส่งเสริมสิ่งดี
7. สัมมาสติ (Right Mindfulness) สติชอบ – การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ
8. สัมมาสมาธิ (Right Concentration) สมาธิชอบ – การฝึกจิตให้ตั้งมั่น

มรรคมรรค 8 เป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาตนเองทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบสุขในชีวิต (Harvey, 2013)

2. มรรคมรรค 8

มรรคมรรค 8 (The Noble Eightfold Path) เป็นแนวทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เพื่อเป็นหนทางสู่การดับทุกข์ โดยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นคำสอนหลักในพระพุทธศาสนา มรรคมรรค 8 ถือเป็นหลักปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งด้านปัญญา ศีล และสมาธิ ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองในทุกมิติของชีวิต เมื่อผู้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ได้ก็จะสามารถหลุดพ้นจากทุกข์และเข้าถึงความสงบภายในจิตใจ (Bodhi, 2000)

มรรคมรรค 8 ประกอบด้วย 8 องค์ธรรมที่แบ่งออกเป็น 3 หมวด ได้แก่ หมวดปัญญา (Paññā) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเข้าใจที่ถูกต้อง, หมวดศีล (Sīla) ซึ่งเกี่ยวกับศีลธรรมและการดำรงชีวิตที่ดีงาม และหมวดสมาธิ (Samādhi) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิและความสงบ (Gethin, 1998)

1. หมวดปัญญา (Paññā)

1.1 สัมมาทิฐิ (Right View)

สัมมาทิฐิ หมายถึง การมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอริยสัจ 4 และกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาตนเอง (Rahula, 1974) บุคคลที่มีสัมมาทิฐิจะสามารถเข้าใจว่าความทุกข์เกิดจากอะไร และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

แนวทางปฏิบัติ

1. ศึกษาและทำความเข้าใจอริยสัจ 4
2. ฝึกสังเกตความเป็นจริงของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง (อนิจจัง)
3. ปฏิบัติสมาธิเพื่อเสริมสร้างปัญญา (Harvey, 2013)

1.2 สัมมาสังกัปปะ (Right Intention)

สัมมาสังกัปปะ หมายถึง การมีความคิดที่ถูกต้อง ปราศจากโลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) บุคคลที่มีความดำริชอบจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรมและลดความทุกข์ในจิตใจ (Bodhi, 2000)

แนวทางปฏิบัติ

1. มีเมตตาต่อผู้อื่นและตนเอง
2. ฝึกเจริญกรุณาเพื่อลดความโกรธและอาฆาต
3. ฝึกการคิดเชิงบวกและไม่ยึดติดในอัตตาตัวตน (Gethin, 1998)

2. หมวดศีล (Sīla)

2.1 สัมมาวาจา (Right Speech)

สัมมาวาจา หมายถึง การใช้วาจาที่สุภาพ ซื่อสัตย์ ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่พูดโกหก และไม่ยุยงให้เกิดความขัดแย้ง (Harvey, 2013) คำพูดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการสร้างหรือทำลายความสัมพันธ์ได้ ดังนั้นการพูดจาที่ดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

1. หลีกเลี่ยงการพูดโกหก คำทอ หรือซุบซิบนินทา
2. ฝึกพูดคำที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ
3. ใช้สติทุกครั้งก่อนพูด

2.2 สัมมากัมมันตะ (Right Action)

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม (Rahula, 1974)

แนวทางปฏิบัติ

1. ปฏิบัติตามศีล 5 และศีล 8
2. งดเว้นจากการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

3. มีสติรู้ตัวก่อนตัดสินใจทำอะไร

2.3 สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)

สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น หลีกเลียงอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์ คำสิ่งเสพติด คำนินทรีย์ หรือหลอกลวงผู้อื่น (Bodhi, 2000)

แนวทางปฏิบัติ

1. ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ส่งเสริมความโลภหรืออวิชชา
2. ใช้รายได้ในการทำประโยชน์ให้แก่สังคม
3. ฝึกละวางจากความหลงในทรัพย์สิน

3. หมดสมาธิ (Samādhi)

3.1 สัมมาวายามะ (Right Effort)

สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการละเว้นความคิดและการกระทำที่ไม่ดี และพยายามส่งเสริมสิ่งที่ดีงาม (Gethin, 1998)

แนวทางปฏิบัติ

1. หมั่นสำรวจจิตใจของตนเอง
2. ฝึกปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดี และเพิ่มพูนคุณธรรม
3. มีความอดทนต่อความยากลำบากในการฝึกตน

3.2 สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสติ หมายถึง การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอในทุกขณะ ไม่ว่าจะขณะเดิน นั่ง กิน หรือทำงาน การมีสติช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล (Harvey, 2013)

แนวทางปฏิบัติ

1. ฝึกสติปัฏฐาน 4 (กาย, เวทนา, จิต, ธรรม)
2. ใช้สมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ
3. หมั่นทบทวนความคิดของตนเอง

3.3 สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

สัมมาสมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน โดยผ่านการฝึกสมาธิ เช่น อานาปานสติ และวิปัสสนากรรมฐาน (Bodhi, 2000)

แนวทางปฏิบัติ

1. ฝึกนั่งสมาธิทุกวัน
2. ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการทำสมาธิ
3. ฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญา

2.3 ไตรสิกขา

ไตรสิกขา (Threefold Training) เป็นหลักการฝึกฝนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองผ่านการฝึกฝนใน 3 ด้าน ได้แก่ ศีล (Sīla), สมาธิ (Samādhi), และปัญญา (Paññā) หลักไตรสิกขาถือเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงพฤติกรรม ฝึกฝนจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้สามารถเข้าถึงความจริงของชีวิต การปฏิบัติตามไตรสิกขาสสามารถช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สมดุลและสงบสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา (Bodhi, 2000)

1. ศีล (Sīla)

ศีล หมายถึง ระเบียบวินัยทางศีลธรรมที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีงาม ศีลเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งและความเดือดร้อนต่อผู้อื่น พระพุทธเจ้าทรงกำหนดศีล 5 เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานสำหรับฆราวาส ได้แก่ (Harvey, 2013)

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการลักทรัพย์
3. เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม
4. เว้นจากการพูดเท็จ
5. เว้นจากการเสพของมึนเมา

แนวทางปฏิบัติ

1. รักษาศีล 5 หรือศีล 8 ในชีวิตประจำวัน
2. ฝึกละเว้นจากการกระทำที่เป็นอกุศล
3. มีสติรู้ตัวก่อนการตัดสินใจทำสิ่งใด

2. สมาธิ (Samādhi)

สมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบและตั้งมั่น การฝึกสมาธิช่วยลดความฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจมีความสงบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดปัญญาและการตัดสินใจที่ถูกต้อง (Gethin, 1998)

แนวทางปฏิบัติ

1. ฝึกนั่งสมาธิทุกวัน
2. ใช้สติปัฏฐาน 4 (กาย, เวทนา, จิต, ธรรม) เป็นแนวทางการฝึก
3. ฝึกการกำหนดลมหายใจเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างสมาธิ

3. ปัญญา (Panna)

ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความจริงของชีวิต และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ปัญญาในพระพุทธศาสนาเกิดจากการมีสัมมาทิฐิ (Right View) และสัมมาสังกัปปะ (Right Intention) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง (Rahula, 1974)

แนวทางปฏิบัติ

1. ศึกษาธรรมะและพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต
2. ฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเพิ่มปัญญา
3. ใช้หลักอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

2.4 พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 (The Four Divine Abidings) เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักธรรมนี้ช่วยให้บุคคลมีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (Bodhi, 2000)

1. เมตตา (Metta)

เมตตา หมายถึง ความรักและความปรารถนาดีที่ปราศจากเงื่อนไข เป็นความรู้สึกที่ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขและปลอดภัย การมีเมตตาช่วยลดความโกรธ ความเกลียด และส่งเสริมความปรองดองในสังคม (Harvey, 2013)

แนวทางปฏิบัติ

1. ฝึกเจริญเมตตาภาวนา
2. แสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นด้วยคำพูดและการกระทำ
3. มีความอดทนและให้อภัยผู้อื่น

2. กรุณา (Karuna)

กรุณา หมายถึง ความรู้สึกสงสารและต้องการช่วยเหลือผู้ที่กำลังทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ผู้ที่มีกรุณาควรช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน (Gethin, 1998)

แนวทางปฏิบัติ

1. ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก
2. สนับสนุนกิจกรรมเพื่อสังคมและการกุศล
3. ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้อื่นในการพัฒนาตนเอง

3. มุทิตา (Mudita)

มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ โดยไม่รู้สึกอิจฉาหรือริษยา บุคคลที่มีมุทิตาจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตใจที่สงบสุข (Rahula, 1974)

แนวทางปฏิบัติ

1. แสดงความยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น
2. หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
3. ฝึกเจริญมุทิตาภาวนาเพื่อขจัดความอิจฉา

4. อุเบกขา (Upekkha)

อุเบกขา หมายถึง การวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่มีอุเบกขาจะสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้อย่างสงบ และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก (Bodhi, 2000)

แนวทางปฏิบัติ

1. ฝึกเจริญอุเบกขาภาวนา
2. ใช้สติในการควบคุมอารมณ์
3. ฝึกยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

วิธีปฏิบัติตามหลักคำสอนเพื่อพัฒนาตนเอง

การนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ฝึกสติด้วยการรู้ตัวอยู่เสมอ เช่น ขณะเดิน รับประทานอาหาร หรือทำงาน เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และมีปัจจุบันขณะ
2. การรักษาศีล 5 ปฏิบัติตามศีล 5 ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่เสพสิ่งเสพติด เพื่อรักษาความสงบภายในและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม
3. การฝึกสมาธิและเจริญภาวนา ปฏิบัติสมาธิเพื่อเพิ่มพูนความสงบของจิตใจ โดยอาจเริ่มจากการนั่งสมาธิวันละ 10 - 15 นาที และฝึกเจริญเมตตาภาวนาเพื่อเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น
4. การพิจารณาธรรมและศึกษาพระไตรปิฎก อ่านและทำความเข้าใจหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ เพื่อเสริมสร้างปัญญา
5. การทำบุญและช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเมตตาผ่านการให้ทาน ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ และปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่ดีงาม (Kabat-Zinn, 1994)

บทวิเคราะห์

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนเอง โดยแนวทางที่เน้นความเข้าใจในทุกข์และวิธีการดับทุกข์ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ การปฏิบัติตามอริยสัจ 4 ทำให้บุคคลมีความเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตและสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผล มรรคมรรค 8 เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลฝึกฝนการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ โดยการมีความเห็นชอบและความดำรงชอบจะช่วยให้บุคคลคิดอย่างถูกต้องและไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลส การรักษาศีลช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข ส่วนสมาธิและปัญญาจะช่วยให้อารมณ์ของบุคคลเข้มแข็งและมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกไตรสิกขาทำให้บุคคลมีวินัยในตนเองและพัฒนาไปสู่การมีจิตใจที่มั่นคง การมีศีลช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น สมาธิช่วยให้มีความสงบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่วนปัญญาช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในหลักธรรมและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่าง

เหมาะสมการนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างจริงจังช่วยให้บุคคลสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ป้องกันการตัดสินใจที่ผิดพลาด และช่วยเสริมสร้างความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในชีวิต

บทสรุป

การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในการพัฒนาตนเองเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การฝึกฝนตนเองตามแนวทางของอริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขาทำให้บุคคลมีความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสงบและความสุขที่แท้จริงได้ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าภายในจิตใจ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถปล่อยวางจากความทุกข์และกิเลส ลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จีรัง และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติและสมดุล การนำหลักมรรคมีองค์ 8 ไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้บุคคลมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน ทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญา การมีสัมมาทิฐิช่วยให้มองโลกตามความเป็นจริง การมีสัมมาวาจาทำให้เกิดการสื่อสารที่สร้างสรรค์ การมีสัมมากัมมันตะช่วยให้บุคคลเลือกทำสิ่งที่เป็นกุศลและละเว้นจากการกระทำที่ผิดศีล การฝึกสมาธิและเจริญสติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาจิตใจ การฝึกจิตให้มีสมาธิช่วยให้เกิดความสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และทำให้เกิดปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ การมีสติรู้ตัวในทุกขณะทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก

การฝึกฝนไตรสิกขาทำให้บุคคลมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต ศีลช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ สมาธิช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ และปัญญาทำให้สามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องจากสิ่งที่ผิดได้อย่างมีเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้ในทุกช่วงวัยและทุกสาขาอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลที่ทำงานในองค์กร การมีศีล สมาธิ และปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ลดความขัดแย้ง และทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ นอกจากนี้ การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ายังเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ความเมตตา กรุณา และอุเบกขาช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข และลดความขัดแย้งที่เกิดจากความเห็นแก่ตัวหรืออคติ

ในภาพรวม การพัฒนาตนเองตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความพยายามและความสม่ำเสมอ แต่หากบุคคลสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถนำไปสู่ความสงบภายในจิตใจและความสุขที่แท้จริงได้ ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาตนเองในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสังคมโดยรวม ทำให้เกิดสังคมที่มีคุณธรรม มีความเข้าใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุขและเจริญรุ่งเรือง

บรรณานุกรม

- Bhikkhu Bodhi. (2000). **The noble eightfold path: Way to the end of suffering.** Buddhist Publication Society.
- Bhikkhu Bodhi. (2012). **In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali canon.** Wisdom Publications.
- Gethin, R. (1998). **The Foundations of Buddhism.** Oxford University Press.
- Harvey, P. (2013). **An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices.** Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.** New York: Hyperion.
- Rahula, W. (1974). **What the Buddha Taught.** Grove Press.



**บทบาทของพุทธจริยศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
ของตำรวจไทยต่อคุณธรรมในวิชาชีพ**
**The Role of Buddhist Ethical Principles
in Shaping Thai Police Attitudes Toward Professional Moral Conduct**

ปิยะนุช ศรีสรานุกรม

เบส ขวลิขิตปรีชา

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Corresponding author, e-mail : maghavin9@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์คำตอบจากการใช้คำถามสะท้อนคิดในรายวิชา “พุทธจริยศาสตร์สำหรับงานตำรวจ” ที่จัดขึ้น ณ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ โดยเจาะลึกทัศนคติของนักเรียนนายร้อยต่อประเด็น 4 ข้อที่สะท้อนความท้าทายในวิชาชีพ ได้แก่ การยึดมั่นในคุณค่ามากกว่าความร่ำรวย ความก้าวหน้ากับคุณธรรม ความหมายของการทุ่มเทในการทำงาน และความเพียงพอในชีวิตการทำงาน ของตำรวจ ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์เชิงวิพากษ์เพื่อหาแนวทางการปรับปรุงเชิงจริยธรรมและพัฒนาองค์กร โดยมีการเสนอแนวทางปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมและเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: พุทธจริยศาสตร์, ตำรวจ, คุณธรรม, จริยธรรม, การสะท้อนคิด

ABSTRACT

This article aims to analyze and synthesize the responses derived from the use of reflective questions in the course “Buddhist Ethics for Police Work,” held at the Royal Police Cadet Academy. The study explores the attitudes of police cadets toward four key challenges in the profession: valuing moral integrity over material wealth, balancing ethical conduct with career advancement, the significance of dedication in police work, and the application of sufficiency economy in an uncertain professional life. The qualitative data were critically examined to propose ethical improvements and organizational development strategies. Practical recommendations are offered, drawing

upon Buddhist ethical principles and the philosophy of sufficiency economy to foster sustainable moral foundations in the Thai police force.

Keywords: Buddhist Ethics, Police, Morality, Ethics, Reflective Thinking

บทนำ

ในบริบทของสังคมไทย อาชีพตำรวจถือเป็นกลไกสำคัญในการรักษากฎหมาย ความสงบเรียบร้อย และความยุติธรรม อย่างไรก็ตาม วิชาชีพนี้ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสังคม ความคาดหวัง และข้อครหาอยู่เสมอ โดยเฉพาะกรณีปัญหาด้านจริยธรรมและการใช้อำนาจในทางที่ผิด ส่งผลให้ภาพลักษณ์ของตำรวจในสายตาประชาชนบางกลุ่มถูกบั่นทอน ความไม่ไว้วางใจจากประชาชนที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้เกิดความจำเป็นเร่งด่วนในการฟื้นฟูคุณธรรมในวิชาชีพตำรวจ ซึ่งการศึกษาจริยธรรมจึงกลายเป็นกลไกหนึ่งที่สามารถฟื้นฟูความศรัทธาและความน่าเชื่อถือขององค์กรตำรวจได้อย่างยั่งยืน

การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ตำรวจในระดับต้นจึงเป็นภารกิจสำคัญของการศึกษาเฉพาะทาง โดยเฉพาะในระดับโรงเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการวางรากฐานค่านิยมของตำรวจรุ่นใหม่ กล่าวคือการเรียนรู้ด้านจริยธรรมในช่วงต้นของการอบรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานจริงอย่างมีนัยสำคัญ และหากผนวกแนวคิดเชิงพุทธเข้ามาด้วยแล้ว จะยิ่งเสริมสร้าง "ฉันทะ" และ "ปัญญาเชิงจริยธรรม" ได้อย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้เพราะหลักพุทธธรรมเน้นการพัฒนาภายในผ่านความตระหนักรู้ ความเมตตา และการฝึกสติ ซึ่งสอดคล้องกับจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพตำรวจ (Phra Brahmapundit, 2015)

ในแง่นี้ วิชาพุทธจริยศาสตร์สำหรับงานตำรวจ ที่จัดขึ้นโดยคณะสังคมศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ จึงเป็นตัวอย่างของนวัตกรรมทางการศึกษาเชิงจริยธรรม โดยได้ออกแบบชุดคำถามชวนคิดเพื่อกระตุ้นการสะท้อนทัศนคติของนักเรียนนายร้อย และได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่สะท้อนความคิด ความเข้าใจ และความรู้สึกที่แท้จริงต่อวิชาชีพของตน ซึ่งบทความนี้จะนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในเชิงจริยศาสตร์ เพื่อแสวงหาแนวทางพัฒนาตำรวจไทยให้มีคุณธรรมจริยธรรมและได้รับการยอมรับจากประชาชนในระยะยาว

สาระสำคัญจากคำตอบของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

1. ความร่ำรวยและความมีคุณค่า: ความหมายของความสำเร็จ

ความหมายของความสำเร็จในวิชาชีพตำรวจ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่รายได้หรือทรัพย์สิน แต่หมายรวมถึงการได้รับความเคารพและศรัทธาจากประชาชน หมายความว่าตำรวจรุ่นใหม่ส่วนใหญ่เริ่มมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตที่มีจุดหมายและได้อุทิศตนเพื่อส่วนรวมมากกว่าการแสวงหาความมั่งคั่ง ตัวอย่างของตำรวจที่เป็นแบบอย่างในเรื่องนี้มักจะเป็นผู้รักษากฎหมายอย่างซื่อสัตย์และได้รับการยกย่องในด้านความเสียสละและความยุติธรรม แม้ไม่ได้ร่ำรวยทางวัตถุ แต่กลับมีเกียรติยศทางใจที่ได้รับการจดจำในประวัติศาสตร์

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบได้ในทางปฏิบัติคือแนวคิดที่ว่า “ความดีไม่ทำให้รวย” ยังคงแฝงอยู่ในระบบความคิดของบุคลากรบางกลุ่ม โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ความสำเร็จถูกนิยามด้วยทรัพย์สินและตำแหน่ง ด้วยค่านิยมแบบบริโภคนิยมในสังคมไทยส่งผลต่อทัศนคติของข้าราชการบางส่วน ที่รู้สึกว่าการทำความดีไม่ตอบโจทย์เป้าหมายทางเศรษฐกิจส่วนบุคคล จึงเกิดภาวะลังเลระหว่างการเป็น “คนดี” กับการ “อยู่รอด” ภายใต้เงื่อนไขของระบบทุนและแรงกดดันทางครอบครัว

เพื่อป้องกันความท้อแท้และส่งเสริมทัศนคติในเชิงคุณธรรม องค์กรตำรวจควรมีการส่งเสริมเชิงระบบ เช่น การสื่อสารเชิงบวกผ่านสื่อสาธารณะ การเชิญเกียรติบุคคลต้นแบบทางคุณธรรม และการจัดสวัสดิการอย่างเป็นธรรม ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกเสียเปรียบในหมู่ผู้ปฏิบัติงานสุจริต อีกทั้งควรสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการที่เปิดโอกาสให้ตำรวจได้แสดงความคิด เช่น การให้บริการประชาชนอย่างมีเมตตา หรือการเป็นแบบอย่างในการรักษากฎหมาย เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่คุณธรรมได้รับการยอมรับในระดับสถาบัน

2. ความก้าวหน้ากับการมีคุณธรรม: เมื่ออุดมการณ์ต้องแข่งขันกับระบบ

ความก้าวหน้าในวิชาชีพตำรวจตามอุดมคติควรเกิดจากคุณภาพภายใน เช่น ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความรับผิดชอบ อย่างไรก็ตาม ในบริบทจริงของระบบราชการไทย ความก้าวหน้ามักถูกกำหนดโดยเกณฑ์เชิงปริมาณ เช่น จำนวนคดีที่ทำได้ หรือผลการประเมินผลงานประจำปี ซึ่งมักไม่สะท้อนคุณธรรมที่แท้จริง เพราะตำรวจไทยจำนวนมากรู้สึกว่าการเลื่อนตำแหน่งขาดความโปร่งใส และไม่คำนึงถึงการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งสร้างความรู้สึกว่า “การทำดีไม่ได้ดี” จนอาจบั่นทอนแรงจูงใจของผู้ที่มีอุดมการณ์

ตัวอย่างของตำรวจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น พล.ต.อ.เรวัช กลิ่นเกษร ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่โดยยึดหลักคุณธรรมเป็นหลัก จึงยืนยันแนวคิดที่ว่า ความสำเร็จทางวิชาชีพสามารถดำรงอยู่ร่วมกับจริยธรรมได้ หากได้รับการสนับสนุนจากระบบอย่างถูกต้อง ดังนั้น แบบอย่างของผู้นำที่มีจริยธรรมในองค์กรตำรวจ จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเดินตาม และเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กรในระยะยาว

เพื่อลดความเหลื่อมล้ำในการเติบโตในสายอาชีพและเสริมสร้างความยุติธรรมในองค์กร ควรมีการปรับปรุงระบบประเมินผลให้สอดคล้องกับจริยธรรมมากขึ้น เช่น การใช้ระบบ 360 องศา ที่รวมการประเมินจากเพื่อนร่วมงานและประชาชน ควบคู่กับการฝึกอบรมผู้นำทางจริยธรรม เพื่อสร้างระบบนิเวศองค์กรที่ส่งเสริมความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน การเน้นผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืนมากกว่าผลลัพธ์ระยะสั้น จะช่วยให้อุดมการณ์สามารถดำรงอยู่ในระบบได้อย่างมั่นคง

3. การทุ่มเทกับการทำงาน: เมื่อความพยายามดูไร้ค่าในสายตาสังคม

การทุ่มเทในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจถือเป็นหัวใจสำคัญของความน่าเชื่อถือในสายตาสาธารณชน เพราะประชาชนมีแนวโน้มไว้วางใจตำรวจมากขึ้นเมื่อเห็นพฤติกรรมที่สื่อถึงความเสียสละ ความอดทน และความเอาใจใส่ต่อชุมชน แม้ว่าในบางกรณีการกระทำเหล่านี้จะไม่ปรากฏในสื่อหรือไม่มี

การยกย่องในระดับองค์กรก็ตาม นักเรียนนายร้อยที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามในรายวิชาพุทธจริยศาสตร์ ก็ให้ความสำคัญกับความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่าการได้รับคำชมเชยภายนอก โดยมองว่าความพยายามแม้เล็กน้อยอาจสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ต่อชุมชนในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ความพยายามที่ไม่มีการรับรู้หรือการตอบสนองที่เหมาะสมจากองค์กรหรือสังคม อาจนำไปสู่ภาวะ “หมดไฟ” (burnout) โดยเฉพาะในกลุ่มตำรวจที่ทำงานแนวหน้า ซึ่งได้รับความไม่เป็นธรรมในการประเมินผล การขาดรางวัล หรือการได้รับโอกาสที่ไม่สอดคล้องกับความทุ่มเท เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในองค์กรตำรวจอย่างมีนัยสำคัญ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนถึงโครงสร้างระบบราชการที่ยังขาดกลไกในการส่งเสริมความดีเชิงคุณภาพ ซึ่งอาจทำให้เกิดวัฒนธรรม “ทำไปก็ไม่เห็นผล” และส่งผลต่อแรงจูงใจภายใน

การแก้ไขปัญหานี้สามารถทำได้ผ่านการพัฒนากลไก “การยกย่องเชิงระบบ” เช่น ระบบการชมเชยในที่แจ้ง (public recognition system) ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเสริมแรงจูงใจ หรือการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติงานดีเด่นในระดับท้องถิ่นสามารถสร้างพลังบวกในองค์กร และทำให้การทุ่มเทได้รับการยอมรับในเชิงวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การปรับระบบประเมินผลให้ครอบคลุม “กระบวนการ” มากกว่าแค่ “ผลลัพธ์” ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการทำให้ความพยายามที่มองไม่เห็นกลายเป็นคุณค่าที่วัดผลได้

4. พอเพียงในอาชีพที่ไม่มั่นคง: เศรษฐกิจพอเพียงกับชีวิตตำรวจ

ในสภาวะที่รายได้ของข้าราชการตำรวจอยู่ในระดับจำกัด โดยเฉพาะในกลุ่มนายตำรวจชั้นต้น การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 ถือเป็นแนวทางที่ได้รับการตอบรับอย่างแพร่หลายในหมู่ข้าราชการที่ต้องการสร้างเสถียรภาพในชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและสังคม ด้วยตำรวจที่ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงมักมีสุขภาวะทางการเงินที่มั่นคงกว่า และมีระดับความเครียดจากการเงินน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งยังส่งผลดีต่อจริยธรรมในการปฏิบัติหน้าที่เพราะไม่มีแรงกดดันให้ต้องหารายได้โดยผิดวินัย

อย่างไรก็ตาม ปัญหาเรื้อรังของการจัดสรรงบประมาณและระบบสวัสดิการที่ไม่ครอบคลุมเพียงพอ ยังคงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เจ้าหน้าที่บางรายต้องแสวงหารายได้เสริมหรือทางลัด ซึ่งบางกรณีอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ขัดต่อจริยธรรม กล่าวคือความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการตัดสินใจที่ผิดพลาดของเจ้าหน้าที่ภาคสนาม โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาระครอบครัวสูงและขาดความรู้ในการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล

เพื่อลดความเสี่ยงดังกล่าว จึงควรส่งเสริมการเรียนรู้ด้าน “วินัยทางการเงินเชิงจริยธรรม” และสนับสนุนกิจกรรมสร้างรายได้เสริมที่สุจริตและสอดคล้องกับบทบาทตำรวจ เช่น โครงการเกษตรพอเพียง การทำผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือธุรกิจครอบครัว เพราะโครงการพัฒนาระบบสวัสดิการแบบมีส่วนร่วม ที่อิงแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สามารถลดหนี้สินในองค์กรตำรวจได้กว่า 25% ภายในเวลา 2 ปี และช่วยส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจในอาชีพ เพิ่มแรงจูงใจในการทำงานอย่างสุจริตและมั่นคง

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสะท้อนคิดของนักเรียนนายร้อยตำรวจแสดงให้เห็นว่า แม้จะอยู่ในบริบทที่เต็มไปด้วยแรงกดดันทางสังคมและภาพลักษณ์เชิงลบขององค์กรตำรวจ แต่ยังมี “ทุนทางจริยธรรม” ที่แข็งแกร่งในหมู่ตำรวจรุ่นใหม่ ซึ่งสามารถต่อยอดเป็นพลังบวกต่อวิชาชีพในอนาคตได้ เพราะนักเรียนนายร้อยตำรวจส่วนใหญ่มีความเข้าใจเรื่องคุณธรรมและยึดมั่นในหลักการ แม้บางครั้งจะขัดแย้งกับวัฒนธรรมองค์กรก็ตาม ความมุ่งมั่นในคุณค่าทางจริยธรรมจึงควรถูกเสริมด้วยโครงสร้างและนโยบายขององค์กรอย่างเป็นระบบ

อย่างไรก็ตาม การสร้างจริยธรรมในองค์กรตำรวจไม่อาจพึ่งพาการเรียนรู้ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องมีการวางระบบสนับสนุนจากภายในองค์กร ทั้งในด้านการประเมินผล ความก้าวหน้า และระบบรางวัลที่ส่งเสริมจริยธรรมอย่างแท้จริง ด้วยตำรวจที่ได้รับการสนับสนุนให้เติบโตจากหลักคุณธรรม มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน และเป็นผู้นำเชิงบวกในหน่วยงานมากกว่าเจ้าหน้าที่ที่เน้นความก้าวหน้าแบบแข่งขันไร้จริยธรรม นอกจากนี้ ยังควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากชุมชนในการสร้างวัฒนธรรมจริยธรรมร่วมกัน

ในบริบทนี้ การนำ “พุทธจริยศาสตร์” มาใช้ในการอบรมฝึกฝน และสร้างรากฐานอุดมการณ์ของตำรวจ ถือเป็นแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทไทยและมีพลังในการเปลี่ยนแปลงภายใน ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์นั้นเน้นการพัฒนาภายใน ผ่านหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ฉันทะ (ความพอใจในการทำความดี) วิริยะ (ความพากเพียร) และสติปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของข้าราชการที่ดี การส่งเสริมให้ตำรวจมีความเข้าใจในพุทธธรรมจึงเป็นแนวทางในการสร้าง “ความยั่งยืนเชิงคุณธรรม” ให้แก่วิชาชีพตำรวจไทยในระยะยาว

บรรณานุกรม

- Phra Brahmapundit. (2015). **Buddhist Ethics: The Foundation of a Good Society**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
<https://www.mcu.ac.th>
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2014). **Buddhist Ethics and Thai Society**. Bangkok: Buddhaddhamma Foundation. <https://www.payutto.org>
-

การสร้างสุขภาวะผ่านการเรียนรู้ภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทย
Promoting Well-being through Pali Language Education
among the Thai Buddhist Sangha

พระมงคลธรรมวิธาน

Phramongkoldhammavithan

พระมหาพิเชษฐ์ อดตานุรุกชี

Phramaha phichetattanurakkhee

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

กฤตพิศิษฐ์ ปุณณภัทรธนากุล

Kitphisit Puranathatthanakul

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail : Kitphisit.pur@mbu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาแนวทางการสร้างสุขภาวะผ่านการเรียนรู้ภาษาบาลีในคณะสงฆ์ไทย โดยครอบคลุมถึงความสำคัญของภาษาบาลีในฐานะภาษาแห่งพระพุทธศาสนา ระบบการศึกษาภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทย ความเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาบาลีกับสุขภาวะองค์รวมในมิติทางจิตใจ สังคม และกายภาพ ตลอดจนนำเสนอกรณีศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะของพระภิกษุ และปิดท้ายด้วยข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาการศึกษาภาษาบาลีในอนาคต การศึกษาครั้งนี้พบว่าการเรียนรู้ภาษาบาลีมีบทบาทสำคัญในการธำรงรักษาพระธรรมวินัยให้คงความถูกต้องแม่นยำ และยังมีส่วนอย่างมีนัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ในหลายมิติ ทั้งสุขภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความเข้าใจในพระธรรมอย่างลึกซึ้ง สุขภาวะทางสังคมที่เกิดจากการยอมรับและชุมชนการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง และสุขภาวะทางกายภาพอันเป็นผลจากระเบียบวินัยและสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุน

คำสำคัญ: การสร้าง, สุขภาวะ, คณะสงฆ์ไทย

ABSTRACT

This academic article examines approaches to enhancing well-being through Pali language learning within the Thai Buddhist Sangha. It addresses the significance of Pali as

the canonical language of Buddhism, the system of Pali education in the Thai monastic community, and the relationship between Pali studies and holistic well-being across psychological, social, and physical dimensions. The article also presents case studies demonstrating the positive impacts of Pali learning on monks' well-being and concludes with policy recommendations for the future development of Pali education. The study finds that Pali language learning plays a crucial role in preserving the accuracy and integrity of the Dhamma and Vinaya, while also significantly contributing to monks' well-being in multiple dimensions: psychological well-being through a deep understanding of the teachings, social well-being through acceptance and strong learning communities, and physical well-being resulting from disciplined practices and supportive environments.

Keywords: Enhancement, Well-being, Thai Buddhist Sangha

บทนำ

การศึกษาพระธรรมวินัยถือเป็นกิจอันสำคัญยิ่งของพระสงฆ์นับแต่อดีตกาล คณะสงฆ์ไทยได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาภาษาบาลีอย่างต่อเนื่องยาวนาน เนื่องจากเป็นภาษาที่ใช้บันทึกพระไตรปิฎก อันเป็นหัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ผู้มีความแตกฉานในภาษาบาลีย่อมสามารถเข้าถึงแก่นแท้แห่งพุทธธรรมได้โดยตรง ดังนั้น การเรียนบาลีจึงมิใช่เป็นเพียงการศึกษาเพื่อองค์ความรู้ แต่ยังเป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาและธำรงรักษาพุทธวจนะดั้งเดิมไว้ให้บริสุทธิ์ ยิ่งไปกว่านั้น การเรียนบาลียังสัมพันธ์กับมิติเชิงสุขภาพอย่างน่าสนใจ กล่าวคือเป็นกระบวนการที่อาจช่วยสร้างเสริมความผาสุกให้แก่พระสงฆ์ผู้เรียนได้อย่างครบถ้วนทั้งทางจิตใจ สังคม และกายภาพ

กล่าวเฉพาะบทความนี้ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่าการเรียนรู้ภาษาบาลีก่อให้เกิด “การสร้างสุขภาพ” แก่คณะสงฆ์ไทยได้อย่างไร โดยจะพิจารณาถึงบทบาทของภาษาบาลีในพระพุทธศาสนา ระบบการศึกษาในปัจจุบัน ประโยชน์ด้านสุขภาพที่ได้รับ พร้อมยกกรณีศึกษาที่เป็นรูปธรรมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของพระสงฆ์ไทยอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของภาษาบาลีในพระพุทธศาสนา

ภาษาบาลีมีสถานะเป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้บันทึกพุทธวจนะหรือคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ในพระไตรปิฎก และเชื่อกันว่าเป็นภาษาดั้งเดิมที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการเผยแผ่ธรรมตลอดพุทธกาล ด้วยเหตุนี้ ภาษาบาลีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการรักษาและเผยแผ่พระธรรมวินัยให้ถูกต้องครบถ้วน การศึกษาพระปริยัติธรรมที่เน้นภาษาบาลีจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพิทักษ์รักษาพุทธวจนะให้คงอยู่ดั้งเดิม แม้จะมีการแปลคำสอนเป็นภาษาต่างๆ ในภายหลัง แต่การอ้างอิงกลับไปยังต้นฉบับภาษาบาลีเป็นสิ่งจำเป็นเสมอ เพื่อใช้เป็นมาตรฐานวัดในการตรวจสอบความหมายที่แท้จริงและ

ป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น การธำรงรักษาภาษาบาลีจึงเปรียบเสมือนการพิทักษ์ต้นธารแห่งพระธรรมให้คงความบริสุทธิ์สูงสุด

นอกจากนี้ ภาษาบาลียังถือเป็นหัวใจของการศึกษาที่ส่งผลต่อความมั่นคงของสถาบันคณะสงฆ์และพระพุทธศาสนาในประเทศไทย การศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งสายนักธรรมและบาลีมิใช่เป็นเพียงการสั่งสมความรู้ แต่ยังนับเป็นการ “สืบต่ออายุพระพุทธศาสนา” โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาภาษาบาลีซึ่งจำเป็นอย่างที่สุดในการเข้าถึงพระไตรปิฎกฉบับดั้งเดิม หากคณะสงฆ์ขาดความรู้ความเข้าใจในภาษาบาลีพระพุทธศาสนาย่อมเสี่ยงต่อความเสื่อมสลายแห่งคำสอนที่แท้จริง ดังนั้น พระสงฆ์ในนิคายเถรวาทจึงมีการฝึกสำคัญในการศึกษาภาษาบาลีให้แตกฉาน เพื่อธำรงไว้ซึ่งความสามารถในการเปรียบเทียบและตรวจสอบพระไตรปิฎกจากแหล่งต่างๆ ให้การตีความคำสอนเป็นไปอย่างถูกต้องแม่นยำที่สุด

ในปัจจุบัน ความสำคัญของภาษาบาลีได้ขยายขอบเขตไปสู่ฆราวาสด้วยเช่นกัน พุทธศาสนิกชนจำนวนไม่น้อยหันมาสนใจศึกษาภาษาบาลี ด้วยตระหนักว่าการเรียนรู้ภาษาดั้งเดิมนี้ช่วยให้เข้าถึงพระพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้งและปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องตามพระธรรมวินัยมากขึ้น ดังที่พระเทพปริยัติโมลี (สุทัศน์ วรทสสี ป.ธ.9) ได้กล่าวไว้ว่า “ภาษาบาลีเป็นภาษาของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้สอนชาวโลก...ยิ่งเรียนยิ่งรู้ ยิ่งเข้าใจพระพุทธศาสนามากขึ้น และปฏิบัติถูกต้องตามที่ทรงสอน” (วรสาร ทัดแก้ว, 2561) คำกล่าวนี้นี้ชี้ให้เห็นว่าการเรียนบาลีเป็นกุญแจสำคัญสู่แก่นแท้แห่งพุทธธรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนทุกคน

ระบบการศึกษาภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทย

การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีในประเทศไทยมีโครงสร้างชัดเจนและสืบทอดมายาวนาน โดยอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของคณะสงฆ์ไทยร่วมกับภาครัฐ ปัจจุบันสำนักงานแม่กองบาลีสนามหลวงเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบการศึกษาภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทยทั่วประเทศ โดยสำนักงานนี้รัฐบาลไทยให้การสนับสนุนผ่านสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) ซึ่งโครงสร้างนี้สะท้อนให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างคณะสงฆ์และรัฐในการทำนุบำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรมให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรบาลีแบ่งออกเป็น 9 ประโยค จัดกลุ่มเป็น 3 ระดับ ได้แก่ เปรียญธรรม 3 ประโยค (เปรียญตรี) เปรียญธรรม 6 ประโยค (เปรียญโท) และเปรียญธรรม 9 ประโยค (เปรียญเอก) ผู้สอบผ่านจะได้รับพัดเปรียญตามธรรมเนียมปฏิบัติ ซึ่งเป็นแรงจูงใจทางสังคมที่สำคัญประการหนึ่ง การวัดผลจัดขึ้นผ่าน "การสอบบาลีสนามหลวง" ซึ่งเป็นการสอบระดับชาติ จัดขึ้นพร้อมกันทั่วประเทศทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค (ธรรมะพีเดีย, ม.ป.ป.) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามเณรผู้สอบได้เปรียญธรรม 9 ประโยคจะได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้เป็น "นาคหลวง" ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งถือเป็นเกียรติยศสูงสุด

การจัดการเรียนการสอนจะดำเนินไปใน "สำนักเรียนบาลี" ตามพระอารามต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการศึกษา ทำให้พระภิกษุสามเณรผู้ใฝ่เรียนมารวมตัวกันในบรรยากาศที่เอื้อต่อการศึกษาและ

เกิดการแข่งขันเชิงสร้างสรรค์ ทั้งนี้ คณะสงฆ์ยังจัดการศึกษา “นักธรรม” ซึ่งเป็นหลักสูตรตามหลักพระธรรมวินัยควบคู่กันไป เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างการเข้าถึงคำสอนและการรักษาคัมภีร์ดั้งเดิม

แม้ในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ระบบการศึกษาบาลีของไทยยังคงผลิตบุคลากรผู้ทรงความรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ดังปรากฏในการสอบบาลีสนามหลวง ประจำปี พ.ศ. 2567 ซึ่งมีพระภิกษุสามเณรสอบได้เปรียญธรรม 9 ประโยคถึง 76 รูป ในจำนวนนี้เป็นสามเณรถึง 14 รูป (ข่าว Top News, 2567) ความสำเร็จนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของผู้เรียนและประสิทธิผลของระบบการศึกษาที่ยังคงทำหน้าที่สืบทอดปัญญาและศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้อย่างน่าชื่นชม

การเรียนรู้ภาษาบาลีกับการสร้างสุขภาวะ

คำว่า “สุขภาวะ” (Well-being) หมายถึง ภาวะแห่งความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งในบริบทของโรงเรียนพระปริยัติธรรมได้มีการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมนี้เช่นกัน (บ้านเมืองออนไลน์, 2565) กล่าวคือการเรียนรู้ภาษาบาลีสามารถเกื้อหนุนสุขภาวะของพระภิกษุสามเณรผู้ศึกษาได้ในทุกมิติ ดังนี้

1. สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) ได้แก่ การศึกษาภาษาบาลีเป็นปัจจัยสำคัญในการยกระดับคุณภาพทางจิตใจในหลายมิติ ประการแรก การเข้าถึงพระธรรมคำสอนจากภาษาดั้งเดิมได้โดยตรง ก่อให้เกิดความปิติและความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าพระสงฆ์ไทยมีแรงจูงใจในการเรียนบาลีสูง โดยหนึ่งในแรงจูงใจสำคัญคือความต้องการประสบความสำเร็จทางการศึกษา นอกจากนี้ กระบวนการเรียนที่ต้องอาศัยสมาธิ ความเพียร และความอดทน ยังเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มั่นคงและมีวินัย ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับกุศลธรรมและห่างไกลจากนิรวรณ ถือเป็นการเจริญปัญญาภาวนาที่นำไปสู่ความสุขสงบภายใน

2. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) ได้แก่ ความสำเร็จทางการศึกษาบาลียังนำมาซึ่งการยอมรับทางสังคม (Social Recognition) และสถานะที่น่าเคารพศรัทธา การเรียนในสำนักเรียนทำให้เกิด “ชุมชนแห่งการเรียนรู้” ที่พระภิกษุสามเณรมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความรู้ และสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อกูลกัน อีกทั้งผู้ที่สอบได้เปรียญธรรมจะได้รับการยอมรับนับถือจากคณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป เช่น การได้รับคำนำหน้านามว่า “พระมหา” ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองและสร้างโอกาสในการทำประโยชน์แก่สังคมในวงกว้าง ความสำเร็จของสมาชิกรุ่นใหม่ยังสร้างความภาคภูมิใจร่วมกันในชุมชนสงฆ์ ดังเช่นกรณีสามเณรผู้สอบได้ ป.ธ.9 ในปี 2567 ได้สร้างความปลื้มปิติและเป็นขวัญกำลังใจให้แก่คณะสงฆ์อย่างยิ่ง (เดลินิวส์, 2567) ซึ่งถือเป็นสุขภาวะทางสังคมของส่วนรวม

3. สุขภาวะทางกายภาพ (Physical Well-being) ได้แก่ แม้จะเป็นกิจกรรมทางปัญญา แต่การเรียนบาลีส่งผลทางอ้อมต่อสุขภาพกายอย่างมีนัยสำคัญ วิถีชีวิตในสำนักเรียนบาลีมักมีระเบียบวินัยสูง ทั้งการตื่น การทำวัตร การฉัน และการพักผ่อนที่เป็นเวลา ซึ่งเอื้อต่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ ปัจจุบันมีโครงการส่งเสริมสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่บูรณาการมิติด้านสุขภาพเข้ากับวิถีการบวชเรียน เช่น “ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560” ที่เน้นการดูแลด้านโภชนาการ สุขอนามัย

และการออกกำลังกายที่เหมาะสม (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2560) สิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงพร้อมสำหรับการศึกษาอย่างเต็มศักยภาพ

กรณีศึกษา: สามเณรภาณุวัฒน์ กองทุ่งมน สามเณร ป.ธ.9 อายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์

เพื่อให้เห็นภาพผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม กรณีของสามเณรภาณุวัฒน์ กองทุ่งมน (สามเณรนนท์) แห่งวัดโมลีโลกยารามราชวรวิหาร เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนอย่างยิ่ง สามเณรภาณุวัฒน์บรรพชาตั้งแต่อายุ 7 ขวบ และมุ่งมั่นศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2567 ขณะอายุ 17 ปี สามารถสอบได้เปรียญธรรม 9 ประโยค กลายเป็นสามเณรที่อายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์คณะสงฆ์ไทยที่บรรลุความสำเร็จดังกล่าว (เดลินิวส์, 2567) ความสำเร็จนี้สะท้อนสุขภาวะในทุกมิติดังนี้

1. ด้านจิตใจ กล่าวคือสามเณรย่อมเกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเองอย่างสูง ความรู้บาลีระดับสูงสุดยังเป็นรากฐานสำคัญต่อการเจริญในปัญญาและจิตวิญญาณต่อไปในอนาคต

2. ด้านสังคม กล่าวคือสามเณรได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติอย่างกว้างขวาง สร้างชื่อเสียงให้แก่สำนักเรียนวัดโมลีโลกยารามฯ และเป็นที่รักใคร่ของหมู่สงฆ์และญาติโยม ที่สำคัญกว่านั้น สามเณรได้กลายเป็นแรงบันดาลใจครั้งใหญ่ให้แก่พระภิกษุสามเณรรุ่นน้องและเยาวชนทั่วไปให้เห็นคุณค่าของความเพียรพยายามในการศึกษา (ข่าว Top News, 2567)

3. ด้านกายภาพ กล่าวคือสามเณรสามารถทุ่มเทให้กับการศึกษาที่เข้มข้นได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี ย่อมแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง ซึ่งได้รับการดูแลสนับสนุนอย่างดีจากสำนักเรียนและชุมชนผู้ศรัทธา

กรณีศึกษานี้จึงเป็นบทพิสูจน์เชิงประจักษ์ว่า การศึกษาภาษาบาลีคือเส้นทางแห่ง “การสร้างสุขภาวะ” ที่แท้จริง ซึ่งส่งผลดีทั้งต่อตัวบุคคลและเป็นประโยชน์ต่อภาพรวมของคณะสงฆ์

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เพื่อสืบสานและพัฒนาการศึกษาภาษาบาลีให้เป็นเครื่องมือสร้างสุขภาวะแก่คณะสงฆ์ไทยอย่างยั่งยืน บทความนี้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1. การบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ กล่าวคือควรมีการส่งเสริมให้นำเครื่องมือเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้กับการศึกษาบาลีอย่างเป็นระบบ เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชัน แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ หรือแม้กระทั่งการศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อช่วยวิเคราะห์ไวยากรณ์และเป็นผู้ช่วยสอน ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้เข้าถึงง่ายและน่าสนใจยิ่งขึ้นสำหรับคนรุ่นใหม่ (บ้านเมืองออนไลน์, 2567)

2. การปรับปรุงหลักสูตรและการสอนให้ร่วมสมัย กล่าวคือควรมีการทบทวนและปรับปรุงหลักสูตรให้มีความยืดหยุ่น เชื่อมโยงกับศาสตร์สมัยใหม่และบริบทสังคมปัจจุบันมากขึ้น พร้อมทั้งพัฒนาเทคนิคการสอนที่เน้นการประยุกต์ใช้มากกว่าการท่องจำ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของภาษาบาลีต่อชีวิตจริง

3. การสร้างระบบแรงจูงใจและการสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม กล่าวคือควรมีมาตรการสร้างแรงจูงใจที่ชัดเจน เช่น การให้โควตาพิเศษทางการศึกษาแก่ผู้เรียนบาลีเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือการมอบทุนการศึกษาแบบให้เปล่าจนสำเร็จการศึกษาระดับสูงสุดสำหรับผู้ที่ได้เปรียญธรรมระดับสูง เพื่อสร้างหลักประกันและความมั่นคงในเส้นทางการศึกษา

4. การส่งเสริมงานวิจัยเพื่อพัฒนาการศึกษาบาลี กล่าวคือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนงบประมาณเพื่องานวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับการเรียนการสอนภาษาบาลีอย่างต่อเนื่อง ทั้งการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาอุปสรรค และการวิจัยเพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จจากสำนักเรียนต้นแบบ เพื่อสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมการศึกษาบาลีให้ก้าวหน้าต่อไป

บทสรุป

การเรียนรู้ภาษาบาลีของคณะสงฆ์ไทยเป็นรากฐานอันมั่นคงในการสืบทอดพระพุทธศาสนา และในขณะเดียวกันก็เป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่พระภิกษุสามเณรผู้ศึกษาอย่างครบถ้วนทุกมิติ ทั้งสุขภาวะทางจิตใจจากปัญญาและความปิติ, สุขภาวะทางสังคมจากการยอมรับและชุมชนที่เกื้อกูล, และสุขภาวะทางกายภาพจากวิถีชีวิตที่มีวินัยในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม กรณีศึกษาของสามเณรภานุวัฒน์ กองทุ่งมน คือภาพสะท้อนที่ชัดเจนของผลลัพธ์ดังกล่าว เพื่อให้การศึกษาภาษาบาลียังคงเป็นประโยชน์ต่อคณะสงฆ์และสังคมไทยในยุคดิจิทัล การปรับตัวและพัฒนาจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งการนำเทคโนโลยีมาใช้ การปรับปรุงหลักสูตรและแรงจูงใจ ตลอดจนการสนับสนุนงานวิจัยอย่างจริงจัง หากทุกภาคส่วนร่วมมือกันดังที่ได้เสนอแนะไว้ การศึกษาบาลีของคณะสงฆ์ไทยจะยิ่งทวีความเข้มแข็งสามารถผลิตนักปราชญ์รุ่นใหม่ผู้เปี่ยมด้วยความรู้และคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ธรรมะเพื่อสร้างสังคมที่สงบร่มเย็นสืบไป

บรรณานุกรม

ธรรมะพีเดีย. (ม.ป.ป.). ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน. สืบค้นจาก

<https://www.thammapedia.com>.

วรธาร ทัดแก้ว. (2561, 21 กุมภาพันธ์). เรียน (ไป) ทำไม ภาษาบาลี. โพสต์ทูเดย์. สืบค้นจาก

<https://www.posttoday.com>.

สำนักงานแม่กองบาลีสนามหลวง. (ม.ป.ป.). การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีของคณะสงฆ์ไทย.

วิกิพีเดีย. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org>.

บ้านเมืองออนไลน์. (2565, 23 พฤศจิกายน). รองแม่กองบาลีสนามหลวง ชมคณะสงฆ์และภาคีทำงาน

สร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม. สืบค้นจาก <https://www.banmuang.co.th>.

บ้านเมืองออนไลน์. (2567, 23 ตุลาคม). เสนอรูปแบบการศึกษาภาษาบาลีที่สามารถสืบทอด

พระพุทธศาสนาได้ในยุคเอไอ. สืบค้นจาก <https://www.banmuang.co.th>.

เดลินิวส์. (2567, 30 มีนาคม). เปิดประวัติ “สามเณรนนท์” วัดโมลีฯ อายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์
สอบได้ ป.ธ.9. สืบค้นจาก <https://www.dailynews.co.th>.

Top News. (2567, 25 เมษายน). สามเณรานุวัตร กองทุ้งมน อายุ 17 ปี สามเณรอายุน้อยที่สุด
สอบผ่านเปรียญธรรม 9 ประโยค [วิดีโอ]. YouTube. สืบค้นจาก
<https://www.youtube.com/@TopNewsOfficial>.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2560). ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560. สืบค้น
จาก <https://www.onab.go.th>.



จาก The School is My World สู่ My School is the World
: การเปลี่ยนแปลงบทบาทของโรงเรียนในศตวรรษที่ 21
From 'The School is My World' to 'My School is the World'
: The Changing Role of Schools in the 21st Century

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawattana

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative learning Mahidol University

ญาณิศา แก้วภา

Yanisa Kaewpa

ชนัญชิตา ละลอบ

Chananchida Lalop

ชนกานต์ เชื้อสายสิทธิ์

Chonnakan Chueasaisit

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail : b_av7@hotmail.com



บทคัดย่อ

การศึกษาในอดีตมักถูกจำกัดอยู่ภายในบริบทของโรงเรียนที่อยู่ในกรอบแนวคิด "The School is My World" สะท้อนถึงการที่โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ นักเรียนพึ่งพาครูและหลักสูตรภายในโรงเรียนเป็นแหล่งความรู้หลัก ส่วนในปัจจุบันแนวคิดนี้ได้เปลี่ยนไปเป็น "My School is the World" ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ในโรงเรียน แต่สามารถเกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายทั่วโลก โดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ได้อย่างไร้ขอบเขต ดังนั้น แนวคิด "My School is the World" จึงเป็นเพิ่มซึ่งโอกาสในการเรียนรู้ให้กว้างขวางมากขึ้น เพื่อเป็นการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาที่ยังไม่เท่าเทียมกันในแต่ละพื้นที่

คำสำคัญ: การศึกษา, เทคโนโลยีการเรียนรู้, โรงเรียน

ABSTRACT

In the past, education was often confined within the context of schools, reflecting the concept of 'The School is My World,' where schools were seen as the central hub for learning. Students relied on teachers and the curriculum within the school as their primary sources of knowledge. However, in the present day, this concept has shifted to 'My School is the World,' which emphasizes learning that extends beyond the boundaries of traditional schooling. Learning can now take place through a variety of global information sources, facilitated by the development of digital technologies and the internet, allowing learners to access knowledge from diverse sources without limitations. Consequently, the concept of 'My School is the World' plays a crucial role in broadening learning opportunities and addressing educational inequalities that persist across different regions.

Keywords: Education, Learning Technology, Schools

บทนำ

ในอดีต โรงเรียนถูกมองว่าเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพของนักเรียนเป็นหลัก โดยเป็นการใช้แนวคิด "The School is My World" ซึ่งสะท้อนถึงการที่โรงเรียนเป็นแหล่งข้อมูลหลักและเป็นพื้นที่เดียวที่นักเรียนได้รับการศึกษา ครูเป็นผู้มอบความรู้ และหลักสูตรถูกกำหนดมาอย่างตายตัว แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมในศตวรรษที่ 21 ได้ส่งผลให้การศึกษาขยายขอบเขตออกไปสู่โลกภายนอกมากขึ้น โดยเป็นการใช้แนวคิด "My School is the World" ซึ่งถือกำเนิดขึ้นตามแนวทางแห่งการเป็นโรงเรียนที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียน แต่ถือว่าโลกทั้งใบเป็นห้องเรียนที่เปิดโอกาสให้เรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย

ดังนั้น เมื่อการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างพื้นฐานความรู้และทักษะในการดำรงชีวิต และโรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีการเรียนรู้และพัฒนาทางสังคมอย่างเป็นมาแล้วในอดีตและยังเป็นอยู่บ้างในปัจจุบัน จึงเป็นสมควรอย่างยิ่งที่มุมมองต่อการศึกษาดังกล่าวต้องเปลี่ยนแปลงไปโดยเป็นมุมมองที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการศึกษาในโรงเรียนเท่านั้น กล่าวคือ นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและความรู้ได้จากทุกที่ทุกเวลา จึงส่งผลให้การศึกษาเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ตลอดชีวิต

สำหรับเป้าหมายของการเขียนบทความนี้มุ่งให้รายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิด "My School is the World" ที่ในปัจจุบันได้ถูกนำมาใช้จริงและเป็นแนวคิดในการพัฒนาการทำงานในบริบทของการศึกษาแล้ว นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอถึงข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงระบบการศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในศตวรรษที่ 21 เป็นเนื้อหาเพิ่มเติมอีกด้วย

โรงเรียนในอดีตตามแนวคิด “The School is My World”

1. โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการศึกษา

ในอดีต โรงเรียนถือว่าเป็นสถานที่สำคัญที่สุดในการให้ความรู้ โดยนักเรียนต้องเดินทางไปโรงเรียนเพื่อรับการศึกษา เพราะการเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในกำแพงของโรงเรียนนั่นเอง ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็นแหล่งรวมทรัพยากรทางการศึกษาที่จำเป็น เช่น หนังสือเรียน หอสมุด และสื่อการสอนต่าง ๆ นอกจากนี้ โรงเรียนยังเป็นพื้นที่สำหรับพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนด้วย กล่าวคือโรงเรียนเป็นสถานที่ที่พบปะเพื่อนฝูง เรียนรู้วินัย และฝึกฝนการอยู่ร่วมกันในสังคม บทบาทของโรงเรียนจึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่การให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนอีกด้วย

2. บทบาทของครูและตำราเรียน

ในระบบการศึกษายุคก่อน ครูเป็นศูนย์กลางของการถ่ายทอดความรู้ (Teacher-Centered Learning) ครูมีบทบาทหลักในการสอน ควบคุมการเรียนการสอน และถ่ายทอดองค์ความรู้จากพื้นฐานสู่รุ่น การเรียนรู้จึงเป็นไปในลักษณะของการรับข้อมูลแบบทางเดียว นักเรียนมีหน้าที่ฟังและจดจำเนื้อหาที่ครูสอนเป็นหลัก

สำหรับตำราเรียนเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญ นักเรียนต้องพึ่งพาตำราเรียนและเอกสารที่โรงเรียนจัดหาให้เป็นหลัก การเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ เช่น สื่อออนไลน์ หรือแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนยังมีข้อจำกัดมาก ทำให้กระบวนการเรียนรู้ถูกกำหนดโดยระบบโรงเรียนและเนื้อหาของตำราเป็นหลัก

3. ระบบการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม

ระบบการเรียนการสอนในอดีตมีลักษณะค่อนข้างตายตัวและเน้นการถ่ายทอดความรู้ผ่านการท่องจำ (Rote Learning) มากกว่าการคิดวิเคราะห์ โรงเรียนมักใช้รูปแบบการสอนแบบบรรยาย (Lecture-Based Learning) ที่ครูเป็นผู้พูดและนักเรียนเป็นผู้ฟัง นักเรียนถูกคาดหวังให้สามารถจำเนื้อหาเพื่อนำไปใช้ในการสอบ

ส่วนการวัดผลการเรียนมักอิงกับคะแนนสอบเป็นหลัก และการเรียนการสอนถูกออกแบบให้เป็นระบบเดียวกันสำหรับนักเรียนทุกคน โดยไม่มีการปรับให้เหมาะสมกับศักยภาพหรือความสนใจของผู้เรียน การศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่ถูกกำหนดโดยโรงเรียนมากกว่าที่จะให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดแนวทางการเรียนรู้ของตนเอง

4. ข้อจำกัดของระบบการศึกษาในอดีต

แม้ว่าระบบการศึกษาแบบดั้งเดิมจะให้ความรู้พื้นฐานและฝึกฝนวินัยแก่นักเรียนได้ดี แต่ก็มีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ขาดความยืดหยุ่น ได้แก่ การเรียนการสอนถูกกำหนดมาในรูปแบบเดียวกันสำหรับทุกคน นักเรียนที่มีศักยภาพหรือความสนใจเฉพาะทางอาจไม่ได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม ขาดการพัฒนา Soft Skills เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา ซึ่งจำเป็น

ต่อโลกการทำงานในยุคปัจจุบัน และจำกัดการเข้าถึงความรู้จากแหล่งอื่น ก่อนยุคอินเทอร์เน็ต นักเรียนสามารถเข้าถึงความรู้ได้จากครูและหนังสือเรียนเท่านั้น ทำให้การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับโรงเรียนเป็นหลัก

สรุปว่า ในอดีต โรงเรียนเป็นโลกทั้งใบของนักเรียน พวกเขาได้รับความรู้จากครูและตำราเรียนเป็นหลัก ระบบการศึกษาเน้นการสอนแบบท่องจำ และการเรียนรู้ถูกกำหนดโดยหลักสูตรของโรงเรียน ข้อจำกัดของระบบการศึกษาแบบดั้งเดิมทำให้การเรียนรู้อาจไม่เหมาะสมกับทุกคน ซึ่งเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาในยุคปัจจุบัน

โรงเรียนในปัจจุบัน: My School is the World

1. บทบาทของเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตได้เปลี่ยนแปลงวิธีการเรียนรู้ไปอย่างสิ้นเชิง นักเรียนไม่จำเป็นต้องพึ่งพาโรงเรียนเป็นแหล่งความรู้เพียงแห่งเดียวอีกต่อไป แต่สามารถเข้าถึงข้อมูลจากทั่วโลกได้ผ่านอินเทอร์เน็ต

ส่วนผลกระทบของเทคโนโลยีต่อการศึกษา ได้แก่ 1. E-Learning และ MOOC (Massive Open Online Courses) เปิดโอกาสให้นักเรียนเรียนหลักสูตรจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกโดยไม่ต้องเดินทาง แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เช่น Coursera, Udemy, Khan Academy ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตามความสนใจของตนเองได้ และ 2. AI และ Chatbot การศึกษา เช่น ChatGPT ที่ช่วยให้นักเรียนได้รับคำแนะนำและคำอธิบายเกี่ยวกับบทเรียนได้ทันที

2. การเรียนรู้นอกห้องเรียนและการศึกษาตลอดชีวิต

ปัจจุบัน แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในโรงเรียน นักเรียนสามารถเรียนรู้ผ่านกิจกรรมภายนอก เช่น การศึกษาผ่านประสบการณ์ตรง การทำโครงการวิจัย การฝึกงาน และกิจกรรมจิตอาสา

สำหรับตัวอย่างของการเรียนรู้นอกห้องเรียน ได้แก่ โครงการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศ ที่ช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์วัฒนธรรมและการศึกษาแบบใหม่ การฝึกงานและการเรียนรู้จากสถานที่ทำงานจริง (Work-Based Learning) ที่ช่วยให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงกับอาชีพที่ต้องการ และการเรียนรู้จากแพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น การเขียนโค้ดผ่าน Codecademy หรือเรียนภาษาใหม่ผ่าน Duolingo

3. แนวทางการศึกษาแบบใหม่ เช่น STEAM, PBL (Problem-Based Learning)

ระบบการศึกษาปัจจุบันเน้นการเรียนรู้เชิงปฏิบัติและการแก้ปัญหาในโลกจริงมากขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เช่น STEAM Education (Science, Technology, Engineering, Arts, and Mathematics) เน้นการบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา PBL (Problem-Based Learning) เป็นการเรียนรู้โดยให้นักเรียนแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตจริงได้ และ Project-Based Learning นักเรียนทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับปัญหาจริงของสังคม เช่น การสร้างแอปพลิเคชันเพื่อแก้ปัญหาขยะในชุมชน

4. ผลกระทบของแนวคิด "My School is the World"

แนวคิดนี้ส่งผลกระทบต่อโรงเรียน ครู และนักเรียน ดังนี้

1. โรงเรียนต้องปรับตัว ได้แก่ โรงเรียนต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้ให้ความรู้ มาเป็นผู้สนับสนุน และสร้างโอกาสให้นักเรียนเรียนรู้จากแหล่งอื่น ๆ

2. ครูต้องเปลี่ยนบทบาทเป็น Facilitator ได้แก่ ครูไม่ได้เป็นเพียงผู้สอนอีกต่อไป แต่ต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำ กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ และช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

3. นักเรียนต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ นักเรียนต้องมีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การคิดวิเคราะห์ และความสามารถในการจัดการข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ

สรุปว่า แนวคิด "My School is the World" ทำให้ขอบเขตของการศึกษาไม่จำกัดอยู่แค่ในโรงเรียนอีกต่อไป นักเรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และเทคโนโลยีทำให้โลกทั้งใบกลายเป็นห้องเรียน อย่างไรก็ตาม โรงเรียนและครูยังคงมีบทบาทสำคัญในการชี้แนะและสนับสนุนให้นักเรียนสามารถใช้แหล่งเรียนรู้เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อถกเถียง: แนวคิดนี้เป็นจริงหรือไม่สมบูรณ์?

แนวคิด "My School is the World" ชี้ให้เห็นว่าการศึกษาปัจจุบันไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในโรงเรียนอีกต่อไป นักเรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลทั่วโลกผ่านเทคโนโลยีและการเรียนรู้นอกระบบ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อถกเถียงว่าแนวคิดนี้เป็นจริงแล้วหรือยังอยู่ในขั้นพัฒนา

1. เหตุผลที่สนับสนุนว่าแนวคิดนี้เป็นจริง

หลายปัจจัยสนับสนุนว่าโลกทั้งใบได้กลายเป็นโรงเรียนของนักเรียนยุคใหม่แล้ว ได้แก่

(1) เทคโนโลยีทำให้การศึกษาเข้าถึงได้จากทุกที่

1. การเรียนรู้ออนไลน์ผ่าน MOOC (เช่น Coursera, edX, Khan Academy) ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้จากอาจารย์ระดับโลกได้

2. AI และเครื่องมือดิจิทัลช่วยสนับสนุนการเรียนรู้แบบเฉพาะบุคคล (Personalized Learning)

3. การศึกษาผ่านแพลตฟอร์มวิดีโอ เช่น YouTube หรือ Podcast ทำให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ในเวลาที่เหมาะสม

(2) การศึกษาไม่จำกัดแค่ห้องเรียนอีกต่อไป

1. มีแนวโน้มการเรียนรู้ผ่าน Project-Based Learning (PBL) และ Work-Based Learning (WBL) ที่ให้ประสบการณ์จริงแก่นักเรียน

2. โครงการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศช่วยให้นักเรียนได้สัมผัสวัฒนธรรมและความรู้จากหลายมิติ

3. การศึกษาแบบ Experiential Learning (การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง) ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหาในบริบทจริง

(3) การศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Learning) กลายเป็นแนวคิดหลักของศตวรรษที่ 21

คนในยุคปัจจุบันไม่หยุดเรียนรู้แค่ในวัยเรียน แต่ยังเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านคอร์สออนไลน์ การอบรม และการเรียนรู้ด้วยตนเอง องค์กรและบริษัทใหญ่ ๆ สนับสนุนให้พนักงานพัฒนาทักษะผ่าน การเรียนรู้ออนไลน์

2. ข้อจำกัดของแนวคิด: ทำไมจึงยังไม่สมบูรณ์?

ถึงแม้ว่าการศึกษาจะเปิดกว้างมากขึ้น แต่ก็ยังมีอุปสรรคที่ทำให้แนวคิด "My School is the World" ไม่สามารถเป็นจริงได้ในทุกบริบท

(1) ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาและการเข้าถึงเทคโนโลยี

1. นักเรียนในพื้นที่ห่างไกลหรือครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจไม่มีอุปกรณ์หรืออินเทอร์เน็ตที่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้แบบออนไลน์

2. ความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรการศึกษา ทำให้บางคนได้ประโยชน์จากโลกแห่ง การเรียนรู้ใหม่มากกว่าอีกกลุ่ม

(2) ระบบการศึกษาแบบดั้งเดิมยังคงมีอิทธิพลสูง

1. หลักสูตรการศึกษาในหลายประเทศยังคงเน้นการสอบและการเรียนแบบท่องจำ

2. การประเมินผลยังคงยึดติดกับระบบคะแนน ทำให้โรงเรียนยังเป็นศูนย์กลางของการศึกษาอยู่

(3) ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้

1. แม้ว่าโลกจะเต็มไปด้วยแหล่งเรียนรู้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถใช้ประโยชน์จากมันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นักเรียนบางคนต้องการแนวทางและแรงจูงใจจากครูและโรงเรียน

(4) วัฒนธรรมและโครงสร้างสังคมยังไม่เอื้อต่อแนวคิดนี้ทั้งหมด

1. ในบางประเทศ ผู้ปกครองและสังคมยังคงให้ความสำคัญกับการศึกษาแบบดั้งเดิมมากกว่า

2. การเรียนรู้นอกห้องเรียนยังไม่ได้รับการยอมรับในระดับที่เท่าเทียมกับการศึกษาภายใน โรงเรียน

3. สมดุลระหว่างโรงเรียนและโลกภายนอก: ทางออกของข้อถกเถียง

1. แทนที่จะมองว่าโรงเรียนต้องถูกแทนที่โดยโลกภายนอก การศึกษาควรมุ่งไปสู่การหาสมดุล ระหว่างการเรียนรู้ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน

2. โรงเรียนควรเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เชิงบูรณาการ: ไม่ใช่แค่สอนเนื้อหา แต่ต้องเป็น ศูนย์กลางของการพัฒนา Soft Skills และ Critical Thinking

3. รัฐบาลและองค์กรต้องลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา: สนับสนุนให้ทุกคนสามารถเข้าถึง อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีได้

4. ครูต้องเปลี่ยนบทบาทเป็น Facilitator: ไม่ใช่แค่สอน แต่ต้องช่วยแนะนำและกระตุ้นให้ นักเรียนสามารถใช้ทรัพยากรการเรียนรู้จากทั่วโลก

สรุปว่า แม้ว่าแนวคิด “My School is the World” จะสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของการศึกษาในยุคปัจจุบัน แต่ยังมีข้อจำกัดที่ทำให้แนวคิดนี้ยังไม่สมบูรณ์ในทุกมิติ อย่างไรก็ตาม ด้วยการพัฒนาด้านเทคโนโลยี การปฏิรูปการศึกษา และการลดความเหลื่อมล้ำ การศึกษาที่ไร้พรมแดนนี้อาจกลายเป็นความจริงในอนาคต

ผลกระทบและข้อเสนอแนะ

แนวคิด “My School is the World” ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางการศึกษาสมัยใหม่ ส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษา ครู นักเรียน และสังคมในหลายมิติ อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายและข้อจำกัดที่ต้องได้รับการแก้ไขเพื่อให้แนวคิดนี้สามารถเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์

1. ผลกระทบของแนวคิด “My School is the World”

แนวคิดนี้ส่งผลกระทบต่อหลายภาคส่วน ดังนี้

(1) ผลกระทบต่อระบบการศึกษา

1. ปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอน จากการเรียนรู้ที่เน้นการท่องจำไปสู่การเรียนรู้ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา
2. ลดบทบาทของโรงเรียนแบบดั้งเดิม โรงเรียนไม่ได้เป็นแหล่งความรู้เพียงแห่งเดียวอีกต่อไป ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นศูนย์กลางการสนับสนุนการเรียนรู้
3. ส่งเสริมการเรียนรู้แบบเปิดกว้าง เช่น Online Learning, Hybrid Learning และการเรียนรู้นอกห้องเรียน

(2) ผลกระทบต่อครูและบทบาทของผู้สอน

1. ครูต้องปรับตัวจาก “ผู้ถ่ายทอดความรู้” เป็น “ผู้กระตุ้นการเรียนรู้” (Facilitator) เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้เอง
2. ต้องพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีและการสอนออนไลน์ เพื่อให้สามารถใช้แพลตฟอร์มการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ต้องเน้นการสอนทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 เช่น Critical Thinking, Creativity และ Digital Literacy

(3) ผลกระทบต่อนักเรียน

1. เปิดโอกาสให้เรียนรู้ได้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย เช่น การเรียนจาก MOOCs การศึกษาผ่านโปรเจกต์ หรือการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน
2. ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้สามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. แต่อาจเกิดความเหลื่อมล้ำทางโอกาส นักเรียนที่ไม่มีอุปกรณ์หรืออินเทอร์เน็ตอาจไม่สามารถเข้าถึงโอกาสการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่นี้ได้

(4) ผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ

1. เพิ่มโอกาสในการพัฒนาแรงงานที่มีทักษะสูง เพราะคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองผ่านแหล่งข้อมูลออนไลน์และการศึกษาแบบยืดหยุ่น

2. ช่วยลดช่องว่างความรู้ระหว่างประเทศ ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้จากทั่วโลกได้ แต่ต้องมีมาตรการรองรับคนที่ขาดโอกาส เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงการศึกษา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อให้แนวคิด "My School is the World" เป็นจริงอย่างสมบูรณ์

แม้ว่าการศึกษาแบบเปิดกว้างจะมีข้อดีมากมาย แต่ยังคงมีความท้าทายที่ต้องได้รับการแก้ไข ข้อเสนอแนะเพื่อให้แนวคิดนี้สมบูรณ์มากขึ้น ได้แก่

(1) พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านเทคโนโลยี

1. เพิ่มการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ดิจิทัล โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล
2. สนับสนุนให้โรงเรียนมีทรัพยากรดิจิทัลที่เพียงพอ เช่น ห้องเรียนอัจฉริยะ (Smart Classroom) และระบบ E-Learning

(2) ปรับปรุงหลักสูตรและแนวทางการสอน

1. พัฒนาหลักสูตรที่ผสมผสานการเรียนรู้ในและนอกโรงเรียน เช่น Learning-by-Doing, Project-Based Learning และการใช้เทคโนโลยีเสริมการเรียนรู้
2. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยไม่จำกัดการศึกษาอยู่ในช่วงวัยใดวัยหนึ่ง

(3) ยกระดับทักษะของครูและบุคลากรทางการศึกษา

1. อบรมครูให้สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้
2. ให้ครูมีบทบาทเป็นที่ปรึกษา (Mentor) มากกว่าผู้บรรยาย

(4) ลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

1. สนับสนุนโครงการแจกอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตฟรี ให้กับนักเรียนที่ขาดแคลน
2. สร้างแหล่งเรียนรู้สาธารณะ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ออนไลน์ที่ทุกคนเข้าถึงได้ฟรี

(5) สร้างระบบวัดผลการเรียนที่ยืดหยุ่นและทันสมัย

1. ไม่ควรวัดผลจากข้อสอบเพียงอย่างเดียว แต่ควรให้ความสำคัญกับทักษะการแก้ปัญหาและการคิดวิเคราะห์
2. ส่งเสริมการใช้ Portfolio และการประเมินผลแบบองค์รวม เพื่อสะท้อนความสามารถที่แท้จริงของนักเรียน

สรุปว่า แนวคิด "My School is the World" ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษา ครู นักเรียน และสังคมอย่างมาก แม้ว่าจะมีข้อดีหลายประการ แต่ยังคงมีความท้าทายที่ต้องได้รับการแก้ไข เพื่อให้แนวคิดนี้เป็นจริงในทุกบริบท การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยี ปรับปรุงหลักสูตร ยกระดับทักษะของครู และลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาจะช่วยให้โลกทั้งใบสามารถกลายเป็นห้องเรียนของทุกคนได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

แนวคิด "The School is My World" และ "My School is the World" สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบการศึกษาในแต่ละยุคสมัย จากอดีตที่โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ทั้งหมด ไปสู่ปัจจุบันที่โลกทั้งใบได้กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เปิดกว้างมากขึ้น เทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และแนวทางการศึกษาสมัยใหม่ได้เข้ามาส่งเสริมให้การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแนวคิด "My School is the World" จะเป็นแนวโน้มที่ชัดเจนของการศึกษาในยุคใหม่ แต่ก็ยังมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงเทคโนโลยี ระบบการศึกษาแบบดั้งเดิมที่ยังมีบทบาทสำคัญ และความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของครู นักเรียน และผู้ปกครอง

1. การเปลี่ยนแปลงของแนวคิดการศึกษาในอดีตและปัจจุบัน

จากการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิด "The School is My World" และ "My School is the World" สามารถสรุปได้ว่า ในอดีต โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง ครูเป็นแหล่งความรู้หลัก และนักเรียนต้องอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัด และในปัจจุบัน โลกทั้งใบได้กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ นักเรียนสามารถเข้าถึงความรู้จากทั่วโลกผ่านเทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม ระบบการศึกษาในหลายประเทศยังคงอยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่าน ทำให้แนวคิด "My School is the World" ยังไม่สามารถเป็นจริงได้อย่างสมบูรณ์

2. ความเป็นไปได้ของแนวคิด "My School is the World"

แม้ว่าแนวคิดนี้จะมีข้อจำกัด แต่ก็สามารถพัฒนาให้เป็นจริงได้มากขึ้นหากมีการดำเนินมาตรการดังต่อไปนี้

1. การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยี เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่เปิดกว้างได้อย่างเท่าเทียม

2. การปรับหลักสูตรและวิธีการสอน ให้สอดคล้องกับแนวทางการเรียนรู้แบบใหม่ โดยเน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

3. การฝึกอบรมและสนับสนุนครู ให้สามารถเป็น "ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้" (Facilitator) แทนการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว

4. การลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียม ไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ใดก็ตาม

3. อนาคตของการศึกษา

ในอนาคต ระบบการศึกษาจะต้องมุ่งไปสู่การสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้ในโรงเรียนและโลกภายนอก โรงเรียนจะยังคงมีบทบาทสำคัญ แต่จะไม่ใช่มุมมองเดียวของการเรียนรู้เพียงแห่งเดียวอีกต่อไป

1. โรงเรียนควรเป็นแหล่งพัฒนาทักษะสำคัญที่โลกภายนอกไม่สามารถให้ได้ เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคม ความคิดเชิงวิพากษ์ และการทำงานเป็นทีม

2. โลกภายนอกควรเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการศึกษาอย่างไร้ขีดจำกัด โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าถึงองค์ความรู้จากหลากหลายแหล่ง

3. แนวคิด "My School is the World" เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงในทุกบริบทของสังคม

สรุปโดยรวม แม้ว่าโลกการศึกษาในปัจจุบันจะเปลี่ยนไปจากอดีตอย่างมาก แต่แนวคิด "My School is the World" ยังคงเผชิญกับข้อจำกัดบางประการ การพัฒนาระบบการศึกษาให้ตอบโจทย์ยุคสมัยใหม่จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งโรงเรียน รัฐบาล ผู้ปกครอง และนักเรียนเอง เพื่อให้การศึกษาเป็นสิ่งที่เปิดกว้างสำหรับทุกคนอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). **ธรรมะภาคปฏิบัติ 2**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. <https://www.mcu.ac.th/article/detail/23975>.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). **พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย**. มูลนิธิพุทธธรรม. https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/247.

พระไพศาล วิสาโล. (2558). **พุทธศาสนากับความสุขในโลกสมัยใหม่**. มูลนิธิธรรมะร่วมใจ. <https://www.visalo.org/articleDetail.php?id=124>.

พุทธทาสภิกขุ. (2544). **อานาปานสติ**. สุขภาพใจ. <https://www.suanmokkh.org/books/18>.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2560). **ธรรมบัญญัติสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560**. <https://www.onab.go.th/th/content/category/detail/id/73/iid/1135>.

ภาษาอังกฤษ

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). **Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis**. Journal of Psychosomatic Research, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).

Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life**. Hachette Books. <https://books.google.com/books?id=0xq0AAAAQBAJ>.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). **The neuroscience of mindfulness meditation**. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). **Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology.** *American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>.



สุขภาวะพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่าน : พุทธวิถีและพลังสุขภาพจิต

ในการรับมือกับความเครียดของสมณะ

Monastic Well-being in a Transitional Era: The Buddhist Path and Mental Resilience in Coping with the Stress of Ordained Life

อัญชนา สัจจวิโส

Anchana Sajjawiso

วนิสรา ไตรรัตน์วานานนท์

Wanisara Trirattanavananon

อัชชิญา มาอูน

Archchiya Maaun

ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

first aid and health care training center, the thai red cross society



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาและวิเคราะห์การรับมือกับความเครียดของพระสงฆ์ในยุคที่มีการเปลี่ยนผ่าน (Transitional era) โดยการน้อมนำหลักธรรมตามพุทธวิถีได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจ 4 และการเจริญสติภาวนา นำมาบูรณาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ คือ การสร้าง “พลังสุขภาพจิต” (Mental Resilience) ซึ่งเป็นแนวคิดด้านจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการปรับตัวรับมือกับความเครียด ความทุกข์หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างยืดหยุ่นให้สามารถกลับมาสู่สภาวะปกติหรือพัฒนาตนเองให้แข็งแกร่งขึ้นได้หลังเผชิญวิกฤต ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การอดทนต่อปัญหาแต่ยังรวมถึงการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์นั้น แนวทางนี้จึงเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่พระสงฆ์เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับมือกับยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน รวมถึงพระสงฆ์จะสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับมือกับความเครียดสามารถถ่ายทอด สอน ให้คำปรึกษาแก่พุทธศาสนิกชน ซึ่งจะก่อให้เกิดความศรัทธาอันจะส่งผลให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองสืบไป

คำสำคัญ: สุขภาวะของพระสงฆ์ , ยุคเปลี่ยนผ่าน, พุทธวิถี, พลังสุขภาพจิต, การรับมือกับความเครียด

ABSTRACT

This academic article aims to study and analyze the coping with stress of monks in the transitional era by embracing the principles of Buddhism, namely the Three

Characteristics, Yoniso Manasikara, the Four Noble Truths, and mindfulness meditation, and integrating them with modern science, namely “building mental resilience”, which is a psychological concept that promotes the ability of individuals to flexibly adapt to stress, suffering, or obstacles in life, so that they can return to normal or develop themselves to be stronger after facing a crisis. This is not just about enduring problems, but also about learning and growing from that experience. Therefore, this approach is like building mental immunity for monks to prepare themselves and their minds to cope with the current era of world change effectively and sustainably. In addition, monks can be good examples in coping with stress and can convey, teach, and give advice to Buddhists, which will create faith that will lead to Buddhism to flourish forever.

Keywords: Monastic well-being, Transition era, The Buddhist Path, Mental Resilience, Coping with stress

บทนำ (Introduction)

ผู้คนทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่เรียกว่า ยุคเปลี่ยนผ่าน (Transitional era) หมายถึง การเปลี่ยนจากสิ่งที่ยู่มานานจนเกิดความคุ้นชินมองเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาไปสู่สิ่งใหม่ อาจดูไม่ซับซ้อนไม่ค่อยรู้สึกว่ามี การเปลี่ยนแปลง ทำให้เมื่อรู้ตัวอีกทีก็ตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ทันแล้ว เนื่องจากการเปลี่ยนผ่านส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดแต่จะค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปที่ละนิด ตัวอย่างเช่น เทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ โซเชียลมีเดีย (Social media) เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนเกิดความเปราะบางในระดับโครงสร้างสังคมและอัตลักษณ์ของบุคคลส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยตรงต่อมนุษย์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ซึมเศร้า นอกจากนี้สังคมโลกและวิถีชีวิตผู้คนก็เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันรวมถึงการดำรงชีวิตที่ต้องที่เร่งรีบมีความท้าทายและความกดดันในทุกภาคส่วนมีวันแม้แต่ “พระสงฆ์” ซึ่งเป็นเสาหลักทางจิตวิญญาณและเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา ก็มีอาจหลีกเลี่ยงผลกระทบจากพลวัตเหล่านี้ได้เช่นกัน ด้วยบทบาทภารกิจอันหลากหลายของพระสงฆ์ในปัจจุบันทั้งการศึกษาพระธรรม การปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย การเผยแผ่ศาสนา รวมถึงการบริหารจัดการภายในวัด ตลอดจนพระสงฆ์ต้องเผชิญกับการคาดหวังของสังคมที่ซับซ้อนขึ้น ประชาชนส่วนหนึ่งเลือกที่จะพึ่งพระพุทธศาสนาด้วยการเข้าวัดเพื่อแสดงหาวิธีการจัดการความเครียดของตนเอง พระสงฆ์จึงมีบทบาทที่สำคัญในการทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีของการปฏิบัติและเทศนาสั่งสอนประชาชนตามหลักธรรมที่ได้ศึกษามา แต่เมื่อใดที่พระสงฆ์มีปัญหาความเครียดหรือคับข้องใจเสียเองก็ไม่สามารถที่จะไปปรึกษาหรือระบายกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ความเป็นอยู่ของพระสงฆ์ก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ซึ่ง มีการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความเครียดของพระสงฆ์ได้แก่ การมีความรู้สึกต้องแบ่งเบาภาระความเครียดของคนรอบข้างที่ประสบปัญหาความเครียด และ

ความกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง (ชลวิทย์ เจียรจิตต์, 2560) ซึ่งมีการศึกษาเรื่องการเผชิญความเครียดของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ร้อยละ 8.70 มีความเครียดอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไขบำบัด (อัญชลี สุขเสวก, 2548) และมีการศึกษาพบว่าพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานครมีปัญหาสุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 33.89 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตได้แก่ อายุ ระยะเวลาบรรพชาอุปสมบท การเรียนปริยัติธรรม (สุพัทธา วงษ์จิระสวัสดิ์, 2543) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีระดับความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 29.30 โดยพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปีมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น พระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษา 1 – 5 พรรษามีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น และพระสงฆ์ที่มีเงินไม่เพียงพอใช้จ่ายมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีเงินเพียงพอ (นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ, 2562) การศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์ พบว่าการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์มีความเครียดมากขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากบางรูปจำเป็นต้องศึกษาทั้งการศึกษาทางบาลีและการศึกษาระดับอุดมศึกษา (พระมหาอุดม นุพันธ์, 2550) ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ามีปัจจัยพื้นฐานทั้งทางด้านการศึกษา สังคม และสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของพระสงฆ์ รวมถึงมีพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งการที่พระสงฆ์ต้องเผชิญกับความเครียดไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับพระสงฆ์แต่ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม รวมถึงพระพุทธศาสนาก็ได้รับผลกระทบหากไม่ได้รับการรับมือที่เหมาะสม

การสร้างแนวทางการรับมือกับความเครียดในยุคเปลี่ยนผ่านโดยการน้อมนำหลักธรรมตามพุทธวิธีเรื่อง หลักไตรลักษณ์, หลักโยนิโสมนสิการ, หลักอริยสัจ 4 และการเจริญสติภาวนา นำมาบูรณาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ คือ “การสร้างพลังสุขภาพจิต” (Mental Resilience) หรือความยืดหยุ่นทางใจ ซึ่งเป็นแนวคิดด้านจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการปรับตัวรับมือกับความเครียด ความทุกข์หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างยืดหยุ่นให้สามารถกลับมาสู่สภาวะปกติหรือพัฒนาตนเองให้แข็งแกร่งขึ้นได้หลังเผชิญวิกฤต ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การอดทนต่อปัญหาแต่ยังรวมถึงการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์นั้น แนวทางนี้จึงเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่พระสงฆ์เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับมือกับยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน รวมถึงพระสงฆ์ก็จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่พุทธศาสนิกชนในการดำรงตนเกิดความศรัทธาอันนับถืออันจะส่งผลให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรือง

ยุคเปลี่ยนผ่าน (Transitional era)

เป็นช่วงเวลาในโลกกำลังเคลื่อนผ่านจากโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และคุณค่าทางวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมไปสู่สภาพแวดล้อมใหม่อย่างรวดเร็วและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่มีความยั่งยืนที่ชัดเจน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนเกิดความเปราะบางในระดับโครงสร้างสังคมและอัตลักษณ์ของบุคคลส่งผลกระทบโดยตรงต่อมนุษย์ เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล การเปลี่ยนผ่าน (Transition) เป็นการตอบสนองของบุคคลในช่วงระยะที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคล

ครอบครัว ชุมชน องค์กร เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมมนุษย์โดยชิคและเมลิส (Chick & Meleis, 1986) ได้ให้ความหมายของการเปลี่ยนผ่านไว้ว่าเป็นการเคลื่อนผ่านจากช่วงชีวิต ช่วงเงื่อนไขหนึ่งหรือช่วงภาวะหนึ่งไปสู่อีกช่วงชีวิต ช่วงเงื่อนไขหรืออีกช่วงภาวะหนึ่ง การเปลี่ยนผ่านนี้ประกอบด้วย กระบวนการที่มีระยะหรือขั้นตอน (Stage or Phase) มีช่วงเวลา (Time Span) ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดหรือคงที่และมีการรับรู้ (Perception) โดยเป็นการให้ความหมายต่อประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านของบุคคลร่วมด้วยเสมอ ดังนั้น การเปลี่ยนผ่านจึงเป็นการตอบสนองของบุคคลในระหว่างที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงโดยมนุษย์ทุกคนจะต้องมีประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านในชีวิตที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถเกิดได้หลายรูปแบบ โดยชิคและเมลิสได้จำแนกการเปลี่ยนผ่าน เป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. **การเปลี่ยนผ่านตามระยะพัฒนาการ (Developmental Transition)** เป็นการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของชีวิต เช่น การเข้าสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย วัยผู้สูงอายุ การเปลี่ยนบทบาททางสังคมตามพัฒนาการ เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย

2. **การเปลี่ยนผ่านตามสถานการณ์ (Situational Transition)** เป็นการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ได้แก่ การอพยพย้ายถิ่นฐาน การเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำงานหรือที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนผ่านจากสถานภาพสมรสเป็นสถานภาพหม้าย การเกษียณอายุทำงาน

3. **การเปลี่ยนผ่านตามภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย (Healthy Illness Transition)** เป็นการเปลี่ยนผ่านที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย เช่น การเปลี่ยนผ่านจากบุคคล ธรรมดาเป็นบุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วย การผ่าตัด การเปลี่ยนผ่านเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนแต่ละคนรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไป การเปลี่ยนผ่านได้อย่างมีคุณภาพจะส่งผลให้ดำเนินชีวิตอยู่ในบทบาทใหม่ได้อย่างแข็งแกร่ง สุขสบายมีพฤติกรรมที่เป็นปกติและมีความสุขในชีวิต

การรับมือกับการเปลี่ยนผ่านที่ดี (Healthy Transition Process) มี 7 ขั้นตอน ได้แก่ (Schumacher et al., 1999)

1. **การหาคำจำกัดความและให้ความหมายใหม่ (Redefining Meanings)** เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการเปลี่ยนผ่านที่ดีโดยตัวบุคคลและคนในครอบครัวจะเป็นผู้ที่ช่วยกันค้นหาและให้ความหมายใหม่นี้อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนในการหาความหมายนี้ค่อนข้างจะซับซ้อนและต้องใช้เวลา

2. **การจัดการกับความคาดหวัง (Modifying Expectation)** ที่เคยมีอยู่และแทนที่ด้วยความคาดหวังใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน

3. **การปรับเปลี่ยนโครงสร้างชีวิตประจำวัน (Restructuring Life Routine)** ให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ใหม่ โดยผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้จะมีความรู้สึกพึงพอใจ และรู้สึกว่าชีวิตของเขาสามารถคาดการณ์และจัดการได้

4. **การพัฒนาความรู้และทักษะ (Developing New Knowledge and Skills)** ในการรับมือกับการเปลี่ยนผ่านนั้น พระสงฆ์ต้องมีการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้ไม่ควรจะยึดติดอยู่กับความรู้เดิมที่มีติดตัวมาเพียงอย่างเดียวเพราะความรู้ใหม่นั้นอาจจะไม่มีประโยชน์กับสถานการณ์ปัจจุบันแล้ว

5. การรักษาสิ่งที่เคยมีอยู่ให้ดำเนินต่อเนื่อง (Maintaining Continuity) ถึงแม้ว่าในการเปลี่ยนผ่านพระสงฆ์อาจต้องพบกับอะไรหลายอย่างที่ยุ่งยากและเปลี่ยนแปลงไป แต่อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างในชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปทั้งหมด การรักษาสิ่งที่เคยมีอยู่ให้ดำเนินต่อไปก็มีความจำเป็นเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น บุคลิกลักษณะ ความสัมพันธ์หรือสภาพแวดล้อม ดังนั้นในการเปลี่ยนผ่านที่ดีจะต้องผสมผสานประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านให้เข้ากับชีวิตให้ได้

6. การสร้างโอกาสใหม่ (Creating New Choices) ช่วงการเปลี่ยนผ่านอาจต้องพบกับความสูญเสีย แต่ก็มีความเป็นไปได้ที่จะพบกับทางเลือกใหม่ ๆ จึงไม่ควรปิดกั้นตนเองและเปิดรับทางเลือกใหม่ ๆ เหล่านี้เพื่อนำมาช่วยในการเปลี่ยนผ่านนี้ผ่านไปได้ราบรื่นยิ่งขึ้น

7. การค้นหาโอกาสเพื่อพัฒนาตนเอง (Finding Opportunities for Growth) ในระหว่าง การเปลี่ยนผ่านความเป็นไปได้หลายอย่างมีสิทธิปรากฏขึ้นไม่ว่าจะเป็น มิติใหม่ของตนเองและความสัมพันธ์หรือการค้นพบความสามารถใหม่ ๆ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะช่วยให้สามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

ความเครียดของพระสงฆ์ในบริบทสังคมปัจจุบัน : ความท้าทายของพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่าน

ในยุคแห่งความเปลี่ยนแปลงที่สังคมไทยเผชิญอยู่ในปัจจุบัน พระสงฆ์ในฐานะสถาบันหลักทางศาสนาและจิตวิญญาณของสังคมไทย ยังคงมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมคุณธรรม จริยธรรม และเป็นหลักทางใจแก่พุทธศาสนิกชน อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนผ่านของบริบททางสังคมเศรษฐกิจและเทคโนโลยีได้สร้างความท้าทายรูปแบบใหม่ก็ส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสภาวะจิตใจของพระสงฆ์เช่นกัน หนึ่งในปัญหาสำคัญที่กำลังเกิดขึ้นคือภาวะความเครียด

อนึ่ง ความเครียดนี้เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ซึ่งอธิบายความว่า ความเครียดเป็นความกดดันหรือแรงที่มีต่อร่างกายของเรา คล้ายกับน้ำหนักของก้อนหินที่หล่นมากระแทกกับพื้นด้วยความแรง

ส่วนในทางจิตวิทยา ความเครียด หมายถึง อาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจและสติปัญญาต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม โดยที่ การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในบุคคลอันประกอบด้วย เจตคติ อารมณ์ ลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น (Lazarus, 1996)

ดังนั้น จึงพอสรุปโดยนำแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ว่าความเครียดของพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่านส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพแวดล้อมภายนอกและปัจจัยภายในบุคคล เช่น การดำรงชีวิตที่ต้องที่เร่งรีบมีแรงกดดัน ความคาดหวังจากสังคมที่มีต่อบทบาทของพระในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ ความขัดแย้งระหว่างค่านิยมดั้งเดิมกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ การลดลงของศรัทธาจากประชาชน การวิพากษ์วิจารณ์ผ่านสื่อออนไลน์ รวมถึงภาระงานที่เพิ่มขึ้นในด้านการบริหารจัดการภายในวัดและกิจกรรมสาธารณะ โดยเฉพาะพระสงฆ์ในเขตเมืองที่ต้องเผชิญกับบริบท

ของสังคมบริโภคนิยมที่กดดันให้ต้อง “ปรับตัว” ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้พบว่า พระสงฆ์จำนวนมากขาดพื้นที่ปลอดภัยในการสะท้อนความรู้สึกหรือขอรับการสนับสนุนทางจิตใจ เนื่องจากภาพลักษณ์ของความเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้ไม่สามารถแสดงความอ่อนแอหรือขอความช่วยเหลือได้ง่ายนัก ส่งผลให้พระสงฆ์บางรูปต้องเผชิญกับความทุกข์และความเครียดโดยไม่มีทางออกที่เหมาะสม อีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องกล่าวถึงคือความเปลี่ยนแปลงของบทบาทพระสงฆ์ในยุคดิจิทัล เนื่องจากในศตวรรษที่ 21 ยุคที่ความเจริญด้านเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ (AI) มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดและเข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ช่วยให้การใช้ชีวิตสะดวกสบาย เชื่อมต่อสารสนเทศต่างๆ โดยในเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นต้น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและ AI ของพระสงฆ์ยังเป็นเรื่องใหม่ บางมุมมองเห็นว่าเทคโนโลยีเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นข้อจำกัดทางความเชื่อและวัฒนธรรม สำหรับพระสงฆ์ที่มีความสามารถด้านเทคโนโลยีดิจิทัลและ AI ส่วนใหญ่จะเป็นพระสงฆ์ที่เป็นคนรุ่นใหม่ และพบว่าพระสงฆ์ที่มีการศึกษาสูงมีระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสูงกว่า (สมเกียรติ เพ็ชรมาก และนุชจรี บุญเกต, 2560) จะเห็นได้ว่าจะมีพระสงฆ์ส่วนหนึ่งที่ยังขาดการพัฒนาความรู้ความสามารถในการการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลให้ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพซึ่งอาจกลายเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเองได้

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้โดยแสดงออกมาด้านร่างกาย คือ ทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล หากเป็นความเครียดที่ไม่มากนักก็จะกระตุ้นให้คนนั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่างๆ ความเครียดสามารถกระตุ้นให้บุคคลนั้นตื่นตัวในทางตรงข้าม หากความเครียดมีระดับที่รุนแรงจะส่งผลต่อความจำทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลงและอาจก่อให้เกิดอาการทางกายหรือทางจิตตามมาได้ หากมีการเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจอาจส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย มีอาการทางจิต ทำให้บุคคลแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหาต่อไปได้ เช่น โกรธง่าย หลงลืม เจ้าอารมณ์ ซื่อจก เป็นต้น หรืออาจเป็นเหตุที่สัมพันธ์กับโรคทางกาย เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคกระเพาะ โรคเมะเร็ง ซึ่งความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้ชีวิต สัมพันธ์ภาพต่อคนรอบข้างไม่มีความสุขส่งผลให้ความเครียดรุนแรงมากขึ้น

สรุปแล้ว การรับมือกับความเครียดจึงจำเป็นต้องทราบถึงสาเหตุของปัญหาร่วมกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถยืดหยุ่น ปรับตัวให้พร้อมรับกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความรู้สึกต่างทางใจได้

พลังสุขภาพจิต: ภูมิคุ้มกันทางใจรับมือกับความเครียด

ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตให้ความสำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่เรียกว่า พลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) ซึ่งคำว่า Resilience เป็นภาษาลาติน มาจากคำว่า “Salire” แปลว่า การกระโดด

หรือกระโดดขึ้น และคำว่า “Resilre” แปลว่า การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ และเมื่อนำคำทั้งสองมารวมกัน หมายถึง ความยืดหยุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2563) ดังนั้น พลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) จึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและรับมือกับความเครียด ความทุกข์ หรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างยืดหยุ่นโดยสามารถกลับมาสู่สภาวะปกติหรือพัฒนาตนเองให้แข็งแกร่งขึ้นได้หลังเผชิญวิกฤต ไม่ใช่เพียงแค่การอดทนต่อปัญหาแต่ยังรวมถึงการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์นั้น ๆ สำหรับประเทศไทยมีการเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Resilience Quotient : RQ ในส่วนชื่อภาษาไทยยังไม่มีกำหนดที่แน่นอนจึงสามารถพบกับคำภาษาไทยที่สื่อความหมายถึง Mental Resilience เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น สามารถใช้แทนกันได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

คุณลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิต

จะต้องผู้ที่มีความสามารถดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ อย่างมีความสุข เนื่องจากผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นอย่างดีส่งผลให้พ้นตัวจากปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว คุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มี “พลังสุขภาพจิต” มี 6 ประการดังนี้

1. **ความสามารถทางด้านร่างกาย (Physical Competence)** ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดีมีอารมณ์ราบรื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีปฏิริยาสนองตอบทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยถึงปานกลางเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ

2. **ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ (Social and Relation Competence)** ได้แก่ ความสามารถในการพัฒนาและรักษาไว้ มีความไว้วางใจ มีความสามารถและมีโอกาสในการช่วยเหลือบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเอง มีความสามารถในการตระหนักรู้ และแสดงบทบาทที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. **ความสามารถทางการรู้คิด (Cognitive Competence)** ได้แก่ ความสามารถในการวางแผน การแก้ไขปัญหา มองอนาคตอย่างมีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุมตนเอง มีความเชื่อว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จและมีความสามารถในการประเมินการรู้คิดที่เพียงพอและตรงตามความเป็นจริง

4. **ความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional Competence)** ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความอดทนพร้อมที่จะรอคอยโอกาส มองเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการสร้างอารมณ์ขัน

5. **ความสามารถทางด้านคุณธรรม (Moral Competence)** ได้แก่ การช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสังคม

6. ความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Competence) ได้แก่ การมีศรัทธา มีศีลธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ มองเห็นความหมายในชีวิต มีความยุติธรรม นับถือตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้ที่มี “พลังสุขภาพจิต” จะมีคุณลักษณะสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านอารมณ์ การรู้จัก และด้านจิตวิญญาณ เช่น มีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง มีอารมณ์ขันเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการแก้ปัญหาและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบที่สำคัญของพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วยพลัง 3 ประการ ได้แก่ (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2552)

1. พลังฮึด หมายถึง พลังความอดทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้มีความอดทน สามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด ความทุกข์ในสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี

2. พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีศรัทธาเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในสถานการณ์กดดัน สามารถสร้างกำลังใจด้วยตนเอง และรับกำลังใจจากคนรอบข้างได้

3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษาตนเองว่าสามารถทำได้แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการปรึกษา หาทางออกได้อย่างเหมาะสมสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

การพัฒนา “พลังสุขภาพจิต” สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยมีเทคนิคที่เรียกว่า “4 ปรับ 3 เต็ม” ดังนี้

- 1. ปรับอารมณ์** คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา
- 2. ปรับความคิด** คือ มองเห็นด้านดี คิดในมุมบวก เปิดใจ มองโลกอย่างลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อคนและสังคมรอบตัวเพราะทุกคนต่างมีเหตุผลของตนเอง
- 3. ปรับพฤติกรรม** คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเจอคนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
- 4. ปรับเป้าหมาย** คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาทุกฝ่ายมีความคิดเป็นของตนเอง
- 5. เต็มศรัทธา** คือ เชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้แสงสว่างเสมอ
- 6. เต็มมิตร** คือ การมีมิตรสหาย ครอบครัวยุติเยี่ยงช้าง รับฟัง ให้กำลังใจ พร้อมให้การช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค

7. เติมจิตใจให้กว้าง คือ พร้อมเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองออกไปให้ไกลจากตัวเอง เพื่อสังเกตคนรอบๆตัว ที่มีความทุกข์ยากลำบากเช่นเดียวกัน หรือมากกว่าแปลงกลับมาเป็นกำลังใจให้ตนเอง

การสร้างพลังสุขภาพจิต นอกจากจะต้องกระทำด้วยตนเองแล้วยังต้องได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน เช่น กระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้และเทคนิคที่ง่ายต่อการนำไปประยุกต์ใช้ รวมทั้งค้นหาผู้ที่มีความบกพร่องซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องมือแบบวัดประเมินพลังสุขภาพจิตที่เรียกว่า RQ (Resilience Quotient) เป็นการวัดระดับความรุนแรงเพื่อให้การฟื้นฟูพลังใจได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถเผชิญชีวิตได้อย่างมีสติ มีจิตที่มั่นคง รับความจริงของชีวิตที่ต้องมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นยืนใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มีความสุข เป็นอิสระ มีพลังที่จะทำประโยชน์อยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมาย การสร้างพลังสุขภาพจิตนั้นเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับบุคคล เมื่อร่างกายได้รับวัคซีนก็จะมีภูมิคุ้มกันในการต่อสู้และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พุทธวิธี : หลักธรรมเพื่อรับมือกับความเครียด

พระพุทธศาสนาเป็นมรดกอันประเสริฐที่ได้รับส่งทอดจากองค์ตถาคตสู่ นักปฏิบัติ พระพุทธศาสนาเป็นสัจธรรม เป็นความจริงอันประเสริฐที่ไม่มีวันล้าสมัย ทนต่อการพิสูจน์ และสามารถให้ผลจริงแก่ผู้ปฏิบัติได้เสมอ ด้วยเหตุนี้ พระธรรมจึงได้ชื่อว่า อกาลิก แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา นั่นคือ พุทธวิธี ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมและการปฏิบัติเพื่อบำรุงสุขภาพหลุดพ้นจากทุกข์และบรรลุสัจธรรมสูงสุดโดยมีแก่นสำคัญ คือ การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ พระพุทธเจ้าสอนว่า “มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง อาราม รุกขเจดีย์บ้างเป็นสรณะ (ภูต ผี ปีศาจ เครื่องรางของขลัง วัตถุมงคล อัฐ หิน ปูน ทราย เทวดา เทพเจ้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เป็นต้น) นั้นมิใช่สรณะอันเกษมเลย นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้วเห็นอริยสัจสี่ คือ ความจริงอันประเสริฐด้วยปัญญาอันชอบ คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ นั้นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542) จากผลการศึกษาของชลเกียรติ เจริญจิตต์ (2560) พบว่า หลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่สำคัญ 4 หลักธรรม กล่าวคือ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักโยนิโสมนสิการ 3) หลักอริยสัจ 4 และ 4) หลักเจริญสติภาวนา ซึ่งมีจุดหมายร่วมกันคือ การสร้างให้เห็นถึงเหตุแห่งทุกข์และการมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหาเพื่อที่จะสามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงไปกับการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เพิ่มแต่กิเลสและมิฉะหาวิธี แต่มุ่งให้ใช้กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งใช้สติและปัญญาเป็นแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ การอธิบายเพื่อประยุกต์ให้พระสงฆ์รวมถึง

ชมราวาสเข้าใจถึงปัญหาความเครียดโดยที่ปรับมุมมองในการดำเนินชีวิตในการเข้าใจธรรมชาติและความ เป็นไปของสรรพสิ่งซึ่งอธิบายไว้ ดังนี้

หลักธรรมแรกคือหลักไตรลักษณ์คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ 3 ประการ หมายถึง สามัญลักษณ์ คือกฎธรรมดาของสิ่งทั้งปวง พระสงฆ์แม้จะเป็นผู้ที่พยายามละลดกิเลสมีวัตร ปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิด ความไม่สบายใจ รวมถึงภาระหน้าที่ที่มีต่อองค์กรพุทธศาสนา การที่จะต้องเป็นที่ปรึกษา รับฟังปัญหา ต่างๆจากญาติโยมก็มีอาจหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้ การใช้หลักไตรลักษณ์ในการ พิจารณาว่าความเครียดนั้นเป็นสถานการณ์ธรรมดาของชีวิต ก่อให้เกิดสติระลึกรู้ถึงการลดความเป็นตัวตน เข้าสู่หนทางแห่งการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าหลักไตรลักษณ์ สอดคล้องเทคนิคการ พัฒนาพลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) เรื่องของการปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง

หลักธรรมที่สองคือหลักโยนิโสมนสิการ เป็นการไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจและพ้นสภาวะ ความเครียด “โยนิโสมนสิการ” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาลมีหลักฐานอ้างอิงถึงโยนิโสมนสิการใน หลายพระสูตร เช่น อวิชชาสูตร สัพพาสวสูตร ความหมายของโยนิโสมนสิการ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญหา อุบาย วิธีการ ส่วนมนสิการแปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อร่วมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายว่า การพิจารณาโดยแยบคาย, เข้าใจ ตั้งแต่ต้น, เข้าใจโดยตลอด โยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญาแต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใดความคิดก็จะพุ่งเข้าสู่ความชอบหรือความไม่ ชอบทันที นั่นคือ สิ่งปรุงแต่ง เนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์มาก่อน เรียกสิ่งปรุงแต่งนั้นว่า อวิชชา ซึ่งในตอนนี้เองโยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้นแล้วเป็นตัวนำเอากระบวนการคิดบริสุทธิ์ที่จะ พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัยเป็นลำดับ ไม่สับสน มีเหตุผลและเกิดผลได้ ทำให้คนเป็นนายไม่ใช่ทาส ของความคิด นำเอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้ คนปกติสามารถใช้โยนิโสมนสิการง่ายๆ โดยการพยายาม ควบคุมกระแสความคิดให้อยู่ในแนวทางที่พึงตามทางที่เคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากกัลยาณมิตรมา ก่อนแล้ว และเมื่อพิจารณาเห็นความจริงและรู้ว่าคำแนะนำสั่งสอนนั้นถูกต้องจึงตามมีประโยชน์ก็ยิ่งมั่นใจ และเกิดศรัทธาขึ้น เป็นการประสานระหว่างปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในกลายเป็นความหมายของ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (พระอริการกิตติศักดิ์ สุธีโรและคณะ, 2562) ซึ่งปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอดจากอิทธิพลจาก สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน วัฒนธรรม ซึ่งข้อมูล ข่าวสาร การสั่งสอน การอบรมแนะนำที่ถูกต้อง ชักจูงไปในทางที่พึงตาม บุคคลที่มีคุณสมบัตินี้ สามารถทำ หน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดีมีคุณภาพสูง เรียกได้ว่า กัลยาณมิตร เรียกว่า วิธีการแห่งศรัทธา ในส่วนของ

ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใจให้แนบคาย หรือการคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึงการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญาคือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณา สิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา ถ้ามองในมุมการทำหน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือ ความคิดที่สกัดกั้นอวิชชาต้นเหตุ (พระมหาสุธน สุธโน และคณะ, 2567) โยนิโสมนสิการ มีลักษณะที่เป็น กระบวนการนำไปสู่ความรู้เท่าทัน ผู้ที่ยังไม่มีปัญญาแก่กล้าในการใช้ต้องได้รับคำแนะนำ ชักจูง อบรม โดยอาศัยปัจจัยภายนอก คือกัลยาณมิตร ร่วมกับปัจจัยภายในของผู้ใช้ (บุคคล) คือโยนิโสมนสิการ ที่ต้อง มีความแนบคายในการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีและเป็นระบบระเบียบ เมื่อมีการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีจึง เป็นเหตุให้คิดถูก กระทำถูก ไม่หลงใหลไปตามกระแสโลก (ตัณหาอุปาทาน) ทั้งนี้อาศัยหลักธรรมเป็น เครื่องหนุน ให้มีสติและไม่ประมาท เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าหลักโยนิโสมนสิการ สอดคล้องเทคนิคการ พัฒนาพลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) เรื่องของการปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง

หลักธรรมที่สาม คือ หลักอริยสัจ 4 การรู้จักความเครียดเพื่อเข้าใจ รู้เห็นและแก้ไข หลักอริยสัจ 4 ถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาเป็นหลักความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นปฐมธรรม เทศนา ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่อธิบายธรรมชาติของทุกข์และแนวทางการดับทุกข์อย่างเป็นระบบอัน ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) สรุปไว้ดังนี้ 1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามตาม ระบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้อง ดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้ 2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษ เหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ 3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกคนไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตไป เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขาจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า จะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป 4) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่ กับชีวิตหรือเป็นเรื่องชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใดๆ นั้นจะเจริญ ขึ้นหรือเสื่อมลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558)

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือคนที่ได้ ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขันธ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ใน อำนาจของกฎธรรมดาเป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กัดดันบีบคั้นและขึ้นต่อเหตุปัจจัยไม่มี ตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง

สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้ง ส่งผลสืบทอดปรากฏให้เป็นสภาพบีบคั้น กัดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่องในรูปแบบต่างๆ ต้องหา สาเหตุให้พบและกำจัดเสีย โดยอาศัยหลักการสืบเหตุปัจจัย คือ หลักปฏิจจสมุปบาท

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยาหรือประจักษ์แจ้งทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง กำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร ทำไปกันไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้อย่างไร เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไรเพื่อให้สามารถแก้ไขความทุกข์ลงได้

มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหาให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือ ปฏิบัติหรือลงมือทำ กำหนดวางวิธีแผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นการพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาวะแห่งปัญหาหรือความทุกข์อันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากมีความเข้าใจกระบวนการและขั้นตอนตั้งแต่การเกิดขึ้นของทุกข์โดยใช้ปัญญาพิจารณาอย่างถ่องแท้และแยกแยะด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ค้นหาปัจจัยที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ และหาวิธีการดับหรือกำจัดที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของปัญหาก็จะทำให้ความทุกข์คลายลงหรือสลายไปได้ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าอริยสัจ 4 สอดคล้องเทคนิคการพัฒนาพลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) เรื่องของการปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง

หลักธรรมที่ 4 การเจริญสติภาวนา หมายถึง การมีสติระลึกตัวพร้อมกำหนดสิ่งทั้งหลายรู้เห็นตามความเป็นจริง มีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายใดๆ ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกลับเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นสามสและเป็นนิรามสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะ ไม่มีระคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ 5 ชนธ 5 आयตนะ 12 โพชนงค 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร

การเจริญสติภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อเจริญสติ สมาธิ และปัญญาในการพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริงโดยรู้เท่าทัน ผู้ที่สามารถนำหลักธรรมเรื่องการเจริญสติภาวนามาใช้จะช่วยยกระดับกระบวนการคิดให้สามารถปล่อยวางปัญหาได้ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า การเจริญสติภาวนา สอดคล้องเทคนิค การ

พัฒนาพลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) เรื่องของการปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เต็มศรัทธา เต็มมิตร เต็มจิตใจให้กว้าง

สรุปแนวทางการรับมือความเครียดของพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่าน

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการรับมือกับความเครียดของพระสงฆ์ในยุคเปลี่ยนผ่าน (Transitional era) โดยเชื่อมโยงระหว่างศาสตร์สมัยใหม่คือพลังสุขภาพจิต (Mental Resilience) ซึ่งเป็นแนวคิดด้านจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการปรับตัวรับมือกับความเครียด ความทุกข์ หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างยืดหยุ่นให้สามารถกลับมาสู่สภาวะปกติหรือพัฒนาตนเองให้แข็งแกร่งขึ้นได้หลังเผชิญวิกฤต ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การอดทนต่อปัญหาแต่ยังรวมถึงการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์นั้น บูรณาการร่วมกับ หลักธรรมคำสอนพุทธศาสนาที่มีมานานกว่า 2,500 ปี โดยการน้อมนำหลักธรรมตามพุทธวิธี ได้แก่ การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการยอมรับการเปลี่ยนแปลง การใช้หลักโยนิโสมนสิการในการคิดวิเคราะห์อย่างถูกต้อง การนำหลักอริยสัจ 4 มาเป็นกรอบในการแก้ไขปัญหาชีวิต และการเจริญสติภาวนาเพื่อพัฒนาสติจัดการกับความเครียดในปัจจุบันขณะ เป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่พระสงฆ์เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ อาทิ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข จำเป็นต้องให้การสนับสนุนพระสงฆ์เพื่อการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวรับมือกับความเครียด โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี มีพรรษาน้อย อยู่ในระหว่างการศึกษา มีโรคประจำตัว ควรจัดให้มีพื้นที่ปลอดภัยในการสะท้อนความรู้สึกหรือขอรับการสนับสนุนทางจิตใจเนื่องจากภาพลักษณ์ของความเป็นผู้ปฏิบัติธรรมทำให้ไม่สามารถแสดงอารมณ์หรือการร้องขอความช่วยเหลือ รวมถึงควรจัดบริการคัดกรองพระสงฆ์ที่มีแนวโน้มเป็นกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิตเพื่อเป็นการคัดกรองปัญหาในระยะเริ่มต้นและเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาสุขภาพพระสงฆ์เชิงรุก นอกจากนี้สำหรับพระสงฆ์ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลหรือขาดโอกาสในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนบริการด้านต่างๆ ควรได้รับการสนับสนุนให้ได้รับและเข้าถึงความรู้ ทักษะ บริการต่างๆ ที่มีความจำเป็นในยุคปัจจุบัน เช่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) อย่างปลอดภัย เพื่อช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้พระสงฆ์สามารถปรับตัวได้อย่างมั่นคงในยุคเปลี่ยนผ่านพร้อมเป็นกำลังสำคัญในการธำรงพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงและเจริญรุ่งเรืองสืบไป

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). 5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ. ดินาคู.

กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว. วารสารมจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 6(4), 154-167.
- นิจวรรณ เกิดเจริญและคณะ. (2562). ความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 63(1), 9-20.
- พระมหาสุชน สุธโน และคณะ. (2567). พุทธธรรมกับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารสารสนเทศ. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 7(2), 361-376.
- พระมหาอุดม นุพันธ์. (2550). การศึกษาภาวะเครียดจากการเรียนของพระภิกษุสามเณร สำนักเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ในส่วนกลาง (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 39). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 30). มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.
- พระอธิการกิตติศักดิ์ สุธีโรและคณะ. (2562). โยนิโสมนสิการ: หลักการคิดที่เหมาะสมกับคนไทยในยุค 4.0. วารสารพุทธศิลปกรรม, 2(1), 87-100.
- พิชญา หุยากรณ์. (2562). การเปลี่ยนผ่านบทบาทและการเรียนรู้ตลอดชีวิตหลังเกษียณอายุของอาจารย์มหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2542). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 25: ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเกียรติ เพ็ชรมาก และนุชจรี บุญเกิด. (2560). การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อชุมชนของคณะสงฆ์ จังหวัดสุรินทร์. วารสารการวิจัยกาสะลองคำ, 11(3), 357-368.
- สุพัทธา วงษ์จิระสวัสดิ์. (2543). สุขภาพจิตของพระภิกษุสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- อัญชลี สุขเสวก. (2548). การเผชิญความเครียดของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- George, L. K. (1993). Sociological perspectives on life transitions. Annual Review of Sociology, 19(1), 353-373.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing.

Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E. O., Hilfinger Messias, D. K., & Schumacher, K. (2000).
Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *Advances in Nursing Science*, 23(1), 12-28.



การเสพติดข่าวและภาวะความเครียดในสังคมไทย

News Addiction and Stress in Thai Society

พระครูสิริคณาภีรักษ์ สิริปัญญา

Phrakhru Sirikanabhirak Siripanyo

บุญยืน งามเปรี่ยม

Bunyuen Ngampream

สมปอง ทิพย์สมบัติ

Sompong Thipsombat

มะลิ ทิพย์ประจง

Mali Thipprajong

Corresponding author, e-mail: thipprajongmali@gmail.com



บทคัดย่อ

ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเกิดจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความทันสมัย ส่งผลให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การติดตามหรือเสพข่าวสารอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะข่าวที่มีเนื้อหาสร้างความตึงเครียด ความขัดแย้ง หรือกระทบต่ออารมณ์ อาจส่งผลโดยตรงต่อภาวะความเครียดและสุขภาพจิตของประชาชนในสังคมไทย การเสพข่าวสารโดยขาดสติ การยั้งคิด และการควบคุมอารมณ์ อาจทำให้ผู้รับสารเกิดความวิตกกังวล สับสน หรือหมกมุ่นกับประเด็นข่าวจนส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจ ทั้งนี้ ภาวะดังกล่าวอาจรุนแรงขึ้นในกรณีกับผู้เสพข่าวมีปัจจัยเสี่ยงเดิม เช่น โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพจิตอยู่แล้ว บทความนี้จึงมุ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเสพข่าวสารกับภาวะความเครียดในบริบทของสังคมไทย พร้อมทั้งชี้ให้เห็นความสำคัญของการเสพสื่ออย่างมีสติและสมดุลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของประชาชน

คำสำคัญ: การเสพข่าว, ความเครียด, สุขภาพจิต, สังคมไทย

ABSTRACT

Social changes driven by technological advancement and modernization have significantly increased the speed and ease of access to news and information. However, continuous exposure to news—particularly content that evokes negative emotions, conflict, or anxiety—can have a direct impact on stress levels and mental health among people in Thai society. Excessive news consumption without mindfulness, critical thinking,

or emotional regulation may lead individuals to become overly focused on certain issues, resulting in heightened stress, anxiety, or psychological distress. These effects may be more pronounced among individuals who already have underlying health conditions or mental health vulnerabilities. This article aims to examine the relationship between news consumption and stress within the Thai social context and emphasizes the importance of mindful and balanced media consumption as a means of promoting mental well-being.

Keywords: News Consumption, Stress, Mental Health, Thai Society

บทนำ

ปรากฏการณ์ “การเสพติดข่าวภาวะความเครียด” หรือที่เรียกว่า *Doomscrolling* และ *Doomsurfing* มิใช่เรื่องใหม่ หากแต่ทวีความรุนแรงและชัดเจนขึ้นอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะหลังการระบาดของโรคโควิด-19 ในปี ค.ศ. 2020 ซึ่งทำให้ผู้คนทั่วโลก—including สังคมไทย—เผชิญกับความไม่แน่นอนด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และอนาคต การเข้าถึงข่าวสารแบบเรียลไทม์ผ่านสมาร์ทโฟนและสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากใช้เวลาติดตามข่าวเชิงลบอย่างต่อเนื่อง จนเกิดภาวะจมดิ่งกับข้อมูลที่สร้างความกลัว ความกังวล และความตึงเครียดสะสม

ในบริบทของสังคมไทย ปรากฏการณ์ดังกล่าวยิ่งซับซ้อนขึ้นจากปัจจัยภายในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นความผันผวนทางเศรษฐกิจ ปัญหาหนี้ครัวเรือน ความไม่มั่นคงในการจ้างงาน ความขัดแย้งทางการเมือง และปัญหาสังคมเรื้อรัง เช่น อาชญากรรม ยาเสพติด ความรุนแรงในครอบครัว และความเหลื่อมล้ำทางสังคม ขณะเดียวกัน การเติบโตของแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, X (Twitter), TikTok และ Line ทำให้ข่าวสาร—ทั้งข่าวจริง ข่าวลือ และข่าวปลอม—แพร่กระจายอย่างรวดเร็วตลอด 24 ชั่วโมง โดยอัลกอริทึมมักคัดเลือกเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์รุนแรง ซึ่งมักเป็นข่าวเชิงลบ ส่งผลให้ผู้รับสารหลีกเลี่ยงการเสพข่าวได้ยากยิ่งขึ้น

ในเชิงจิตวิทยา นักวิชาการอธิบายว่า *Doomscrolling* สัมพันธ์กับกลไกการตอบสนองต่อภัยคุกคามของสมอง มนุษย์มีแนวโน้มให้ความสำคัญกับข่าวร้ายมากกว่าข่าวดีเพื่อเตรียมรับมือกับอันตราย อย่างไรก็ตาม การรับข่าวเชิงลบอย่างต่อเนื่องทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดเป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการนอนหลับ และการมองโลกในแง่ลบในระยะยาว นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบในระดับสังคม ทั้งการลดทอนความเชื่อมั่น ความเปราะบางต่อข่าวปลอม และความสิ้นหวังต่ออนาคต ปรากฏการณ์ *Doomscrolling* จึงไม่ใช่เพียงพฤติกรรมส่วนบุคคล หากแต่เป็นสัญญาณสะท้อนถึงความจำเป็นในการจัดการสุขภาพจิตและการรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัลอย่างจริงจังและเป็นระบบ

แนวทางการรับมือและข้อเสนอแนะเบื้องต้น

นักวิชาการและนักวิจัยส่วนใหญ่เห็นพ้องถึงความจำเป็นในการส่งเสริม “สุขภาวะดิจิทัล” (Digital Well-being) เพื่อรับมือกับปัญหาการเสพติดข่าวภาวะความเครียด โดยเน้นการปรับพฤติกรรม การบริโภคข่าวสารอย่างมีสติ แนวทางสำคัญ ได้แก่ การกำหนดช่วงเวลาในการติดตามข่าวอย่างชัดเจน การจำกัดเวลาการใช้งานสื่อดิจิทัล และการคัดเลือกแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือและหลากหลาย เพื่อลดอคติและความตื่นตระหนกจากข่าวเชิงลบ นอกจากนี้ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และการใช้เวลากับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ยังช่วยลดการจมอยู่กับโลกออนไลน์และเปิดพื้นที่ให้จิตใจได้พักฟื้นอย่างเหมาะสม

โดยสรุป ปรากฏการณ์เสพติดข่าวภาวะความเครียดเป็นปัญหาซับซ้อนที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งในระดับบุคคล แพลตฟอร์มสื่อดิจิทัล และภาครัฐ ควบคู่กับการสนับสนุนงานวิจัย และการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิต งานศึกษาทั้งในและต่างประเทศ—even หากยังไม่ใช้คำว่า “Doomscrolling” โดยตรง—ต่างชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดสื่อ และภาวะความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า โดยเฉพาะในช่วงวิกฤต เช่น การแพร่ระบาดของโควิด-19 ข้อมูลเชิงประจักษ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า การจัดการสุขภาพจิตในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อสร้างสังคมที่เข้มแข็ง เฝ้าทันสื่อ และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน

การเสพติดข่าวภาวะความเครียดในบริบทสังคมไทย

สังคมไทยในปัจจุบันเผชิญกับปัจจัยเชิงโครงสร้างที่ก่อให้เกิดความเครียดและความกังวลอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตเศรษฐกิจ ปัญหาปากท้อง หนี้สิน และการว่างงาน ควบคู่กับความผันผวนทางการเมือง ความไม่แน่นอน ความขัดแย้ง และการประท้วง ซึ่งล้วนส่งผลให้ประชาชนเกิดความตึงเครียดและความเปราะบางในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ปัญหาสังคมที่ซับซ้อน เช่น อาชญากรรม ยาเสพติด ความเหลื่อมล้ำทางสังคม และปัญหาสิ่งแวดล้อม ยังทำให้ผู้คนรู้สึกหดหู่ ไม่มั่นคง และขาดความรู้สึกปลอดภัยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อสื่อมวลชนและสื่อออนไลน์นำเสนอข่าวสารเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

ในขณะเดียวกัน ปัจจัยทางจิตวิทยาส่วนบุคคลก็มีบทบาทสำคัญในการเสริมให้ผลกระทบจากข่าวสารรุนแรงยิ่งขึ้น ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลพื้นฐานสูง (baseline anxiety) มักแสวงหาข่าวเพื่อยืนยันความรู้สึกของตนเอง ขณะที่ปรากฏการณ์ FOMO (Fear of Missing Out) ทำให้หลายคนกลัวตกข่าวหรือพลาดข้อมูลสำคัญ จึงติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ความเปราะบางทางอารมณ์และทักษะการจัดการความเครียดที่จำกัด ยังทำให้บุคคลบางกลุ่มได้รับผลกระทบจากข่าวเชิงลบได้ง่ายกว่า ส่งผลให้เกิดวงจรความเครียดและความวิตกกังวลที่ทวีความรุนแรงขึ้นในสังคมไทย

พฤติกรรม (Behavior) การเสพติดข่าวภาวะความเครียด

พฤติกรรมที่พบได้ชัดในบริบทของความเครียดจากการเสพข่าวสารคือปรากฏการณ์ *Doomscrolling* หรือ *Doomsurfing* ซึ่งหมายถึงการใช้เวลาอย่างต่อเนื่องในการเลื่อนดูและบริโภคข่าวสารเชิงลบซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยผู้เสพข่าวไม่สามารถหยุดหรือควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวได้ แม้จะตระหนักว่าข่าวเหล่านั้นส่งผลกระทบต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของตนเองก็ตาม

พฤติกรรมดังกล่าวมักเกิดควบคู่กับภาวะการบริโภคข้อมูลเกินขนาด (*Information Overload*) ซึ่งเป็นการรับข้อมูลจำนวนมากเกินกว่าที่สมองจะสามารถประมวลผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความสับสน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และลดความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล อันเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้ความเครียดและความวิตกกังวลทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น

ผลกระทบ (Impacts) การเสพติดข่าวภาวะความเครียด

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต (Mental Impacts)

การเสพติดข่าวสารเชิงลบอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้น โดยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนความเครียดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจนำไปสู่อาการแพนิค ความรู้สึกไม่สบายใจ และภาวะซึมเศร้าในระยะยาว การจมอยู่กับข่าวร้ายทำให้บุคคลมองโลกในแง่ลบ รู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง และขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ ยังอาจก่อให้เกิดความโกรธและความหงุดหงิดจากการรับรู้ความอยุติธรรมหรือปัญหาทางสังคมที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้ระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตลดลงอย่างชัดเจน

ผลกระทบต่อร่างกาย (Physical Impacts)

ความเครียดสะสมจากการเสพข่าวสารเชิงลบส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายโดยตรง โดยเฉพาะปัญหาการนอนไม่หลับหรือการพักผ่อนที่ไม่มีคุณภาพ อันเกิดจากความวิตกกังวลก่อนนอน ร่างกายอาจแสดงอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ รวมถึงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลง นอกจากนี้ ภาวะอ่อนเพลียเรื้อรังยังพบได้บ่อยจากการที่ร่างกายอยู่ในสภาวะตึงเครียดต่อเนื่องและได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ผลกระทบต่อชีวิตและสังคม (Life and Social Impacts)

ในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเสพติดข่าวภาวะความเครียดส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ลดลง เนื่องจากสมาธิสั้น ขาดแรงจูงใจ และความสามารถในการตัดสินใจถดถอย ความสัมพันธ์ส่วนบุคคลอาจได้รับผลกระทบจากอารมณ์แปรปรวน ความหงุดหงิดง่าย และแนวโน้มในการแยกตัวออกจากสังคม ในภาพรวม ผู้ที่ได้รับผลกระทบมักมองโลกในแง่ลบ เห็นทุกสิ่งเป็นปัญหา ขาดความหวัง และมีความเชื่อมั่นต่อสังคมและสถาบันต่าง ๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

แนวทางการแก้ไข/จัดการ (Potential Solutions) การเสพติดข่าวภาวะความเครียด

แนวทางการแก้ไขและการจัดการการเสพติดข่าวภาวะความเครียด

การรับมือกับการเสพติดข่าวภาวะความเครียดควรเริ่มจากการจำกัดเวลาและปริมาณการบริโภคข่าวสารอย่างมีสติ โดยกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมในการติดตามข่าว และเลือกใช้แหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ มีความหลากหลาย และผ่านการตรวจสอบข้อมูล นอกจากนี้ การฝึกสติ (mindfulness) และการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ของตนเองจะช่วยลดการตอบสนองทางอารมณ์ต่อข่าวเชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่กับการมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายและเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการใช้เวลากับครอบครัวและสังคมใกล้ชิด

ข้อสรุปเชิงระบบและการดูแลเชิงลึก

ในกรณีที่อาการส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างรุนแรง ควรให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง (self-care) และการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่เหมาะสม โดยภาพรวม ปรากฏการณ์ Doomscrolling สะท้อนถึงปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมไทย การแก้ไขปัญหานี้จึงจำเป็นต้องอาศัยทั้งการปรับพฤติกรรมระดับบุคคลและการตระหนักรู้ในระดับสังคมควบคู่กัน

สาเหตุหลัก (Core Causes) การเสพติดข่าวภาวะความเครียด

สาเหตุหลักของการเสพติดข่าวภาวะความเครียด

หนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเสพติดข่าวภาวะความเครียดคือความต้องการข้อมูลเพื่อความอยู่รอดและการลดความไม่แน่นอน ซึ่งมีรากฐานมาจากกลไกสมองดึกดำบรรพ์ของมนุษย์ที่มุ่งประเมินและเฝ้าระวังภัยคุกคามเพื่อความปลอดภัย (threat response) ตามแนวคิดด้านการตอบสนองทางอารมณ์ต่อข่าวของ Dr. Glenn D. Leshner ในภาวะวิกฤต เช่น โรคระบาดหรือภัยพิบัติ ผู้คนมีแนวโน้มแสวงหาข้อมูลอย่างต่อเนื่องเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และวางแผนรับมือ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการลดความไม่แน่นอน (Uncertainty Reduction Theory) ของ Charles R. Berger ที่อธิบายว่ามนุษย์พยายามแสวงหาข้อมูลเพื่อคลายความกังวลเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน

มิติทางจิตวิทยาสังคมและการรับรู้การควบคุมตนเอง

นอกจากนี้ การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับปัญหาสังคมยังตอบสนองความต้องการด้านความรู้สึกเชื่อมโยงกับสังคม (social connection) ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ร่วมและไม่ตกข่าว ขณะเดียวกัน เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จหรือไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ในชีวิตได้ การแสวงหาข้อมูลอย่างต่อเนื่องอาจกลายเป็นกลไกชดเชยทางจิตใจ เพื่อสร้างความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้มากขึ้น แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีจุดศูนย์กลางการควบคุม (locus of control) ของ Julian B. Rotter ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การควบคุมตนเองกับพฤติกรรม การตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ปัจจัยเร่ง (Accelerating Factors) การเสพติดข่าวภาวะความเครียด

ปัจจัยเร่งด้านเทคโนโลยีและการเข้าถึงข้อมูล

การเสพติดข่าวภาวะความเครียดถูกเร่งให้รุนแรงขึ้นอย่างมากจากบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลและแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะการเข้าถึงข่าวสารได้ตลอด 24 ชั่วโมงผ่านสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้ใช้สามารถรับข้อมูลได้ทุกที่ทุกเวลา ความสะดวกดังกล่าวลดขอบเขตระหว่างเวลาในการรับข่าวกับเวลาพักผ่อน ส่งผลให้การบริโภคข่าวสารเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยากต่อการควบคุม

บทบาทของอัลกอริทึมและการคัดเลือกเนื้อหา

แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียจำนวนมากถูกออกแบบโดยใช้อัลกอริทึมที่มุ่งดึงดูดความสนใจและรักษาการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ โดยมักนำเสนอเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์หรือสอดคล้องกับความสนใจเดิมของผู้ใช้ ซึ่งในหลายกรณีคือข่าวสารเชิงลบ แนวคิดเรื่องอคติของอัลกอริทึม (algorithmic bias) ซึ่งได้รับการอภิปรายในงานวิจัยด้านปัญญาประดิษฐ์และการสื่อสาร เช่น งานของ Safiya Noble ชี้ให้เห็นว่าอัลกอริทึมไม่ได้เป็นกลาง หากแต่มีส่วนในการตอกย้ำการรับรู้ด้านลบและเพิ่มโอกาสในการจมอยู่กับข่าวร้ายอย่างต่อเนื่อง

การออกแบบแพลตฟอร์มและกลไกกระตุ้นพฤติกรรม

นอกจากนี้ รูปแบบการออกแบบแพลตฟอร์ม เช่น ฟีดข่าวแบบไม่สิ้นสุด (infinite scroll) และระบบการแจ้งเตือน (notifications) ยังเป็นกลไกสำคัญที่กระตุ้นพฤติกรรมการเล่นดูข่าวอย่างไม่รู้ตัว การออกแบบลักษณะนี้สอดคล้องกับแนวคิด “การออกแบบเพื่อการเสพติด” (design for addiction) ตามที่ Adam Alter อธิบายว่าเป็นการใช้หลักจิตวิทยาเพื่อดึงให้ผู้ใช้กลับมาใช้งานซ้ำ ๆ ส่งผลให้ผู้ใช้ยากที่จะหยุดบริโภคข่าวสาร และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสพติดข่าวภาวะความเครียดในระยะยาว

ผลกระทบ (Impacts) ของการเสพติดข่าวภาวะความเครียด

1) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

การเสพติดข่าวสารเชิงลบอย่างต่อเนื่องส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล โดยทำให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้น อันเป็นผลจากการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น คอร์ติซอล ซึ่งอาจนำไปสู่อาการแพนิค ความรู้สึกไม่สบายทางกาย และภาวะตื่นเครียดเรื้อรัง งานวิจัยของศูนย์วิจัยสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ของประเทศไทยหลายฉบับชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคข่าวสารเชิงลบในปริมาณมากกับระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ การจมอยู่กับข่าวร้ายอย่างต่อเนื่องยังสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกหมดหวัง และการมองโลกในแง่ลบ โดยผู้เสพติดข่าวอาจรู้สึกว่าการแจ้งเตือนข่าวร้ายลงอย่างต่อเนื่องและยากต่อการแก้ไข งานวิจัยของ Satıcı et al. (2023) ที่ตีพิมพ์ใน *Applied Research in Quality of Life* พบว่า Doomscrolling มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความทุกข์ทางจิตใจและการลดลงของความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังพบอารมณ์ด้านลบอื่น ๆ เช่น ความโกรธและความหงุดหงิด ซึ่งเกิดจากการรับรู้ความอยุติธรรมหรือปัญหาสังคมที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรม

2) ผลกระทบต่อร่างกาย

ผลกระทบทางจิตใจจากการเสพยาภาวะความเครียดยังส่งต่อไปยังสุขภาพกายอย่างชัดเจน โดยเฉพาะปัญหาการนอนหลับ ความวิตกกังวลก่อนนอนและการรับข่าวสารเชิงลบในช่วงเวลากลางคืน รบกวนคุณภาพการพักผ่อน ส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ นักวิจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ดร. สุภาภรณ์ ศรีวัฒนา ได้เน้นย้ำว่าปัญหาการนอนหลับจากความเครียดเรื้อรังเป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนสุขภาพโดยรวม

นอกจากนี้ ความเครียดสะสมยังสัมพันธ์กับอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันลดลง และอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง อันเป็นผลจากการที่ร่างกายอยู่ในภาวะตื่นตัวและตึงเครียดเป็นเวลานานโดยขาดการฟื้นฟูอย่างเหมาะสม

3) ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสังคม

ในมิติของการดำเนินชีวิต การเสพยาภาวะความเครียดส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ลดลง สมาธิสั้นลง ขาดแรงจูงใจ และการตัดสินใจด้วยประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์ส่วนตัวอาจถดถอยจากอารมณ์แปรปรวน ความหงุดหงิดง่าย และแนวโน้มในการแยกตัวออกจากสังคม นอกจากนี้ การรับรู้ข่าวสารเชิงลบอย่างต่อเนื่องยังส่งเสริมการมองโลกในแง่ลบ ทำให้ขาดความหวังและลดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ในระดับสังคม ปรากฏการณ์ดังกล่าวอาจบั่นทอนความเชื่อมั่นของประชาชนต่อสถาบันและเพื่อนมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความไม่ไว้วางใจและความรู้สึก **疏離** ทางสังคม ซึ่งกระทบต่อความเข้มแข็งของโครงสร้างสังคมในระยะยาว

แนวทางการแก้ไขและการจัดการ (Potential Solutions)

การรับมือกับการเสพยาภาวะความเครียดจำเป็นต้องอาศัยการจัดการเชิงพฤติกรรมและจิตใจควบคู่กัน โดยเริ่มจากการจำกัดเวลาและปริมาณการเสพยาอย่างมีขอบเขต เช่น การกำหนดช่วงเวลาตรวจสอบข่าวอย่างชัดเจน ตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและสุขภาพจิตอย่าง ศาสตราจารย์ ดร. ณัฐพงษ์ จันท์ทรงกลด รวมถึงการคัดเลือกแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือและหลากหลาย เพื่อลดการรับข้อมูลที่บิดเบือนหรือกระตุ้นอารมณ์ด้านเดียว

นอกจากนี้ การฝึกสติ (mindfulness) และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะตามแนวความคิดการบำบัดด้วยสติ สามารถช่วยลดการจมอยู่กับความคิดเชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีกิจกรรมผ่อนคลายและส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย งานอดิเรก และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการดูแลตนเองด้านการนอนหลับและโภชนาการ ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสมดุลชีวิต ทั้งนี้ หากอาการรุนแรงหรือส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา

โดยสรุป Doomscrolling เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์อย่างซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยา สังคม และเทคโนโลยี และส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้นับในสังคมไทย การทำความเข้าใจมิติเหล่านี้อย่างเป็นระบบจะช่วยพัฒนาแนวทางการรับมือที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการเสพติดข่าวภาวะความเครียด (Doomscrolling)

แม้แนวคิดเรื่องการบริโภคข่าวสารเชิงลบจะไม่ใช่อะไรใหม่ในทางวิชาการ แต่การเกิดขึ้นของปรากฏการณ์ *Doomscrolling* ในฐานะพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะและแพร่หลายอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตระดับโลก เช่น การระบาดของโรคโควิด-19 ได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัยร่วมสมัยทั้งในและต่างประเทศ งานศึกษาเริ่มจำแนก *Doomscrolling* ออกจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั่วไป โดยชี้ว่าเป็นพฤติกรรมการค้นหาและบริโภคเนื้อหาข่าวสารเชิงลบอย่างต่อเนื่องผ่านฟีดที่ไม่สิ้นสุดบนอุปกรณ์ดิจิทัล ซึ่งขับเคลื่อนด้วยความต้องการลดความไม่แน่นอนในภาวะวิกฤต นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาเครื่องมือวัดเฉพาะ เช่น *Doomscrolling Scale* เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการศึกษาระดับพฤติกรรมดังกล่าวและความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ อย่างเป็นระบบ

ในเชิงกลไกทางจิตวิทยา องค์ความรู้ใหม่ได้ขยายความเข้าใจไปไกลกว่าสมมติฐานเรื่อง “ความอยากรู้” หรือ “สัญชาตญาณการเอาตัวรอด” โดยเสนอว่า *Doomscrolling* อาจสะท้อนรูปแบบการจัดการอารมณ์ที่บกพร่อง (dysfunctional emotion regulation) ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลสูงอาจใช้การเสพข่าวร้ายเป็นวิธีเตรียมรับมือกับสถานการณ์เลวร้าย หรือเพื่อยืนยันอคติทางความคิดของตนเอง (confirmation bias) นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องความต้องการความชัดเจนทางปัญญา (need for cognitive closure) ยังอธิบายได้ว่าบุคคลอาจยอมรับข้อมูลเชิงลบเพื่อคลี่คลายความไม่แน่นอน แม้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว งานวิจัยบางส่วนยังพบความเชื่อมโยงระหว่าง *Doomscrolling* กับลักษณะบุคลิกภาพบางประการ เช่น ความวิตกกังวลสูงหรือความสามารถในการทนต่อความเครียดต่ำ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อพฤติกรรมดังกล่าว

นอกเหนือจากผลกระทบด้านความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่เป็นที่รับรู้กันแล้ว งานวิจัยล่าสุดยังให้ความสำคัญกับผลกระทบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น โดยเฉพาะด้านคุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตดิจิทัล การบริโภคข่าวสารเกี่ยวกับวิกฤตในปริมาณมาก โดยเฉพาะก่อนนอน มีความสัมพันธ์กับภาวะนอนไม่หลับ คุณภาพการนอนลดลง และอาการอ่อนล้าในเวลากลางวัน องค์ความรู้เหล่านี้ได้ผลักดันแนวคิด “สุขภาพจิตดิจิทัล” (Digital Well-being) ให้กลายเป็นกรอบสำคัญในการดูแลสุขภาพร่วมสมัยควบคู่ไปกับข้อเสนอด้านวารสารศาสตร์เชิงสร้างสรรค์ (constructive journalism) ที่มุ่งนำเสนอข้อมูลอย่างรอบด้านและมีทางออก เพื่อลดผลกระทบเชิงลบของข่าวสารต่อสุขภาพจิตของผู้รับสาร

ท้ายที่สุด องค์ความรู้ใหม่นี้ยังนำไปสู่การตระหนักรู้ในระดับสาธารณะและการพัฒนามาตรการรับมือที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น คำว่า *Doomscrolling* ถูกใช้แพร่หลายในชีวิตประจำวัน สะท้อนว่าผู้คนเริ่มรับรู้ถึงพฤติกรรมดังกล่าวและผลกระทบของมันอย่างชัดเจน องค์การด้านสุขภาพจิตและ

นักวิชาการได้เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติ เช่น การจำกัดเวลาหน้าจอ การคัดเลือกแหล่งข่าวอย่างมี วิจารณญาณ และการฝึกสติ ขณะเดียวกันก็มีความพยายามพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลและพีเจอรบน แพลตฟอร์มต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมการบริโภคข่าวสารและลดการกระตุ้นความเครียดได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทสรุป

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัลได้เพิ่มความสะดวกและความ รวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนใน สังคมไทยอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อการบริโภคข่าวสารขาดสติ การกลั่นกรอง และการควบคุม อารมณ์ตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวอาจนำไปสู่ภาวะความเครียด วิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ โดยเฉพาะในบุคคลที่มีความเปราะบางหรือมีปัจจัยเสี่ยงเดิมอยู่แล้ว

องค์ความรู้ร่วมสมัยเกี่ยวกับปรากฏการณ์ *Doomscrolling* ชี้ให้เห็นว่า ปัญหานี้มิได้เป็นเพียง การเสพข่าวมากเกินไป แต่เกี่ยวข้องกับกลไกทางจิตวิทยาที่ซับซ้อน ผลกระทบเฉพาะด้าน เช่น คุณภาพ การนอนหลับ และบริบททางสังคม-เทคโนโลยีที่เอื้อให้พฤติกรรมดังกล่าวดำรงอยู่ งานวิจัยล่าสุดยัง นำไปสู่การพัฒนาแนวคิด เครื่องมือ และแนวทางปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริง เพื่อส่งเสริมการ บริโภคข่าวสารอย่างมีสติและการธำรงรักษาสุขภาวะทางจิตในยุคดิจิทัล

จากความเข้าใจในสาเหตุ ปัจจัยเร่ง และผลกระทบของการเสพติดข่าวภาวะความเครียด ทั้งใน เชิงวิชาการและบริบทสังคมไทย บทความนี้เสนอให้การรับมือกับปัญหาดังกล่าวต้องอาศัยการตระหนักรู้ ของบุคคล ควบคู่กับการสนับสนุนเชิงโครงสร้างจากสื่อ แพลตฟอร์มดิจิทัล และนโยบายสาธารณะ เพื่อ สร้างสภาพแวดล้อมข้อมูลข่าวสารที่เอื้อต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ระดับบุคคล: การเสริมสร้างสุขอนามัยดิจิทัล (Digital Hygiene)

ควรกำหนดขอบเขตการรับข่าวสารอย่างชัดเจน ทั้งด้านเวลาและปริมาณ เช่น จำกัดการติดตาม ข่าววันละ 1-2 ครั้ง หลีกเลี่ยงการเสพข่าวก่อนนอน และลดสิ่งรบกวนด้วยการปิดการแจ้งเตือนที่ไม่ จำเป็น ควบคู่กับการคัดเลือกแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ หลากหลาย และตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนเชื่อหรือ เผยแพร่ นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพกายและจิตใจอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การออกกำลังกาย การนอน หลับที่มีคุณภาพ การฝึกสติ และการทำกิจกรรมเชิงบวกนอกโลกดิจิทัล จะช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะ *Doomscrolling* ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับสังคมและโครงสร้าง: บทบาทของสื่อ แพลตฟอร์ม และนโยบายสาธารณะ

แพลตฟอร์มดิจิทัลควรพัฒนาอัลกอริทึมและเครื่องมือที่คำนึงถึงสุขภาวะผู้ใช้ เช่น ระบบจำกัด เวลา การกรองเนื้อหา และการแจ้งเตือนอย่างรับผิดชอบ ขณะที่สื่อมวลชนควรส่งเสริมแนวคิดวารสาร ศาสตร์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อนำเสนอข้อมูลอย่างสมดุลและมีทางออก ภาครัฐและสถาบันการศึกษาควร ผลักดันการรู้เท่าทันสื่อและดิจิทัล สนับสนุนงานวิจัยด้านสุขภาพจิต และเสริมความเข้มแข็งของระบบ

บริการสุขภาพจิต ส่วนครอบครัวและชุมชนควรสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสารและส่งเสริมกิจกรรมออนไลน์ เพื่อร่วมกันลดผลกระทบของข่าวสารเชิงลบอย่างยั่งยืน

โดยสรุป การรับมือกับ Doomscrolling จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือเชิงบูรณาการจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างสังคมที่เท่าทันสื่อ มีสุขภาวะทางจิตที่ดี และใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและรับผิดชอบ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2565. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ศรีวัฒนา, ส. (2562). การใช้สื่อดิจิทัลและผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับของวัยรุ่นไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 11(1), 45–60.
- ศูนย์ข่าวก่อนแซร์. (2565, 10 ธันวาคม). วิธีเช็กข่าวปลอมเบื้องต้น: คู่มือสำหรับประชาชน. ไทยพีบีเอส. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/323871>
- วงศ์วิสุทธิ, พ. (2567). สื่อดิจิทัลกับการเมืองไทย: ผลกระทบต่ออารมณ์สังคม. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2563). ผลกระทบของการเปรียบเทียบทางสังคมบนสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาวะทางจิตของคนรุ่นใหม่. คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาชุตีภัก อภินันโท, & สัณญา สะสอง. (2564). Adolescent anxiety and social media: A psychological analysis of youth behavior in Thailand. Journal of Exploration in Interdisciplinary Methodologies (JEIM), 5(2), 123–140.
- Alter, A. (2017). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. Penguin Press.
- Güme, S., & Bozyel, S. (2024). Doomscrolling: A review. Psikiyatri Guncel Yaklasimlar – Current Approaches in Psychiatry, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.18863/tjps.1396860>.
- Johnson, S. L., & Sharma, A. (2022, November 29). UF study finds “doomscrolling” is a unique behavior. University of Florida News. <https://news.ufl.edu/2022/11/29/doomscrolling-study/>.
- Leshner, G. D., & Jin, Y. (2020, May). Emotional effects of news consumption. Paper presented at the International Communication Association Annual Conference.
- McGinnis, P. (2016). FOMO: Fear of missing out—The new anxiety of our times. Pan Macmillan.

- Musial, K., & Krzemińska, A. (2025). **Doomscrolling: A harmful trend on the web—Analysis of the phenomenon.** *Zeszyty Naukowe SGSP*, 92(1), 15–30.
- Rotter, J. B. (1966). **Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.** *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>.
- Satici, S. A., Kayis, A. R., Yüksel, A., & Aktan, V. (2023). **Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing.** *Applied Research in Quality of Life*, 18(4), 1871–1892.
<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10170-z..>
- Turkle, S. (2011). **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.** Basic Books.
- 

**การพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมฟิเคชัน**
**Developing Reading Concentration of Mathayom Suksa 2 Students
Using Microlearning and Gamification-Based Learning Activities**

รัชชานนท์ ศรีคำพา

Ratchanon Srikhampa

รักษ์ทวี เกาโต

Raktawee Taoto

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail: ratchanonsrikampa@gmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมฟิเคชันให้มีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และ 2) เปรียบเทียบสมาธิในการอ่านของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้นแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลัง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมฟิเคชัน (Zep Quiz) มีค่า IOC เฉลี่ย 0.66 และ 2) แบบทดสอบวัดสมาธิในการอ่าน จำนวน 18 ข้อ มีค่า IOC เฉลี่ย 0.68 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และ 2) คะแนนสมาธิในการอ่านหลังเรียน ($\bar{X} = 25.78$, S.D. = 1.33) สูงกว่าก่อนเรียน ($\bar{X} = 25.10$, S.D. = 1.65) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -4.805$) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมฟิเคชันสามารถพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ไมโครเลิร์นนิง, เกมฟิเคชัน, สมาธิในการอ่าน, นักเรียนมัธยมศึกษา

ABSTRACT

The objectives of this research were to 1) develop reading concentration of Mathayom Suksa 2 students using microlearning and gamification-based learning activities to achieve a passing criterion of 80 percent, and 2) compare students' reading concentration before and after using the activities. The sample consisted of 40 Mathayom Suksa 2/2 students at Thungsai Witthaya School, Kamphaeng Phet Province, in the first semester of academic year 2025, selected through purposive sampling. A one-group pretest-posttest pre-experimental research design was employed. The research instruments included 1) microlearning and gamification learning activities (Zep Quiz) with an average IOC of 0.66, and 2) a reading concentration test consisting of 18 items with an average IOC of 0.68. Data were analyzed using mean, standard deviation, percentage, and dependent samples t-test.

The research findings revealed that 1) 34 students (85%) achieved the 80 percent passing criterion, exceeding the established standard, and 2) post-test reading concentration scores ($\bar{X} = 25.78$, S.D. = 1.33) were significantly higher than pre-test scores ($\bar{X} = 25.10$, S.D. = 1.65) at the .05 level of significance ($t = -4.805$). These results demonstrate that microlearning and gamification-based learning activities can effectively develop students' reading concentration.

Keywords: Microlearning, Gamification, Reading Concentration, Secondary School Students

บทนำ

การอ่านเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญยิ่งต่อการแสวงหาความรู้ในทุกสาขาวิชา โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาซึ่งนักเรียนต้องเผชิญกับเนื้อหาที่ซับซ้อนและต้องอาศัยความสามารถในการอ่านอย่างลึกซึ้ง ความสามารถในการมีสมาธิขณะอ่านจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการเข้าใจเนื้อหา การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ข้อมูล อันเป็นรากฐานสำหรับการพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ได้กำหนดไว้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

อย่างไรก็ตาม ในยุคดิจิทัลปัจจุบัน สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของนักเรียนได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะสมาร์ทโฟนและแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และความสามารถในการจดจำของนักเรียน Rosen และคณะ (2013) พบว่านักเรียนที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในช่วงเวลาการสอนมีระดับความสนใจในบทเรียนลดลงถึงร้อยละ 25 ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Ward และคณะ (2017) ยังพบว่าแม้เพียงการมีสมาร์ทโฟนอยู่ใกล้ตัวก็สามารถลดประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านความจำและการประมวลผลข้อมูลได้

จากการศึกษาสภาพปัญหาในบริบทของโรงเรียนทุ่งทรายวิทยา ปีการศึกษา 2567 ผ่านการสังเกตชั้นเรียนและการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาภาษาไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนประมาณ 40 คน จากจำนวนทั้งหมด 217 คน (ร้อยละ 18.43) แสดงพฤติกรรมขาดสมาธิในการอ่านอย่างชัดเจน โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ การหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาใช้ระหว่างกิจกรรมการอ่าน การอ่านไม่จบตามเวลาที่กำหนด การไม่สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่อ่าน และการขาดความต่อเนื่องในการติดตามเนื้อเรื่อง เป็นต้น

ปัญหาดังกล่าวส่งผลให้คะแนนสอบการอ่านจับใจความของนักเรียนกลุ่มนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด (ต่ำกว่าร้อยละ 60) แนวคิดไมโครเลิร์นนิง (Microlearning) เป็นการจัดการเรียนรู้โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อยที่กระชับ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีต่อหน่วย สอดคล้องกับช่วงความสนใจ (Attention Span) ของนักเรียนในยุคปัจจุบันที่มีแนวโน้มสั้นลง (Buchem & Hamelmann, 2010; Hug, 2005) ประกอบกับแนวคิดเกมิฟิเคชัน (Gamification) ที่นำองค์ประกอบและกลไกของเกม เช่น การสะสมคะแนน การผ่านด่าน และการได้รับรางวัล มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน งานวิจัยของ Deterding และคณะ (2011) และ Dicheva และคณะ (2015) พบว่าสามารถเพิ่มแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผสมผสานแนวคิดไมโครเลิร์นนิงและเกมิฟิเคชัน เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่น่าสนใจ ท้าทาย และสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ของนักเรียนในยุคดิจิทัล อันจะนำไปสู่การพัฒนาสมาธิในการอ่านที่ยั่งยืนและส่งผลต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมิฟิเคชัน ให้มีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. เพื่อเปรียบเทียบสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยาก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมิฟิเคชัน

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา มีสมาธิในการอ่านหลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิงร่วมกับเกมิฟิเคชันสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้มีกรอบแนวคิดที่บูรณาการทฤษฎีและแนวคิดหลักสามประการ ได้แก่ แนวคิดไมโครเลิร์นนิ่ง (Hug, 2005) ที่เน้นการแบ่งเนื้อหาเป็นหน่วยย่อยขนาดเล็กที่เรียนรู้ได้ภายในเวลาสั้น ช่วยลดภาระทางปัญญา (Cognitive Load) และเพิ่มความสามารถในการจดจำ แนวคิดเกมิฟิเคชัน (Deterding et al., 2011) ที่นำกลไกของเกมมาใช้ในบริบทที่ไม่ใช่เกม เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจภายในและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ที่ว่าการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ผ่านรางวัลและคะแนน สามารถกระตุ้นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีตัวแปรต้นคือกิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมิฟิเคชัน และตัวแปรตามคือสมาธิในการอ่านของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอทรายทองวัฒนา จังหวัดกำแพงเพชร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 41 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 217 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากนักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมขาดสมาธิในการเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกิจกรรมการอ่าน จึงเป็นกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการทดลอง

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Research) แบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลัง (One Group Pretest-Posttest Design) ดำเนินการทดลองระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง กันยายน 2568 รวมระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง (ไม่รวมเวลาทดสอบ)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมิฟิเคชัน (Zep Quiz)

ออกแบบในรูปแบบเกม Escape Room ที่ผสมผสานการตอบคำถามแบบโต้ตอบ โดยเนื้อหาครอบคลุมหน่วยการเรียนรู้เรื่องการอ่านจับใจความสำคัญ ได้แก่

การอ่านจับใจความจากข่าวและบทความ

การอ่านจับใจความจากนิทานและเรื่องสั้น

การอ่านจับใจความจากสารคดี

การแยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

องค์ประกอบของเกมิฟิเคชัน ประกอบด้วย

ระบบคะแนน (Points)

ป้ายรางวัล (Badges)

ตารางอันดับ (Leaderboards)

ระบบการผ่านด่าน (Levels)

ซึ่งผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.66

2. แบบทดสอบวัดสมาธิในการอ่าน

ลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยและอัตนัย จำนวน 18 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การอ่านจับใจความสำคัญ (ปรนัย 10 ข้อ 10 คะแนน)

ตอนที่ 2 การอ่านเพื่อความเข้าใจและการวิเคราะห์ (อัตนัย 10 คะแนน)

ตอนที่ 3 การอ่านเชิงวิเคราะห์และประเมินค่า (อัตนัย 10 คะแนน)

ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.68 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบวัดสมาธิในการอ่าน

สัปดาห์ที่ 2-4 ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมพีเคชั่น พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 5 ทดสอบหลังเรียน (Post-test) ด้วยแบบทดสอบชุดเดียวกัน

สัปดาห์ที่ 6 วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา

ค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ร้อยละ (Percentage)

สถิติเชิงอนุมาน

การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ (Dependent Samples t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียน

จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบหลังเรียนเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 80 พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์มีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 และนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ

ละ 15.00 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ผลการทดสอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80	34	85.00
ไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80	6	15.00
รวม	40	100.00

2. ผลการเปรียบเทียบสมมติในการอ่านก่อนและหลังการใช้กิจกรรม

จากการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบสมมติในการอ่านระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ พบว่า คะแนนทดสอบหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 25.78$, S.D. = 1.33) สูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียน ($\bar{X} = 25.10$, S.D. = 1.65) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -4.805$, $df = 39$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนสมมติในการอ่านก่อนและหลังเรียน

การทดสอบ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน (Pre-test)	40	25.10	1.65	-4.805*	.000
หลังเรียน (Post-test)	40	25.78	1.33		

* $p < .05$

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนร้อยละ 85 มีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และมีคะแนนสมมติในการอ่านหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของโมโครเลิร์นนิ่งต่อการพัฒนาสมมติ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้แบบโมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมฟิเคชันสามารถพัฒนาสมมติในการอ่านของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะของโมโครเลิร์นนิ่งที่แบ่งเนื้อหาเป็นหน่วยย่อยขนาดเล็กช่วยลดภาระทางปัญญา (Cognitive Load) ทำให้นักเรียนสามารถจดจำกับเนื้อหาได้ดีขึ้นและไม่รู้สึกเบื่อหน่าย สอดคล้องกับแนวคิดของ Hug (2005) ที่กล่าวว่าโมโครเลิร์นนิ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตรงประเด็นและจดจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. บทบาทของเกมฟิเคชันในการสร้างแรงจูงใจ

องค์ประกอบของเกมฟิเคชัน เช่น ระบบคะแนน บัตรรางวัล และตารางอันดับ ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจและสร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียน ทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนผ่านกลไกของเกมฟิเคชัน และมีความพยายามในการทำกิจกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมายสอดคล้องกับงานวิจัยของวรารมณ แสงธิป (2564) ที่พบว่าองค์ประกอบ

ของเกมิฟิเคชันสามารถช่วยกระตุ้นความสนใจและตั้งใจให้นักเรียนอยากทำกิจกรรมต่างๆ จนสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงงานวิจัยของ Deterding และคณะ (2011) ที่พบว่าการนำองค์ประกอบของเกมมาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจมากขึ้นและเพิ่มการมีส่วนร่วมอย่างเห็นได้ชัด

3. ความสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

การผสมผสานระหว่างไมโครเลิร์นนิ่งและเกมิฟิเคชันสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและความสนใจของนักเรียนในยุคดิจิทัล ซึ่งมีช่วงความสนใจ (Attention Span) ที่สั้นลง และคุ้นเคยกับการโต้ตอบแบบทันที การออกแบบกิจกรรมในรูปแบบเกม Escape Room ที่ต้องตอบคำถามเพื่อผ่านด่าน ช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นและจดจ่อกับการอ่านอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับงานวิจัยของ Buchem และ Hamelmann (2010) และ Cuervo-Cely และคณะ (2022) ที่พบว่าไมโครเลิร์นนิ่งและเกมิฟิเคชันสามารถเพิ่มแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การสนับสนุนจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐพงศ์ มีใจธรรม และธารงลักษณ์ เอื้อนครินทร์ (2564) ที่พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมิฟิเคชันสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของธนะรัชต์ ไชยรัชต์ (2563) ที่พบว่าการใช้แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดเกมิฟิเคชันสามารถเพิ่มผลการเรียนรู้ได้มากกว่าการสอนแบบปกติ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิ่งร่วมกับเกมิฟิเคชันสามารถพัฒนาสมาธิในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนร้อยละ 85 มีผลสัมฤทธิ์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และคะแนนสมาธิในการอ่านหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การนำแนวคิดไมโครเลิร์นนิ่งและเกมิฟิเคชันมาบูรณาการในการจัดการเรียนรู้ เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสมาธิและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของนักเรียนในยุคดิจิทัล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

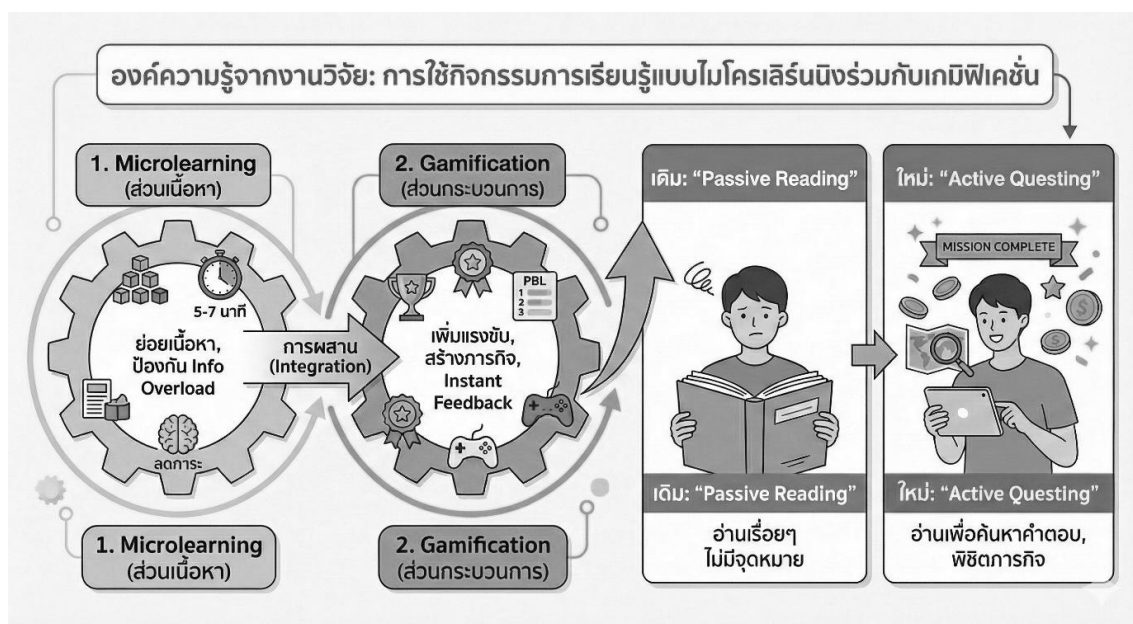
1. ครูผู้สอนควรออกแบบเนื้อหาสำหรับการอ่านแต่ละหน่วยไม่เกิน 5-7 นาที ตามหลักการของไมโครเลิร์นนิ่ง และเน้นเนื้อหาที่มีความหลากหลาย เช่น อินโฟกราฟิก คลิปวิดีโอสั้น หรือแบบฝึกหัดแบบโต้ตอบ เพื่อคงสมาธิของนักเรียน
2. ควรเพิ่มกลไกที่ส่งเสริมการแข่งขันที่เป็นมิตร เช่น ตารางอันดับ หรือการให้รางวัลที่สัมพันธ์กับความสำเร็จในการอ่าน เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจภายใน
3. สามารถนำกิจกรรมไมโครเลิร์นนิ่งและเกมิฟิเคชันไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ เพื่อส่งเสริมสมาธิและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายการทดลองไปยังนักเรียนระดับชั้นอื่นและโรงเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อยืนยันความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั่วไป (Generalizability)
2. ควรใช้การทดลองแบบสองกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) เพื่อยืนยันอย่างชัดเจนว่าผลลัพธ์ที่ดีขึ้นเกิดจากนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น
3. ควรออกแบบ Micro-content ที่หลากหลายรูปแบบมากขึ้น เพื่อตอบสนองต่อรูปแบบการเรียนรู้และพบปัญหาที่แตกต่างกันของนักเรียน
4. ควรศึกษาผลกระทบระยะยาวของสมาธิในการอ่านที่พัฒนาขึ้นต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักอื่นๆ

สรุปองค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยครั้งนี้

แหล่งข้อมูลเหล่านี้ อธิบายถึงแนวคิด Gamification และ ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านสื่อประสม เพื่อยกระดับประสิทธิภาพทางการศึกษา โดยเน้นการเปลี่ยนผู้เรียนจากการรับข้อมูลแบบตั้งรับไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการใช้ระบบตอบโต้ในชั้นเรียนร่วมกับองค์ประกอบของเกม เช่น การจัดอันดับและเหรียญตรา ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจและส่งผลให้คะแนนสอบวิชากายวิภาคศาสตร์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังมีการนำกิจกรรมแนว ห้องปริศนา (Escape Room) มาใช้เพื่อพัฒนาทักษะการวิจัยและการทำงานเป็นทีม ซึ่งช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ครอบคลุมและเข้าถึงง่ายสำหรับนักศึกษาที่หลากหลาย ในด้านกระบวนการทางปัญญา ทฤษฎีสื่อประสมเสนอให้แบ่งเนื้อหาเป็นส่วนย่อย และใช้ภาพประกอบคู่กับเสียงบรรยายเพื่อลดภาระทางสมองที่มากเกินไป กลยุทธ์เหล่านี้มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งผ่านการจัดการความจุที่จำกัดของความจำระยะสั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายที่สุด ดังภาพที่แสดงแล้ว



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)**. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ณัฐพงศ์ มีใจธรรม และธารงลักษณ์ เอื้อนครินทร์. (2564). **การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยใช้เทคนิคเกมมิฟิเคชันสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 22(2), 45-58.
- ธนะรัชต์ ไชยรัชต์. (2563). **การใช้เกมมิฟิเคชันในการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ การมีเป้าหมายในการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ กรณีศึกษานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรางคณา แสงธิป. (2564). **การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบเกมมิฟิเคชันร่วมกับวิธีการสอนแบบเน้นภาระงานเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุธน วงค์แดง. (2025). **การเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิง (Microlearning) : นวัตกรรมการเรียนรู้ที่ตอบโจทย์ผู้เรียนในยุคดิจิทัล**. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 19(3), 1-15. สืบค้นจาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/rmuj/article/view/283939> ThaiJo.

ภาษาอังกฤษ

- Buchem, I., & Hamelmann, H. (2010). Microlearning A strategy for ongoing professional development. eLearning Papers, 21(7), 1-15.
- Cuervo-Cely, K. D., Restrepo-Calle, F., & Ramirez-Echeverry, J. J. (2022). Effect of gamification on the motivation of computer programming students. Journal of Information Technology Education Research, 21, 1-23.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness Defining "gamification". In Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference (pp. 9-15). ACM.
- Dicheva, D., Dichev, C., Agre, G., & Angelova, G. (2015). Gamification in education A systematic mapping study. Educational Technology & Society, 18(3), 75-88.
- Hug, T. (2005). Micro learning and narration Exploring possibilities of utilization of narrations and storytelling for the designing of "micro units" and didactical micro-learning arrangements. In Proceedings of Media in Transition 4 (pp. 1-14). MIT Press.

Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

Tatchakrit Matyakhan Treenuch Chaowanakritsanakul Joey Andrew Lucido Santos. (2024). **Implementing gamification to enhance reading engagement and reading comprehension of Thai EFL university students.** *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network*, 17(1), 121–239. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/LEARN/article/view/270383>.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). **Brain drain The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity.** *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

**การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL
ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าพุด (นครผลประชานุกุล)**
**Development of Reading Comprehension Ability Using the KWDL
Technique Combined With PISA-Based Problem-Solving Skill Exercises for
Grade 8 Students at Wat Tha Phut School (Nakhon Phon Prachanukun)**

วัจจารีย์ นิมเกิดผล

Watjaree Nimkerdphol

พระมหาพิเชษฐ์ คำงาม

Phramaha Phichet Kamngam

รักษ์ทวี เกาโต

Raktawee Taoto

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

Corresponding author, e-mail: Jib2946@gmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 และ 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 โรงเรียนวัดท่าพุด (นครผลประชานุกุล) จำนวน 34 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 แผน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความจำนวน 20 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent Samples

ผลการวิจัย พบว่า 1) แผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.54/88.53 ซึ่งสูง

กว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80 และ 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการอ่านจับใจความของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การอ่านจับใจความ, เทคนิค KWDL, การประเมิน PISA, ทักษะการแก้ปัญหา

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to determine the efficiency of learning management plans for reading comprehension using the KWDL technique combined with problem-solving skill development exercises based on the PISA assessment framework for Grade 8 students, according to the 80/80 efficiency criterion, and 2) to compare the learning achievement in reading comprehension of Grade 8 students before and after the implementation of the KWDL technique and PISA-aligned exercises. The sample consisted of 34 Grade 8 students from Wat Tha Phut School (Nakhon Phon Prachanukun), selected through simple random sampling using the classroom as the sampling unit. The research instruments included four learning management plans and a 20-item reading comprehension achievement test. Data were analyzed using mean scores, percentages, standard deviation, and t-test for dependent samples.

The results revealed that 1) the efficiency of the developed learning management plans was 81.54/88.53, which was higher than the established 80/80 criterion, and 2) the students' learning achievement in reading comprehension after the intervention was significantly higher than before the intervention at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Reading Comprehension, KWDL Technique, PISA Assessment, Problem-solving Skills

บทนำ

ทักษะการอ่านถือเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เนื่องจากทำหน้าที่เป็นประตูสู่การแสวงหาองค์ความรู้ การพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็น และการหล่อหลอมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งล้วนส่งผลต่อการเติบโตและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงวัย ดังที่ปรากฏในเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ด้วยเหตุนี้ ระบบการศึกษาสมัยใหม่จึงให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกื้อหนุนให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2542)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้สาระการอ่านเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โดยมาตรฐาน ท 1.1 มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถ

ประยุกต์ใช้กระบวนการอ่านในการสร้างองค์ความรู้ พัฒนาระบบการคิด นำไปสู่การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) จากการสังเกตการสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าพุด (นครผลประชานุกูล) ในภาคเรียนที่ 1 ผู้วิจัยพบว่านักเรียนมีข้อบกพร่องด้านการอ่านจับใจความที่ชัดเจน ได้แก่ การขาดนิสัยรักการอ่าน ความเบื่อหน่ายต่อการอ่าน การอ่านที่ไม่คล่องแคล่ว และการไม่สามารถสรุปใจความสำคัญของเนื้อหาออกมาเป็นภาษาของตนเองได้

เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและนำเทคนิค KWDL มาประยุกต์ใช้ ซึ่งเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ที่พัฒนาต่อยอดมาจากเทคนิค KWL ของ Ogle (วัชร เล่าเรียนดี, 2556) เทคนิคนี้มีศักยภาพในการพัฒนาระบบการคิดของผู้เรียนให้มีความเป็นระบบและเป็นขั้นตอน ผ่านการบูรณาการทักษะการอ่าน การเขียน และการนำเสนอความคิดด้วยผังมโนทัศน์ เทคนิค KWDL ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ K (Know) คือสิ่งที่รู้ W (Want to know) คือสิ่งที่ต้องการรู้ D (Do to find out) คือสิ่งที่ต้องทำเพื่อค้นหา และ L (Learned) คือสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Shaw et al., 1997)

จากแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น เนื่องจากเทคนิค KWDL มีศักยภาพในการพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความได้ ผู้วิจัยจึงเลือกนำเทคนิคนี้มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA เพื่อยกระดับความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA

สมมติฐานการวิจัย

H1 แผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80

H2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเรื่องการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภายหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA สูงกว่าก่อนเรียน

ทบทวนวรรณกรรมเพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่องการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วย

เทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA นั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 โดยมีแหล่งที่มาสำคัญดังนี้

เทคนิค KWDL เป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ที่พัฒนาต่อยอดมาจากเทคนิค KWL ของ Ogle โดย Shaw และคณะ (1997) ได้เพิ่มขั้นตอน D (Do to find out) เข้าไป เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติในการค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ K (Know) คือสิ่งที่รู้แล้ว W (Want to know) คือสิ่งที่ต้องการรู้ D (Do to find out) คือสิ่งที่ต้องทำเพื่อค้นหา และ L (Learned) คือสิ่งที่ได้เรียนรู้ ซึ่งวัชร เล่าเรียนดี (2556) ได้อธิบายว่าเทคนิคนี้มีศักยภาพในการพัฒนากระบวนการคิดของผู้เรียนให้เป็นระบบ ผ่านการบูรณาการทักษะการอ่าน การเขียน และการนำเสนอความคิด

แนวทางการประเมิน PISA ด้านการอ่านจาก OECD มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะการอ่าน (Reading Literacy) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการทำความเข้าใจ ใช้ประโยชน์ ประเมิน และสะท้อนคิดจากสิ่งที่อ่าน โดยประเมินใน 3 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงและค้นคืนสารสนเทศ การบูรณาการและตีความ และการสะท้อนคิดและประเมิน ผู้วิจัยจึงนำแนวทางดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา

ความสามารถในการอ่านจับใจความเป็นทักษะสำคัญตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มาตรฐาน ท 1.1 ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ผู้วิจัยจึงกำหนดให้ความสามารถในการอ่านจับใจความเป็นตัวแปรตามที่ต้องการพัฒนา

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายเรื่องซึ่งสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ได้แก่ งานวิจัยของปรีชญา สิทธิธัญกิจ (2564) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL มีความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของเพชรรัตน์ พันอัน (2565) ที่พบว่าการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWL Plus ร่วมกับแบบฝึกทักษะมีประสิทธิภาพ 86.32/85.13 และงานวิจัยของ Tok (2013) ที่พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยเทคนิค KWL มีคะแนนความสามารถในการอ่านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นคือการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA กับตัวแปรตามคือความสามารถในการอ่านจับใจความ โดยมีทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism) และทฤษฎีโครงสร้างความรู้ (Schema Theory) เป็นพื้นฐานทางทฤษฎีที่อธิบายกลไกการพัฒนาการอ่านจับใจความของผู้เรียน

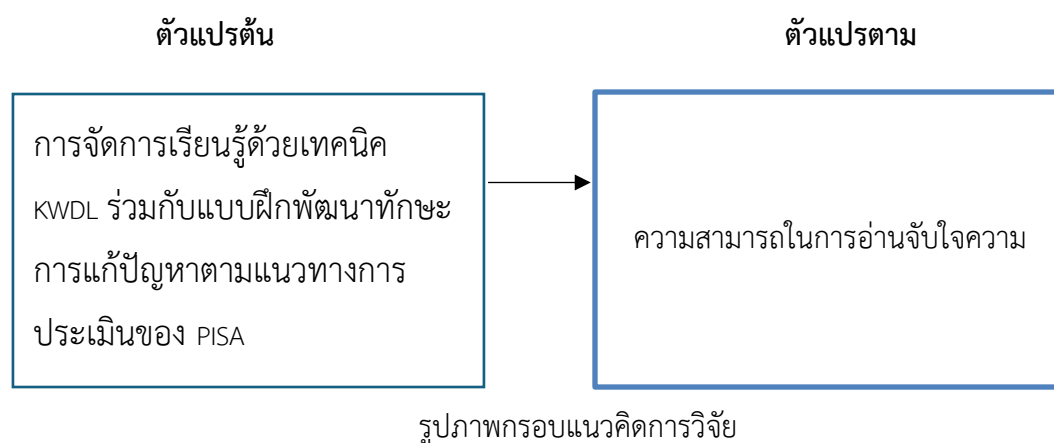
กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้จึงเกิดจากการบูรณาการความรู้จากหลายแหล่ง ทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ แนวคิดเทคนิค KWDL กรอบการประเมิน PISA หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และงานวิจัยที่

เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดที่มีความน่าเชื่อถือทางวิชาการและสามารถนำไปทดสอบสมมติฐานได้จริง ดังตาราง

องค์ประกอบ	แหล่งที่มา	การนำมาใช้
เทคนิค KWDL	Shaw et al. (1997), รัชรา เล่าเรียนดี (2556)	เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้หลัก (ตัวแปรต้น)
แนวทาง PISA	OECD, สสวท.	ใช้เป็นแนวทางสร้างแบบฝึกทักษะการแก้ปัญหา
การอ่านจับใจความ	หลัก สูตร แก น ก ล า ง 2551, กระทรวงศึกษาธิการ	เป็นทักษะที่ต้องการพัฒนา (ตัวแปรตาม)
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ปรีชญา (2564), เพชรรัตน์ (2565), Tok (2013)	สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม
ทฤษฎีการเรียนรู้	Schema Theory, Constructivism	อธิบายกลไกการพัฒนาการอ่านจับใจความ

การสร้างกรอบแนวคิดจึงเกิดจากการบูรณาการความรู้จากหลายแหล่ง ทั้งทฤษฎี แนวคิด หลักสูตร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดที่มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปทดสอบได้จริงในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าพุด (นครพลประชานุกูล) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 107 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการอ่านจับใจความ

เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมินของ PISA จำนวน 4 แผน แผนละ 1 ชั่วโมง รวม 4 ชั่วโมง ประกอบด้วย แผนที่ 1 รามเกียรติ์ ตอนนารายณ์ปราบนาทก แผนที่ 2 โคลงภาพพระราชพงศาวดาร แผนที่ 3 โคลงสุภาษิต และแผนที่ 4 บทเสภาสามัคคีเสวก ผ่านการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และ 2) แบบวัดผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความ แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 ค่าความยาก (p) ระหว่าง 0.35-0.75 และค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.25-0.65

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 รวม 6 ชั่วโมง โดยคาบที่ 1 ทดสอบก่อนเรียน คาบที่ 2-5 จัดการเรียนรู้ตามแผน และคาบที่ 6 ทดสอบหลังเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ตามเกณฑ์ E1/E2 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent Samples

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ (n = 34)

แผนที่ 1	แผนที่ 2	แผนที่ 3	แผนที่ 4	E1	E2
75.29	82.94	82.65	85.29	81.54	88.53

จากตารางที่ 1 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.54/88.53 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 80/80

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ (n = 34)

การทดสอบ	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	t	df	sig.
ก่อนเรียน	20	10.74	0.92	-105.61*	33	.000**
หลังเรียน	20	17.71	0.96			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการอ่านจับใจความของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้ ($\bar{x} = 17.71$, S.D. = 0.96) สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการจัดการเรียนรู้ ($\bar{x} = 10.74$, S.D. = 0.92) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWDL ร่วมกับแบบฝึกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาตามแนวทางการประเมิน PISA มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.54/88.53 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแผนการจัดการเรียนรู้ได้ผ่านกระบวนการสร้างตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ มีการออกแบบกิจกรรมตามกระบวนการ KWDL ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถทางการคิดและการคิดเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรรัตน์ พันอัน (2565) ที่พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้การอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิค KWL Plus ร่วมกับแบบฝึกทักษะมีประสิทธิภาพ 86.32/85.13

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการอ่านจับใจความของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการผสมผสานอย่างลงตัวของกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกที่เป็นระบบของเทคนิค KWDL และการฝึกฝนทักษะการคิดขั้นสูงผ่านแบบฝึกที่ท้าทายตามแนวทาง PISA เทคนิค KWDL ทำหน้าที่เป็นนั่งร้านทางความคิด (Scaffolding) ที่ช่วยจัดระเบียบกระบวนการอ่านของนักเรียนให้เป็นระบบ ในขณะที่แบบฝึกตามแนวทาง PISA ทำหน้าที่เป็นสถานการณ์ท้าทายที่ผลักดันให้นักเรียนต้องใช้กระบวนการคิดขั้นสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปรีชญา สิทธิธัญกิจ (2564) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL มีความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tok (2013) ที่พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยเทคนิค KWL มีคะแนนความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. บทอ่านที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนควรมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน โดยเนื้อหาควรมีความยากง่ายเหมาะสมกับวัยและช่วงชั้น

2. ขั้นตอนนำเสนอเนื้อหาควรอธิบายจุดประสงค์ของการเรียนรู้ทุกครั้ง มีการทบทวนคำศัพท์ที่เรียนไป และมีการกำหนดกฎกติกาให้นักเรียนเข้าใจทุกครั้ง
3. เวลาและสถานที่ในการจัดการเรียนรู้ควรจัดให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียน
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป
 1. ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ในตัวชี้วัดการอ่านแบบอื่น เช่น การอ่านตีความ หรือการอ่านขั้นสูง
 2. ควรทดสอบความคงทนของผลการพัฒนาทักษะ โดยการทดสอบซ้ำอีกครั้งภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 4-6 สัปดาห์
 3. ควรนำการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ไปใช้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เช่น วิทยาศาสตร์ หรือสังคมศึกษา

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปรีชญาสี สิริธัญญิกิจ. (2564). **การจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค KWDL ที่มีต่อความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า**. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพชรรัตน์ พันอัน. (2565). **การจัดการเรียนรู้การอ่านจับใจความด้วยเทคนิค KWL Plus ร่วมกับแบบฝึกทักษะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโกสุมวิทยาสรรค์ จังหวัดมหาสารคาม**. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วัชรวิภา เล่าเรียนดี. (2556). **รูปแบบและกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2542). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542**. กระทรวงศึกษาธิการ.
- Shaw, J. M., Chambless, M., Chessin, D., Price, V., & Beardain, G. (1997). **Cooperative problem solving: Using K-W-D-L as an organizational technique**. *Teaching Children Mathematics*, 3(9), 482-486.
- Tok, Ş. (2013). **Effects of the Know-Want-Learn strategy on students' mathematics achievement, anxiety and metacognitive skills**. *Metacognition and Learning*, 8(2), 193-212.

The Concept of Education in Early Buddhism: An Integration of Wisdom, Ethics, and Human Development in Pāli Literature

Indra Narain Singh

Department of Buddhist Studies, University of Delhi, Delhi

Thanarat Sa-ard

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

Department of Buddhism and Philosophy

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Manatsawee Monpannawatthana

Institute for Innovative learning, Mahidol University

Patitham Samniang

Faculty of Education, Rattana Bundit University

Corresponding author, e-mail: thanarat.mcusr@gmail.com



ABSTRACT

This academic article examines the concept of education in early Buddhism as presented in Pāli literature, particularly the Tipiṭaka and its commentarial traditions. Unlike modern education, which often emphasizes the accumulation of theoretical knowledge and professional skills, Buddhist education aims at the holistic development of human beings through ethical conduct, mental cultivation, and wisdom. The study analyzes the philosophical foundations, educational structure, learning processes, and social functions of Buddhist education, highlighting its relevance to contemporary educational discourse. The findings suggest that early Buddhist education offers an integrated framework for human development that remains highly applicable in the modern world.

Keywords: Buddhist Education, Threefold Training (Ti-sikkhā), Human Development

Introduction

In contemporary society, education is often conceptualized as a systematic process of transmitting academic knowledge and vocational skills in order to enhance

human capital and economic productivity. This instrumental view of education has been strongly influenced by modern economic and technological paradigms, in which learning outcomes are commonly measured in terms of efficiency, employability, and competitiveness (Biesta, 2015). While such an approach has contributed significantly to material development, critics argue that it tends to marginalize ethical reflection, inner development, and the cultivation of wisdom, resulting in educational systems that are efficient yet existentially shallow (Nussbaum, 2010).

In contrast, early Buddhism presents a broader and more profound conception of education, viewing it as a transformative process aimed at liberating individuals from ignorance (*avijjā*) and suffering (*dukkha*). In the Pāli Canon, education is inseparable from moral discipline (*sīla*), mental cultivation (*samādhī*), and wisdom (*paññā*), forming an integrated path of human development known as the Threefold Training (*ti-sikkhā*) (Gethin, 1998). Knowledge in Buddhism is not valued merely for its instrumental utility but for its capacity to bring about insight into the true nature of existence, leading to ethical conduct, mental clarity, and ultimately liberation (*nirvāṇa*) (Harvey, 2013). Education, therefore, is fundamentally existential, addressing the meaning of life and the cessation of suffering rather than the accumulation of information alone.

This article aims to explore the concept of education in early Buddhism through an analysis of canonical Pāli texts and relevant scholarly interpretations. It seeks to clarify the philosophical foundations of Buddhist education, its structural components, and its pedagogical methods, while also examining its relevance to contemporary educational challenges. In particular, the study highlights how Buddhist educational principles contribute to ethical formation, mental well-being, and social responsibility—dimensions increasingly recognized as essential in modern education amid rising concerns over mental health, moral fragmentation, and social alienation (OECD, 2019; Payutto, 2014). By engaging with early Buddhist thought, this article argues that Buddhist education offers a holistic and enduring framework for rethinking education in the modern world.

Philosophical Foundations of Buddhist Education

At the core of Buddhist education lies the eradication of ignorance (*avijjā*), which early Buddhist texts identify as the fundamental root of suffering and cyclic existence (*saṃsāra*). In the Pāli Canon, ignorance is not merely a lack of information but a profound misunderstanding of reality, particularly regarding the nature of existence and the causes

of suffering (Harvey, 2013). The Buddha consistently emphasized that authentic knowledge (*vijjā*) must be inseparably linked with ethical conduct (*caraṇa*), as reflected in the well-known formulation *vijjācaraṇa-sampanna*—one who is accomplished in both knowledge and conduct (Gethin, 1998). Education, therefore, is not value-neutral; it is a moral and spiritual undertaking aimed at transforming both understanding and behavior. Unlike educational systems that prioritize external achievements such as status, credentials, or economic success, Buddhist education places primary emphasis on inner transformation. Learning is directed toward a deep understanding of the Four Noble Truths, which provide both a diagnostic and therapeutic framework for human suffering (Bhikkhu Bodhi, 2012). Central to this educational process is insight into the three characteristics of existence—impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness (*dukkha*), and non-self (*anattā*). Through systematic reflection, ethical discipline, and meditative cultivation, learners are guided to see reality as it truly is, thereby weakening attachment, aversion, and delusion. Education thus functions as a means of existential reorientation rather than mere cognitive accumulation.

Philosophically, Buddhist education integrates epistemology, ethics, and soteriology into a unified framework. Knowledge is valued not for its abstract or instrumental utility but for its liberative potential—its capacity to lead to wisdom (*paññā*) and ultimately to the cessation of suffering (*nirvāṇa*). As Payutto (2014) explains, Buddhist learning emphasizes “knowing for freedom” rather than “knowing for control,” highlighting a fundamental distinction between transformative wisdom and technical knowledge. From this perspective, education becomes a lifelong path of cultivation that fosters moral responsibility, mental clarity, and compassionate engagement with society. Such a foundation offers significant insights for contemporary educational discourse, particularly in addressing the ethical and existential dimensions often neglected in modern systems.

Educational Structure: The Threefold Training (*Ti-sikkhā*)

The educational structure of early Buddhism is systematically articulated through the principle of the Threefold Training (*ti-sikkhā*), which comprises moral discipline (*sīla*), mental cultivation (*samādhi*), and wisdom (*paññā*). This framework represents a holistic model of education that integrates ethical behavior, psychological development, and philosophical insight into a unified path of human cultivation. In the Pāli Canon, the

Threefold Training is repeatedly presented as the practical foundation of the Noble Eightfold Path and the essential structure through which liberation from suffering can be realized (Bhikkhu Bodhi, 2012). Education, therefore, is not fragmented into isolated domains but conceived as an interdependent process of moral, mental, and cognitive transformation.

The first component, *sīla*, refers to moral discipline governing bodily and verbal conduct. In an educational context, *sīla* functions as the ethical groundwork upon which all higher learning depends. Early Buddhist texts emphasize that ethical restraint fosters trust, social harmony, and personal integrity, thereby creating conditions conducive to learning and mental stability (Gethin, 1998). Rather than being imposed externally, moral discipline in Buddhism is cultivated through understanding the consequences of actions (*kamma*) and their impact on oneself and others. As such, *sīla* serves both social and pedagogical purposes, aligning individual development with communal well-being.

The second dimension, *samādhī*, concerns the systematic training of the mind through concentration and mindfulness practices. This aspect of Buddhist education aims to cultivate attentional stability, emotional regulation, and clarity of awareness. According to early discourses, a mind disturbed by restlessness or craving cannot apprehend reality accurately (Ñāṇamoli & Bodhi, 1995). Mental cultivation thus plays a crucial epistemic role by preparing the mind to observe phenomena without distortion. Contemporary scholarship also recognizes *samādhī* as central to psychological well-being, as meditative discipline enhances self-regulation and resilience, qualities increasingly relevant to modern educational challenges (Harvey, 2013).

The culmination of the Threefold Training is *paññā*, or wisdom, defined as direct insight into the true nature of existence—impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness (*dukkha*), and non-self (*anattā*). Wisdom in Buddhism is not mere intellectual knowledge but transformative understanding that leads to liberation (*nibbāna*). Crucially, early Buddhist education maintains that *paññā* cannot arise independently; it must be grounded in ethical conduct and supported by mental stability. As Payutto (2014) emphasizes, the absence of any component of the Threefold Training renders education incomplete and ineffective. This integrated structure offers a compelling alternative to modern educational models that prioritize cognitive achievement while neglecting ethical formation and mental well-being.

Learning Process: Yoniso Manasikāra and Kalyāṇamitta

A distinctive feature of Buddhist pedagogy is its emphasis on **yoniso manasikāra** (wise and systematic reflection). Rather than passive memorization, learners are encouraged to critically examine experience and teachings to arrive at personal understanding. This reflective approach is central to the cultivation of insight and autonomous wisdom.

Equally important is the role of **kalyāṇamitta** (spiritual friendship). Teachers, mentors, and companions in the path play a crucial role in guiding learners, offering instruction, encouragement, and ethical exemplars. Education in early Buddhism is thus relational and dialogical, grounded in lived experience rather than abstract theory alone.

Social Dimension of Buddhist Education

While Buddhist education ultimately aims at individual liberation, it also possesses a strong social orientation. The Buddha instructed his disciples to disseminate the Dhamma “for the welfare and happiness of the many,” indicating that education carries social responsibility. An educated individual, from a Buddhist perspective, contributes to social harmony through compassion, wisdom, and ethical conduct.

In this sense, Buddhist education challenges modern paradigms that separate personal success from social well-being. It proposes an educational ideal that integrates self-cultivation with service to society, offering a model for sustainable and humane social development.

Contemporary Relevance

In an era marked by technological advancement, mental health crises, and ethical uncertainty, the early Buddhist concept of education offers valuable insights. Its holistic orientation aligns with contemporary calls for education that fosters emotional intelligence, ethical awareness, and mental resilience. The integration of mindfulness, ethical reflection, and critical inquiry positions Buddhist education as a meaningful alternative or complement to dominant educational models.

Conclusion

The concept of education in early Buddhism represents a comprehensive system aimed at the full development of human potential. Grounded in ethical discipline, mental cultivation, and wisdom, Buddhist education transcends the mere transmission of knowledge and emphasizes transformation at both individual and social levels. Its

enduring relevance suggests that early Buddhist educational philosophy can significantly contribute to contemporary discussions on education, well-being, and sustainable human development.

Bibliography

- Bhikkhu Bodhi. (2012). **The noble eightfold path: Way to the end of suffering.** Pariyatti Publishing. https://www.pariyatti.org/Books/The-Noble-Eightfold-Path-PDF_p_2045.html..
- Biesta, G. (2015). **Good education in an age of measurement: Ethics, politics, democracy.** Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315635819>
- Gethin, R. (1998). **The foundations of Buddhism.** Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/the-foundations-of-buddhism-9780192892231>.
- Harvey, P. (2013). **An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices (2nd ed.).** Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139021533>.
- Ñāṇamoli, B., & Bhikkhu Bodhi. (1995). **The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya.** Wisdom Publications. <https://wisdomexperience.org/product/middle-length-discourses-buddha/>.
- Nussbaum, M. C. (2010). **Not for profit: Why democracy needs the humanities.** Princeton University Press. <https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691140643>.
- OECD. (2019). **OECD future of education and skills 2030: Conceptual learning framework.** OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>.
- Payutto, P. A. (2014). **Buddhist ethics and Thai society.** Buddhadhamma Foundation. https://www.watnyanaves.net/en/book_detail/252.



Developing Student Happiness in the Classroom through Active Learning Management: A Case Study of First-Year Students in English Program, Health Promotion for Quality of Life Course

Watcharakorn Thomchoho

Generation Education, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

Corresponding author, e-mail: watcharakorn.thom@vru.ac.th



ABSTRACT

This research aimed to study the effect of active teaching on the happiness level of first-year English students in the classroom of the subject of health promotion for quality of life at the undergraduate level at Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage and to propose a guideline for organizing learning activities that promote happiness in the classroom. The happiness level of the experimental group of students who studied with the active teaching model was compared with the control group who studied with the regular lecture teaching model. The research instruments consisted of a classroom happiness level measurement form developed from related concepts and research and a classroom participation behavior observation form. The results of the research found that students in the group who studied with the active teaching model had a higher happiness level in the classroom than those who studied with lecture only. The findings from this research are therefore useful for developing the quality of teaching in the subject of health promotion for quality of life and other subjects in the future.

Keywords: Active Learning, Happiness, Quality of life

Importance and challenges in teaching health promotion for quality of life

Nowadays, the emphasis is often on lectures, which makes learners lack enthusiasm and may affect their happiness in learning. The importance of happiness in the classroom as a factor that promotes a positive learning atmosphere and educational achievements. Education in the 1st century focuses on creating people with intelligence because intelligence is a learning and teaching method that focuses on learners. That is,

organizing learning that emphasizes learners to use process skills, create knowledge by themselves and be able to transfer knowledge, apply knowledge, and organize it in accordance with the interests, aptitudes, and potential of learners. Emphasizing the integration of learning content or emphasizing the integration of research from various sources of knowledge, both living and inanimate sources of knowledge, can develop intelligence in various aspects, as well as measuring and evaluating results according to real conditions. Another important thing for learning management is to change the role of teachers to be new-age teachers by adjusting the role from teachers to "coaches" or "learning facilitators" who act as stimulants, create inspiration, suggest learning methods and methods for organizing knowledge creation, designing activities, and creating learning innovations for learners. In organizing learning that focuses on learners in the 21st century, it is important and necessary for teachers to practice to promote learners' potential. Another thing is to create a suitable environment for learners to learn effectively. The learning and teaching atmosphere has a great influence on learners' learning. A good atmosphere or a positive atmosphere will promote learners to have good mental health, be determined, and use their time studying to the fullest. On the other hand, an inappropriate atmosphere will be an obstacle to learning, causing learners to be uninterested, not attentive in class, and may have negative biases towards teachers. This is consistent with the Department of Academic Affairs' statement that "the organization of the learning process allows educational institutions and related agencies to promote and support teachers to be able to organize the atmosphere, environment, learning media, and facilitate learners to learn and be knowledgeable." Research can also be used as part of the learning process. In this regard, teachers and learners may learn together from various types of learning media and sources of knowledge. The concept of active learning as an alternative that emphasizes learners' participation and hands-on practice, which may be the key to creating happiness in learning.

Research Question

Does active learning affect students' happiness levels in physical health classes? How? Is there a difference in happiness levels in classes between students who learn using active teaching methods and lecture teaching methods?

Research objectives

1. To study the happiness level of students in physical health classes that are organized with active teaching methods.
2. To compare the happiness level of students in the classroom between the groups that are organized with active teaching methods and the groups that are organized with lecture teaching methods.
3. To suggest guidelines for organizing active learning activities that can promote happiness of students in physical health classes.

Research hypothesis

Students who studied in physical health classes with active teaching methods had higher levels of happiness in the classroom than students who studied in lecture teaching methods.

Scope of the research

Population and sample Undergraduate students who enrolled in the subject of Health Promotion for Quality of Life, English Program, Faculty of Education, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Semester 2/2024.

Variables studied

Independent variable: Learning management model (active teaching and lecture teaching).

Dependent variable: Student happiness in the classroom.

By using the content, scope of content in the subject of Health Promotion for Quality of Life according to the curriculum.

Definition of Specific Terms

Active Learning is A teaching method that emphasizes the learner to play a primary role in learning through hands-on practice, discussion, problem-solving, and activities that promote interaction between learners and teachers, such as Think-Pair-Share, Role-Play, Case Studies, Problem-Based Learning.

Happiness in the Classroom: A student's emotional state and positive feelings towards the teaching atmosphere, learning activities, subject content, and interactions with teachers and classmates, which will be measured by a scale created based on various components, such as satisfaction, enthusiasm for learning, reduced anxiety, and readiness to learn.

Expected Benefits

1. Gain knowledge about the application of active teaching to promote happiness in the classroom of health promotion for quality of life.
2. Be a guideline for lecturers in designing learner-centered learning activities and promoting the mental health of learners.
3. Be basic information for developing policies to promote the quality of higher education management.

Active learning management

The current world is a world of learning that focuses on learners. Teachers should be committed to learning to manage learning development, which requires using various learning management techniques and adjusting the concept of learning management to develop appropriate learning that is consistent with the nature of learners and provides maximum benefit According to the definition of active learning, it is a learning process in which learners play a role in learning activities in a lively and alert manner. “ Learning through play” emphasizes creativity and fun in learning in appropriate places and health management along with creating an environment suitable for learners’ learning through positive psychology principles. Learning can be done through interaction with a group of 2-3 or more friends. There is motivation to learn new things from group stimulation. By sitting and listening, taking notes or memorizing, it is a characteristic of a passive learner, which is a one-way communication learning method, lacking interaction. The role should be changed from passive learners to active learners. The important concept of learning is to participate in activities with intellectual, mental, and social power with knowledge and understanding, and be able to apply knowledge to daily life. Tateoka conducted a study comparing traditional reading instruction in which teachers focused on lecturing and collaborative teaching. The results showed that students thought that listening to the teacher lectured was more educational, but collaborative teaching was more fun. Most students liked collaborative teaching, were enthusiastic, and thought that listening to others' opinions helped them broaden their vision and understand more deeply.

Various active teaching styles and techniques, such as:
Think-Pair-Share
Problem-Based Learning
Case-Based Learning
Role-Playing
Gamification

Implementation of the Active Learning Teaching Experiment

Experimental Research Design with a Control Group and Pretest-Posttest Control Group Design. Population and Sample 32 Person, first-year students in the second semester of 2024.

Sample: Purposive Sampling or Simple Random Sampling from existing classrooms, divided into 2 groups: the experimental group and the control group.

Instruments used in the research

1. Learning management plan for the experimental group (using Active Learning technique)

2. Learning management plan for the control group (using lecture teaching)

Classroom happiness level measurement form: Happiness and satisfaction assessment form, which is a 5-level rating scale.

Classroom participation behavior observation form for collecting qualitative data by observing expressions, answering questions, and group work.

Process: Organize teaching and learning according to the plan using Active Learning technique for a period of 4 weeks. Then, organize teaching and learning according to the plan using lectures on the same topic and for the same period of time.

Post-test: Take the original happiness assessment form to test the students again after the end of the experiment.

Comparative results of happiness and satisfaction levels in the classroom after the experiment between lecture-only and active learning.

The reason why first-year students tend to prefer learning through doing or playing (Active Learning/Gamification) rather than just sitting and listening to lectures (Passive Learning) can be explained by a combination of multiple dimensions, including brain development, psychology, and society, as follows

1. Neuroscience Perspective

The frontal cortex is not fully developed: The prefrontal cortex, which is responsible for emotional control, impulse control, planning, and rational decision-making, is in its final stages of development at this age and will be fully developed around the age of 23-25. Meanwhile, the emotional brain (Limbic System) has fully developed. This imbalance makes teenagers more likely to be driven by emotions, excitement, and immediate gratification rather than long-term reasoning. Therefore, lecture-style learning, which requires high concentration and endurance, is not as appealing as activities that stimulate emotions and feelings of participation.

The brain's reward system: Learning through play or game-like activities stimulates the release of the neurotransmitter dopamine", which is related to satisfaction, motivation, and memory. Receiving small rewards continuously, such as passing levels, getting points, or being praised, makes the brain feel good and want to continue learning. This is different from listening to lectures where the reward (i.e. understanding the content) may be distant and unclear. Shorter Attention Spans: Digital teens grow up with fast-paced, varied stimuli, which means they tend to have shorter attention spans. Long lectures can be challenging to maintain attention. Active learning, where activities are rotated every 10-15 minutes, can reset attention and keep learners focused.

2. Psychological Perspective

Constructivism: This concept believes that learners are not just recipients of information, but rather creators of understanding and knowledge through experience. Learning by doing allows students to experiment, solve problems, and connect new knowledge to their own experiences, resulting in deeper understanding and longer memory than just listening to information.

3. Need for Autonomy

According to the Self-Determination Theory, people are intrinsically motivated when they feel they have autonomy, competence, and relatedness. Lecture-based learning makes students feel like recipients with no control, but activity-based learning allows them to make decisions and guide their own learning.

Intrinsic Motivation: Learning by playing creates fun, challenge, and a sense of satisfaction in accomplishment. These are the internal motivations that drive sustainable

learning, unlike learning for grades or passing exams, which are external motivations that often disappear once goals are achieved.

4. Social and Developmental Perspective

The importance of peer interaction: First-year students aged 18-20 years old are at a time when they place great importance on relationships within their peer groups. Learning through group activities or team games helps meet this social need. Students exchange ideas, help each other, and learn from each other, which are essential skills for working and living in society.

Discovering Identity and Experimenting with Roles This age group is still in the process of finding their own identity. Learning through role-playing or case studies allows them to experiment with different roles in a safe environment, allowing them to understand different perspectives.

Learning from Mistakes The culture of “playing” is accepting mistakes as part of the process. Most games allow players to “lose and start over” at any time. This atmosphere reduces the fear of giving the wrong answer or making mistakes in class, allowing students to dare to try and learn from their mistakes.

Conclusions

The research results are in line with the hypothesis because the research by conducting assessments and interviews found that active teaching with emphasis on classroom activities, creating interaction, fun learning, and feeling part of the class can promote students' happiness

To develop learners' happiness through active learning, teachers must teach less but encourage learners to learn more. Teachers must encourage learners to create knowledge by themselves. Therefore, teachers must plan and design effective teaching and learning activities, prepare relevant media and learning resources, and pose questions that encourage learners to engage in self-directed learning. Students do not resist all lectures, but they learn best when lectures are combined with activities that allow them to participate (Engage), do (Explore), interact (Socialize), and receive quick feedback (Get Feedback), which are the heart of learning through play and activities.



Figure 1: The students try to show their exercise moves to prepare themselves before dancing.



Figure 2: Training students in leadership by experimenting with the role of a teacher.



Figure 3: khitamuaithai



Figure 4: Making coconut-based items to help with football practice



Figure 5: Bodyweight training for muscle strength



Figure 6: Testing the use of sports Equipment
(Friends teaching friends)



Figure 9: Practice preparing equipment and
medicine for first aid.



Figure 8: Emergency life support

Figure 10: Play games and
activities together as a group.

Suggestions

Suggestions for applying the research results: It is a guideline for physical health teachers to apply active teaching techniques in the classroom and a policy for school administrators to support active learning management.

Suggestions for future research: Studies in the context of other subjects, studies of other factors that affect happiness in the classroom. Long-term research to follow up on the effects of happiness on educational achievement and overall health.

Bibliography

- Angkanaphatcharakhon Wecharit. (2011). **Application of the concept of Teach Less, Learn More (TLLM) to learning management in mathematics classrooms.** Burapha University Journal of Education, 23(1), 1-11.
- Dechakupt, P (2020). **Active Learning with PLC for Development. (4th ed.).** Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Department of Academic Affairs. (2003). **National Education Act B.E. 2542 and Amendments (No. 2) B.E. 2545 and Compulsory Education Act B.E. 2545.** Bangkok: Aksornthai Printing House.
- Insa-ard, S (2018). **e-Learning Design Tips for Designers and Teachers.** Bangkok: SE-Education.
- Mingsiritam. K (2022). **Learning Technology for Educational Research in Digital Transformation.** (3rd ed.). Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat University Press.
- Ritcharoen, P (2016). **Research Techniques for Learning Development.** Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Royal Institute. (2014). **Dictionary of Linguistics (Applied Linguistics) by the Royal Institute.** (2nd ed.). Bangkok: Royal Institute.
- Tateoka, Y. (2006). **Dokkai jugyoo ni okeru kyooshi shudoo to kyoodooteki gakushuu: 2 tsuno apuroochi kara kyoodoo no kyooshitsu dezain.** Journal of Humanities, Year 28, Issue 2 (July-December 2021) 357 okangaeru. Bulletin of the Foreign Student Education Center, Tokai University, 26, 33-48. (in Japanese).
- Walker, T.D. (2017). **Teach Like Finland: 33 Simple Strategies for Joyful Classrooms.** WW Norton & Company.



Metaphysics and Morality : A Comparative View of the Self, Soul, and Ethical Action in Theravada Buddhism and Hinduism

Samphose Prak

Faculty of Philosophy and Religion,

Preah Sihanouk Raja Buddhist University, Phnom Penh, Royal Kingdom of Cambodia

Phrakhrupariyatsamothan

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun

Department of Buddhism and Philosophy

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Wuttipong Rotbamrung

Independent Scholar

Corresponding author, e-mail: Wuttipong@gmail.com



ABSTRACT

This article explores the metaphysical and moral foundations of Theravāda Buddhism and Hinduism, focusing particularly on their conceptions of the self or soul (anattā vs ātman) and the ethical frameworks that arise from these metaphysical assumptions. The objective of this comparative study is to examine how the differing views on selfhood inform the moral systems and spiritual practices of the two traditions, particularly in their respective paths toward liberation (nibbāna and mokṣa).

The methodology is based on a textual and philosophical analysis of primary sources—such as the Tipiṭaka in Theravāda Buddhism and the Upaniṣads and Bhagavad Gītā in Hinduism—along with relevant secondary literature. The study identifies key similarities, such as the centrality of karma, rebirth, and liberation from suffering, while also emphasizing differences in their metaphysical underpinnings: Theravāda Buddhism denies an eternal self and emphasizes self-effort and mindfulness, whereas Hinduism posits an eternal ātman and often includes divine grace as a path to liberation.

This research contributes to the field of comparative religion and moral philosophy by offering a nuanced understanding of how metaphysical beliefs shape ethical action. It

further encourages interfaith dialogue and philosophical inquiry into the shared and divergent values that underpin spiritual traditions. Ultimately, the study highlights the potential for integrating ethical insights from both systems to enrich contemporary moral discourse.

Keywords: Metaphysics, Morality, Theravāda Buddhism, Hinduism, Comparative Religion

Introduction

The relationship between metaphysical assumptions and moral practice lies at the heart of many religious and philosophical traditions. In the context of South Asian thought, Theravāda Buddhism and Hinduism offer two profound yet distinct worldviews regarding the nature of the self, the soul, and the ethical path toward ultimate liberation. While both traditions aim at freeing human beings from the cycle of suffering (*saṃsāra*), they diverge significantly in their ontological commitments—particularly with respect to the existence or non-existence of an eternal self—and this divergence significantly influences their respective moral teachings (Gethin, 1998; Radhakrishnan, 1990).

Theravāda Buddhism, rooted in the doctrine of *anattā* or non-self, denies any permanent essence within the individual. Instead, it advocates for a path of self-purification and insight into impermanence (*anicca*) and conditionality (*paṭiccasamuppāda*), culminating in the attainment of *nibbāna*, a state beyond suffering and rebirth (Harvey, 2000; Siderits, 2015). In contrast, Hinduism generally affirms the existence of an eternal *ātman* (soul), which is ultimately identical with Brahman, the absolute reality. The Hindu spiritual journey thus centers on realizing this inner divinity through paths such as knowledge (*jñāna*), devotion (*bhakti*), and righteous action (*karma*), leading to *mokṣa*, or liberation (Sharma, 1996; Radhakrishnan, 1990).

This article investigates the metaphysical and ethical frameworks of both traditions by examining their primary texts and classical philosophical interpretations. By comparing their conceptions of self, soul, and moral responsibility, this study seeks to understand how foundational beliefs shape ethical conduct and spiritual practice. The aim is not merely to highlight differences, but also to uncover areas of convergence that may offer valuable insights for comparative philosophy, interreligious dialogue, and the application of ancient wisdom to modern moral dilemmas (Warder, 2000; Siderits, 2015).

In doing so, this paper contributes to a deeper appreciation of how metaphysics and morality interact across religious boundaries, and how this interaction informs the way individuals strive to live ethically and meaningfully.

Metaphysical Foundations of Theravāda Buddhism

The metaphysical foundation of Theravāda Buddhism is centered upon the doctrine of *anattā* (non-self), which stands in direct opposition to any conception of a permanent, unchanging soul (*ātman*). According to the Buddha’s teaching, what we commonly refer to as the “self” is merely a convenient designation for a collection of impermanent and interdependent phenomena, known as the Five Aggregates (*pañcakkhandha*): form (*rūpa*), feeling (*vedanā*), perception (*saññā*), mental formations (*saṅkhāra*), and consciousness (*viññāṇa*) (Gethin, 1998; Siderits, 2015). These aggregates function together temporarily to create the illusion of a self, but none of them can be said to constitute a true, enduring identity.

This understanding of non-self is closely tied to the principle of dependent origination (*paṭiccasamuppāda*), which explains the arising of all phenomena—including suffering—as a result of conditioned causality. Everything arises due to causes and ceases when those causes are no longer present. The rejection of an unchanging self and the emphasis on causal interdependence mark Theravādin metaphysics as a form of process ontology, focusing on the impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-substantiality (*anattā*) of existence (Harvey, 2013; Siderits, 2015).

Another essential aspect of Theravādin metaphysics is the goal of spiritual practice: *nibbāna*, the cessation of suffering and the end of rebirth. *Nibbāna* is not conceived as a place or a state involving a continuing self, but rather as the extinction of craving and delusion—the very forces that perpetuate the cycle of *samsāra*. It is a state beyond the dualities of being and non-being, often described in negative terms as unconditioned (*asaṅkhata*), deathless (*amata*), and beyond conceptualization (Walshe, 1987; Gethin, 1998).

Unlike theistic traditions, Theravāda Buddhism does not posit a creator God or a supreme being governing the universe. Instead, the focus is on individual effort, mindfulness, and ethical living, leading to insight and liberation. The metaphysical outlook here is atheistic—or more accurately, non-theistic—emphasizing a self-reliant spiritual path rooted in personal experience and wisdom (*paññā*) (Siderits, 2015; Harvey, 2000).

In summary, Theravāda Buddhism’s metaphysical framework denies any permanent substance or self and instead upholds a vision of reality characterized by impermanence and interdependence. This view undergirds the tradition’s moral philosophy, where ethical behavior and meditation are seen as tools to dismantle ignorance and craving, paving the way toward liberation (Gethin, 1998; Warder, 2000).

Metaphysical Foundations of Hinduism

The metaphysical framework of Hinduism is grounded in the affirmation of an eternal, unchanging self (Ātman), which is ultimately identical with Brahman, the supreme, all-encompassing reality (Radhakrishnan, 1990; Sharma, 1996). In the Upaniṣadic tradition—the philosophical culmination of the Vedic scriptures—this unity of ātman and brahman is declared through the formula “Tat tvam asi” (“Thou art That”), implying that the deepest essence of the individual is one with the absolute (Sarma, 1950).

This perspective constitutes the foundation of Advaita Vedānta, the non-dualistic school most prominently articulated by Śaṅkarācārya, who emphasized that ultimate reality is non-dual and devoid of distinction between the individual soul and the cosmic absolute (Sharma, 1996; Radhakrishnan, 1990).

Contrary to the Buddhist doctrine of anattā, Hindu metaphysics maintains that the ātman is eternal (nitya), indestructible (avyaya), and beyond the body and mind. The Bhagavad Gītā (Chapter 2, Verses 22–23) teaches that just as a person changes garments, the ātman discards one body to assume another, traversing the cycles of saṃsāra (rebirth) until the realization of its divine nature leads to mokṣa, or liberation (Easwaran, 2007). Mokṣa is understood as the cessation of bondage to material existence and the return to unity with Brahman (Radhakrishnan, 1990).

The concept of karma (action) also plays a central role in Hindu metaphysics. It is believed that the consequences of past actions shape one’s present and future existence. However, liberation from karma is not automatic. It requires a conscious spiritual effort through one or more of the three classical yogic paths: the path of knowledge (jñāna-mārga), the path of devotion (bhakti-mārga), and the path of righteous action (karma-mārga) (Sarma, 1950; Siderits, 2015). These paths serve different temperaments and provide various approaches to attaining mokṣa.

Additionally, Hindu metaphysics often includes a theistic dimension. Many schools accept Īśvara, a personal God or manifestation of Brahman, as the object of worship and

grace. Devotees may seek liberation through surrender (*śaraṇāgati*) to a deity such as Viṣṇu, Śiva, or the Divine Mother. In such contexts, grace (*krpā*) is regarded as a powerful complement to personal effort (Radhakrishnan, 1990).

Unlike the Buddhist emphasis on self-effort and mindfulness, Hinduism allows room for both divine intervention and ritual practice. The metaphysical conception of a unified, eternal soul thus supports a pluralistic soteriology, wherein diverse paths and worldviews are integrated within a broader cosmic order (Sharma, 1996; Siderits, 2015).

In summary, Hinduism’s metaphysical vision posits an enduring self that is fundamentally divine, and a universe that operates through moral causation and spiritual evolution. This vision informs a moral system rooted in dharma, the cosmic and personal duty that aligns one’s actions with the order of the universe, ultimately guiding the soul toward liberation (Easwaran, 2007; Radhakrishnan, 1990).

The Concept of Ethical Action in Theravāda Buddhism

Ethical action in Theravāda Buddhism is deeply rooted in its metaphysical understanding of impermanence (*anicca*), non-self (*anattā*), and the law of karma (*kamma*). In this framework, morality is not a matter of obeying divine commandments but of cultivating wholesome actions that purify the mind and lead to liberation from suffering (Harvey, 2000; Gethin, 1998). Ethical conduct (*sīla*) functions as both the foundation and the continual support for higher meditative and wisdom-based practices. It is inseparable from the broader path of spiritual development and is essential for progress on the path toward *nibbāna* (Warder, 2000).

The structure of Buddhist ethics in the Theravāda tradition is typically divided into three gradations:

1. Elementary morality, which includes the Five Precepts (*pañca-sīla*): abstaining from killing, stealing, sexual misconduct, false speech, and intoxicants. These precepts apply mainly to lay practitioners and establish the basis for social harmony and personal discipline (Gethin, 1998).

2. Middle morality, also referred to as the Ten Wholesome Courses of Action (*dasakusala-kamma-patha*), extends the basic precepts into broader ethical patterns concerning bodily, verbal, and mental actions. It emphasizes abstention from harmful actions and cultivation of positive mental states (Keown, 2005).

3. Higher morality, which is embodied in the Noble Eightfold Path (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo), represents the culmination of ethical and meditative refinement. This path includes right speech, right action, and right livelihood under the sīla category, but also integrates mental discipline (samādhī) and wisdom (paññā), making it a comprehensive guide to ethical and spiritual living (Harvey, 2000; Walshe, 1987).

One of the distinguishing features of Buddhist ethics is its emphasis on intention (cetanā). According to the Buddha:

“It is volition, monks, that I call karma.” (Aṅguttara Nikāya 6.63)
This teaching highlights that moral responsibility arises not from the external outcome of actions, but from the intention behind them. A good action is one that arises from a mind free from greed (lobha), hatred (dosa), and delusion (moha), and such actions contribute to the cessation of suffering (Siderits, 2015).

Importantly, Theravāda Buddhism promotes self-effort and mindfulness as essential to moral cultivation. Liberation cannot be bestowed by an external force but must be achieved through disciplined training in morality, meditation, and wisdom. This self-reliant path aims not merely at social order but at the eradication of the root causes of suffering within the mind (Harvey, 2000).

In sum, ethical action in Theravāda Buddhism is a dynamic and intentional process of internal transformation. It is grounded in a metaphysics that sees all things as impermanent and interdependent, and it seeks to liberate the individual through the systematic cultivation of virtue, mental concentration, and insight. Morality is not merely a social contract but a vital step on the path toward awakening (Gethin, 1998; Siderits, 2015).

The Concept of Ethical Action in Hinduism

Ethical action in Hinduism is intricately connected to the metaphysical vision of cosmic order (ṛta), dharma, and the eternal self (ātman). Hindu moral philosophy emphasizes the alignment of human behavior with dharma, a multifaceted concept referring to cosmic law, social duty, moral righteousness, and individual conduct (Radhakrishnan, 1990; Sharma, 1996). Dharma varies according to one's varna (social class) and āśrama (stage of life), forming the basis of the system known as varnāśrama-dharma. This framework provides an ethically structured way of life intended to guide individuals

through the progression of material and spiritual duties toward liberation (mokṣa) (Sarma, 1950).

The four āśramas—brahmacharya (student), gṛhastha (householder), vānaprastha (forest-dweller/hermit), and sannyāsa (renunciate)—outline a moral and spiritual progression in which individuals are expected to fulfill social, familial, and spiritual duties appropriate to each life stage (Easwaran, 2007). Simultaneously, the four puruṣārthas (goals of life)—dharma (righteousness), artha (prosperity), kāma (desire), and mokṣa (liberation)—frame moral action as a balance between worldly responsibilities and spiritual emancipation (Sharma, 1996).

In Hinduism, ethical action is also embedded in karma theory, where every action has consequences either in this life or in future rebirths. However, unlike the Buddhist emphasis on intention, Hindu ethics often include ritual action (yajña), devotional acts, and social duties as means to accumulate good karma (Siderits, 2015). Importantly, niṣkāma karma—action without attachment to the fruits of action—is upheld as the highest form of ethical action, as taught in the Bhagavad Gītā. Lord Kṛṣṇa instructs Arjuna to perform his duties without desire for reward, thus transforming ordinary action into a path of liberation (Easwaran, 2007).

Hinduism accommodates multiple ethical paths to suit different temperaments. These include:

1. Jñāna-mārga: the path of knowledge, involving self-inquiry and philosophical discernment;
2. Bhakti-mārga: the path of devotion, emphasizing love and surrender to God;
3. Karma-mārga: the path of righteous action performed selflessly (Radhakrishnan, 1990).

Each of these paths includes its own ethical implications. For instance, in bhakti-mārga, moral conduct includes devotion, humility, and compassion. In jñāna-mārga, ethical action arises from realization of non-duality and detachment. In karma-mārga, ethics are centered on dharma and disinterested service (Sharma, 1996; Sarma, 1950).

Another key feature of Hindu moral theory is the relational and contextual nature of dharma. What is morally right for one individual in a given context may not be universally applicable. This flexible but principled approach allows for diversity and adaptation, though it has also been criticized for reinforcing social hierarchies such as

caste (Siderits, 2015). Nonetheless, modern Hindu thinkers like Swami Vivekananda and Mahatma Gandhi have reinterpreted dharma in terms of universal compassion, self-discipline, and truth (satya) (Rambachan, 2006).

In summary, Hinduism presents a complex and integrative vision of ethical action that is interwoven with cosmology, social order, and individual spiritual development. Morality in Hinduism is not isolated from metaphysical truths but is an expression of one's place in the cosmic order and a tool for transcending it. Through discipline, devotion, and detachment, the Hindu ethical path ultimately leads the self back to its divine source (Radhakrishnan, 1990; Easwaran, 2007).

Comparative Analysis

The philosophical and ethical systems of Theravāda Buddhism and Hinduism, while rooted in a shared cultural and historical context, diverge significantly in their metaphysical assumptions and the moral consequences that flow from them. This section examines their similarities, differences, and the interrelation between metaphysics and morality in shaping the spiritual paths of both traditions.

1. Similarities

One of the most apparent similarities lies in the recognition of karma and rebirth (saṃsāra) as central features of human existence. Both traditions affirm that ethical actions have consequences that extend beyond a single lifetime, and that liberation from this cycle is the highest spiritual goal—nibbāna in Buddhism and mokṣa in Hinduism. Furthermore, both emphasize moral discipline, mental cultivation, and detachment from desire as essential components of the spiritual path.

Additionally, both systems underscore the importance of personal responsibility in moral conduct. In both traditions, human beings are the architects of their own fate. Each promotes a path of self-transformation that demands discipline, mindfulness, and a commitment to ethical principles. While Hinduism sometimes invokes divine assistance, it still requires self-effort as a fundamental basis for spiritual growth.

2. Differences

Despite these shared values, significant metaphysical differences underlie their respective moral frameworks. Theravāda Buddhism's denial of an eternal self (anattā) contrasts sharply with Hinduism's affirmation of the ātman, the unchanging inner essence. In Buddhism, liberation involves the dissolution of the self-illusion and the realization of

emptiness; in Hinduism, it involves the realization of one's divine self and its union with Brahman.

This divergence also affects their ethical systems. In Theravāda Buddhism, morality is universal and psychological, centered on the purification of intention and the reduction of suffering. Ethical action is judged primarily by its psychological roots and its ability to diminish kilesas (defilements). In contrast, Hindu morality is often contextual and social, determined by varnāśrama-dharma, where ethical duties vary by caste and life stage. This leads to a more situational ethics, in which the "right" action depends on one's position and social role.

Another contrast lies in soteriology. In Buddhism, self-effort is paramount; the Buddha is a guide, not a savior. In Hinduism, particularly in the devotional schools, divine grace (kṛpā) is often regarded as essential for liberation, especially in bhakti-mārga traditions.

3. Philosophical Implications

The relationship between metaphysics and morality in both traditions reveals how ontological assumptions shape ethical practice. Theravāda Buddhism's rejection of self leads to a morality of non-attachment, mindfulness, and personal introspection. Hinduism's belief in an eternal self permits a morality that integrates devotion, duty, and transcendental identity. While Buddhism emphasizes the deconstruction of the ego, Hinduism encourages realization of the true Self.

These differences illustrate contrasting strategies for overcoming suffering: Theravāda's analytic path of insight and renunciation, and Hinduism's integrative path of realization and fulfillment. Yet, both seek to free the individual from ignorance and bondage, and to elevate the human condition through ethical living.

4. Toward Synthesis and Dialogue

Despite their differences, there is potential for dialogical integration. Buddhist mindfulness and ethical intention could enrich Hindu practices with greater introspective clarity, while Hinduism's holistic embrace of human roles and relationships could offer a broader sociocultural dimension to Buddhist ethics. Philosophers like Sarvepalli Radhakrishnan and Swami Vivekananda emphasized the unity of spiritual ideals across traditions, asserting that all genuine religion aims at human freedom, moral elevation, and inner peace.

In conclusion, a comparative view of Theravāda and Hinduism reveals not only their doctrinal uniqueness but also their shared commitment to human moral and spiritual development. In a pluralistic world, such comparative insights provide fertile ground for mutual understanding, ethical renewal, and philosophical depth.

Contemporary Relevance

In a rapidly globalizing and ethically plural world, the metaphysical and moral frameworks of Theravāda Buddhism and Hinduism offer enduring insights into the nature of ethical living, self-understanding, and spiritual liberation. While originating in ancient India, both traditions possess principles that resonate deeply with modern moral psychology, environmental ethics, interfaith dialogue, and global spiritual movements.

1. Ethical Responsibility in a Secular Age

Modern society often experiences a moral vacuum, where ethical decisions are influenced more by utilitarian or economic calculations than by spiritual principles. The Buddhist focus on intentionality, mindfulness, and compassion offers a counterbalance by emphasizing the inner transformation of individuals as the key to ethical behavior. Hindu ethics, particularly the idea of dharma as one's sacred duty, encourage individuals to act in alignment with universal moral order and social responsibility.

Both traditions assert that moral action has consequences, not merely in metaphysical terms of rebirth but in real-world outcomes for individuals and communities. This insight aligns with modern ecological, psychological, and sociological understandings that emphasize long-term consequences of behavior on both personal well-being and collective systems.

2. The Relevance of Self and Identity

In an era marked by identity politics, psychological fragmentation, and existential anxiety, the contrasting views of selfhood in these two traditions offer distinct philosophical resources. Theravāda Buddhism's doctrine of anattā challenges the attachment to ego and fixed identity, promoting instead a fluid, process-oriented self, which can be empowering in therapeutic, educational, and conflict-resolution contexts. Conversely, Hinduism's affirmation of the divine ātman speaks to a deep-seated human longing for meaning, permanence, and transcendence. It offers a positive, empowering model of identity that encourages individuals to recognize their own spiritual potential and connectedness with the universe.

3. Social Ethics and Global Justice

Hindu notions of dharma and Buddhist ethics of non-violence (*ahimsā*) and right livelihood offer robust models for addressing modern issues such as economic inequality, climate change, and social injustice. Both traditions advocate lifestyles rooted in simplicity, restraint, and sustainability—principles urgently needed in consumerist societies. Moreover, the concept of karma encourages personal accountability, which is critical in discussions of corporate and political responsibility.

4. Spiritual Pluralism and Interfaith Dialogue

The metaphysical pluralism inherent in Hinduism and the non-dogmatic openness in Buddhism provide a strong foundation for interreligious engagement. Hinduism's integrative tendency to accommodate multiple paths (*yogas*) and Buddhism's emphasis on practical wisdom (*paññā*) create a space where ethical and spiritual collaboration across traditions is possible without sacrificing integrity.

This is particularly relevant in multicultural societies where religious diversity is a daily reality. Understanding how differing metaphysical beliefs influence moral behavior can promote mutual respect, peaceful coexistence, and constructive dialogue.

5. Personal and Collective Liberation

Finally, both traditions envision liberation not only as an individual achievement, but as a transformation that radiates outward. A person who lives according to the Noble Eightfold Path or the principles of Dharma becomes a source of peace, order, and moral clarity in society. In times of global uncertainty, moral and spiritual clarity are among the most needed virtues.

In conclusion, the relevance of Theravāda Buddhist and Hindu moral systems lies not in their cultural antiquity but in their timeless capacity to guide ethical action, deepen human self-understanding, and inspire both personal and collective awakening. Their philosophies offer not merely paths to salvation, but practical tools for navigating the moral complexities of contemporary life.

Conclusion

This comparative exploration of Theravāda Buddhism and Hinduism reveals that while these two traditions emerge from a shared Indian philosophical context, they develop distinct metaphysical doctrines and ethical orientations that reflect differing conceptions of the self, soul, and moral responsibility. Theravāda Buddhism, with its

central doctrine of *anattā* (non-self), posits that liberation (*nibbāna*) is attained through the eradication of ego, craving, and ignorance, leading to the cessation of suffering through insight and self-discipline. Hinduism, by contrast, maintains the eternality and divinity of the *ātman*, which is ultimately unified with Brahman, and teaches that liberation (*mokṣa*) results from the realization of one’s true Self through knowledge, devotion, or righteous action.

Ethically, both systems emphasize karma, personal responsibility, and spiritual discipline, but their moral frameworks diverge in structure and emphasis. Buddhist ethics are universal, psychological, and intention-based, aiming at purification of mind and detachment. Hindu ethics are more relational, contextual, and duty-bound, structured around *varṇāśrama-dharma* and the four life goals (*puruṣārthas*). Despite these differences, both traditions view morality as integral to the path of spiritual liberation and as a means of cultivating peace and harmony within individuals and society.

Philosophically, this study highlights how metaphysical beliefs deeply inform ethical behavior. The denial or affirmation of a permanent self leads to different understandings of what it means to act rightly, to progress spiritually, and to live well. These worldviews are not merely theoretical—they shape the way practitioners live, relate to others, and interpret their place in the universe.

In contemporary terms, both traditions offer rich ethical resources for addressing modern challenges such as consumerism, social injustice, environmental degradation, and existential crises. Their shared emphasis on self-restraint, mindfulness, compassion, and inner transformation resonates across cultural and philosophical boundaries.

Ultimately, the comparative study of Theravāda Buddhism and Hinduism affirms that multiple paths can lead to a common human aspiration: liberation from suffering and the cultivation of moral wisdom. Rather than fostering division, their differences can deepen mutual understanding and enrich global discourse on spirituality, ethics, and human flourishing. The intersection of metaphysics and morality in both systems continues to offer timeless insights for modern seekers committed to ethical living and inner freedom.

Bibliography

- Easwaran, E. (Trans.). (2007). **The Bhagavad Gita (2nd ed.)**. Nilgiri Press. <https://www.bhagavad-gita.org/>.
- Gethin, R. (1998). **The Foundations of Buddhism**. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/the-foundations-of-buddhism-9780192892232>.
- Harvey, P. (2000). **An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues**. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511801164>.
- Harvey, P. (2013). **An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices (2nd ed.)**. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139047723>.
- Keown, D. (2005). **Buddhist Ethics: A Very Short Introduction**. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/buddhist-ethics-a-very-short-introduction-9780192804570>.
- Radhakrishnan, S. (1990). **Indian Philosophy: Volume II (2nd ed.)**. Oxford University Press. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.527079>.
- Rambachan, A. (2006). **The Limits of Scripture: Vivekananda's Reinterpretation of the Vedas**. University of Hawaii Press. <https://doi.org/10.1515/9780824842285>.
- Sarma, D. S. (1950). **Hinduism Through the Ages**. Bharatiya Vidya Bhavan. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.187509>.
- Sharma, C. (1996). **A Critical Survey of Indian Philosophy (9th ed.)**. Motilal Banarsidass. <https://archive.org/details/criticalsveyofindianphilosophy>.
- Siderits, M. (2015). **Buddhism as Philosophy: An Introduction (2nd ed.)**. Hackett Publishing. <https://doi.org/10.2307/j.ctv15vwkq6>.
- Walshe, M. (Trans.). (1987). **Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha**. Wisdom Publications. <https://wisdomexperience.org/product/thus-have-i-heard/>.
- Warder, A. K. (2000). **Indian Buddhism (3rd ed.)**. Motilal Banarsidass. <https://archive.org/details/IndianBuddhismAKWarder>.
- 

The Philosophy of the Middle Way: An Analysis of the Madhyamika School in Mahāyāna Buddhism

Phra Khamvilay Pattathamvong
Champasak Buddhist Teacher Training College
Pakse City Champasak Province, Laos
Kriangkrai Pinyarak
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus
Phramongkoldhammavithan
Phramaha Phanuvich Panuwityo
Kitsuchin Ponsen
Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun
Mahamakut Buddhist University
Corresponding author, e-mail: kitsuchin.pon@mbu.ac.th



ABSTRACT

The Madhyamika School, also known as *Śūnyavāda*, represents one of the most influential philosophical systems within Mahāyāna Buddhism. Founded by Nāgārjuna in the second century CE, this school articulates a radical interpretation of the Buddha's teaching through the doctrine of the Middle Way (*madhyamā-pratipad*). Central to Madhyamika philosophy is the concept of emptiness (*śūnyatā*), which rejects both absolute existence and absolute non-existence. This article examines the fundamental philosophy of the Madhyamika School by analyzing its historical background, core metaphysical principles, and epistemological framework, particularly the doctrine of dependent origination and the theory of the two truths. The study aims to demonstrate that Madhyamika philosophy is not nihilistic but offers a relational and conditional understanding of reality that remains highly relevant to contemporary philosophical discourse.

Keywords: the Middle Way, the Madhyamika School, Mahāyāna Buddhism

Introduction

The Madhyamika School occupies a central and formative position in the development of Mahāyāna Buddhist philosophy. Emerging in India around the second century CE, it offered a systematic and rigorously critical reinterpretation of the Buddha’s teachings, particularly the doctrine of dependent origination (*pratītya-samutpāda*). The school is traditionally attributed to Nāgārjuna, widely regarded as one of the most influential philosophers in the Buddhist intellectual tradition. Through his seminal text, *Mūlamadhyamakakārikā*, Nāgārjuna developed a method of philosophical analysis that deconstructed all fixed metaphysical positions, thereby challenging both substantialist realism and nihilistic interpretations of existence (Gethin, 1998; Garfield, 1995).

The term Madhyamika literally means “the doctrine of the Middle Path,” reflecting a philosophical stance that avoids the two extremes condemned by the Buddha: eternalism (*śāśvatavāda*), which asserts permanent and inherent existence, and annihilationism (*ucchedavāda*), which denies continuity and moral causation. Rather than affirming either absolute being or absolute non-being, Madhyamika philosophy emphasizes conditionality, relationality, and conceptual dependence. Phenomena are understood to exist only in dependence upon causes, conditions, and conceptual designation, a view that radically reframes ontological inquiry within a non-essentialist framework (Garfield, 1995; Westerhoff, 2009).

This Middle Way approach represents a significant evolution in Buddhist thought and marks a decisive step in the philosophical maturation of Mahāyāna Buddhism. By identifying emptiness (*śūnyatā*) with dependent origination, the Madhyamika School preserves the practical and ethical coherence of Buddhist teaching while simultaneously offering a sophisticated critique of metaphysical absolutism. Far from undermining moral responsibility or soteriological practice, this philosophical framework provides the conceptual foundation for compassion, non-attachment, and liberative insight. As modern scholars have noted, Madhyamika philosophy continues to exert a profound influence on contemporary discussions in metaphysics, epistemology, and comparative philosophy (Gethin, 1998; Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2023).

Historical Background of the Madhyamika School

Nāgārjuna, widely regarded as the founder of the Madhyamika School, is traditionally believed to have been born into a Brahmin family in South India around the

second century CE. Although historical details of his life remain partly legendary, Buddhist historiographical sources consistently associate Nāgārjuna with Nālandā, one of the most influential centers of Buddhist learning in ancient India. Nālandā functioned as a major intellectual hub where diverse Buddhist schools engaged in systematic debate, providing fertile ground for the development of Madhyamika philosophy. Nāgārjuna’s work emerged in a context marked by doctrinal pluralism and philosophical contestation, both within Buddhism and between Buddhist and non-Buddhist traditions (Gethin, 1998; Westerhoff, 2009).

Together with his prominent disciple Āryadeva, Nāgārjuna consolidated the philosophical foundations of the Madhyamika School and played a crucial role in defending Mahāyāna doctrines against criticism from both Abhidharma-oriented Buddhists and rival Indian philosophical schools such as Nyāya and Sāṃkhya. Āryadeva’s writings, especially the Catuḥśataka, extended Nāgārjuna’s critical method and applied Madhyamika reasoning to ethical and soteriological issues. Through this teacher–disciple lineage, Madhyamika philosophy developed into a coherent and influential school that profoundly shaped later Mahāyāna thought, particularly in India, Tibet, and East Asia (Garfield, 1995; Huntington, 2007).

The Mūlamadhyamakakārikā, Nāgārjuna’s most important philosophical treatise, consists of twenty-seven chapters comprising approximately 450 verses. Rather than proposing a positive metaphysical doctrine, the text employs a distinctive form of dialectical reasoning—often described as prasaṅga—to expose the internal contradictions inherent in all fixed conceptual positions. Nāgārjuna systematically examines fundamental concepts such as causation, motion, time, self, and nirvāṇa, demonstrating that any attempt to ground these notions in inherent existence (svabhāva) leads to logical incoherence. This method established Madhyamika as a tradition of rigorous philosophical critique, emphasizing analytical deconstruction over doctrinal assertion (Garfield, 1995; Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2023).

The central philosophical insight underlying this method is the doctrine of emptiness (śūnyatā), which constitutes the core of the Madhyamika interpretation of the Middle Way. Śūnyatā does not denote nihilistic nothingness but refers to the absence of intrinsic, independent existence in all phenomena. Since all things arise dependently through causes, conditions, and conceptual designation, they lack an inherent nature

(svabhāva). Nāgārjuna famously articulated this position through the doctrine of the eightfold negation, which rejects origination and cessation, permanence and impermanence, identity and difference, as well as coming and going. Through these negations, Madhyamika philosophy articulates a relational ontology that preserves conventional reality while undermining metaphysical reification, thereby safeguarding both philosophical coherence and the practical path to liberation (Gethin, 1998; Westerhoff, 2009).

Dependent Origination and Emptiness

In Madhyamika philosophy, the doctrine of emptiness (*śūnyatā*) is fundamentally inseparable from dependent origination (*pratītya-samutpāda*). Nāgārjuna’s well-known assertion—“whatever is dependently arisen, that is emptiness”—encapsulates the core insight of the Madhyamika School. Dependent origination explains how phenomena arise, persist, and cease through causal conditions, while emptiness clarifies that such phenomena lack any intrinsic or self-subsistent nature (svabhāva). Rather than proposing two separate doctrines, Madhyamika interprets dependent origination as the very meaning of emptiness, thereby uniting empirical experience with ultimate philosophical analysis (Nāgārjuna, trans. Garfield, 1995; Gethin, 1998).

This interpretation has significant philosophical implications. By identifying emptiness with dependent origination, Nāgārjuna rejects both metaphysical absolutism, which posits inherent existence, and nihilism, which denies conventional reality altogether. Phenomena are neither independently real nor utterly nonexistent; they exist only relationally, within networks of causes, conditions, and conceptual designation. This position constitutes the Middle Way (*madhyamā pratipad*), avoiding the extremes of eternalism (*śāśvatavāda*) and annihilationism (*ucchedavāda*). Contemporary scholars emphasize that this relational ontology allows Madhyamika philosophy to maintain logical coherence while offering a robust critique of reified metaphysical views (Westerhoff, 2009; Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2023).

Importantly, the Madhyamika understanding of emptiness does not undermine moral responsibility, ethical practice, or soteriological goals. On the contrary, by dissolving attachment to fixed identities and inherent existence, insight into dependent origination strengthens ethical conduct and compassionate engagement with the world. Since actions and consequences arise dependently, moral causation (*karma*) remains fully operative at

the conventional level. Thus, Madhyamika philosophy preserves the practical efficacy of Buddhist ethics and the path to liberation (nirvāṇa) while simultaneously offering a profound philosophical account of reality that aligns insight with compassionate action (Garfield, 1995; Harvey, 2013).

The Theory of Two Truths

One of the most significant epistemological contributions of the Madhyamika School is the formulation of the doctrine of the Two Truths: conventional truth (saṃvṛti-satya) and ultimate truth (paramārtha-satya). Conventional truth refers to the level of everyday experience in which phenomena appear to arise, persist, and interact through causal relations, linguistic conventions, and conceptual frameworks. This level encompasses ordinary discourse, moral responsibility, and empirical knowledge. Ultimate truth, by contrast, refers to the direct realization of emptiness (śūnyatā), in which all phenomena are understood to be devoid of inherent existence (svabhāva) and free from origination in an absolute sense (Nāgārjuna, trans. Garfield, 1995; Gethin, 1998).

Crucially, Madhyamika philosophy insists that ultimate truth cannot be accessed apart from conventional truth. Nāgārjuna explicitly warns that those who misunderstand the distinction between the two truths fail to grasp the Buddha’s teaching. Conventional truth functions as an indispensable pedagogical and epistemic medium through which insight into ultimate truth is cultivated. Language, concepts, and philosophical reasoning—though ultimately empty—are skillful means (upāya) that guide practitioners toward non-conceptual wisdom. Thus, Madhyamika does not advocate the rejection of conventional reality but rather its critical reinterpretation, recognizing that conventional truths are neither false nor ultimate, but contextually valid and pragmatically necessary (Garfield, 2002; Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2023).

From the standpoint of ultimate truth, dependent origination (pratītya-samutpāda) is reinterpreted as non-origination (anutpāda). This does not imply the negation of empirical functioning but reveals that phenomena do not arise from themselves, others, both, or without cause. Nāgārjuna equates this realization with nirvāṇa, asserting that there is no ontological difference between saṃsāra and nirvāṇa when both are understood through the lens of emptiness. The Two Truths doctrine therefore safeguards Madhyamika philosophy from both nihilism and metaphysical absolutism, preserving ethical practice and soteriology while offering a sophisticated

account of reality grounded in relational ontology and cognitive transformation (Westerhoff, 2009; Harvey, 2013).

Conclusion

The Madhyamika School represents a pivotal moment in the history of Buddhist philosophy. Through Nāgārjuna’s dialectical method and the doctrine of *śūnyatā*, the school articulated a profound vision of reality grounded in relationality and conditionality. By rejecting both absolutism and nihilism, Madhyamika philosophy preserves the Middle Way as the core of the Buddha’s teaching.

Rather than negating the world, Madhyamika philosophy reorients understanding toward a non-dogmatic and liberative perspective. Its emphasis on dependent origination, emptiness, and the two truths continues to offer valuable insights for contemporary philosophy, ethics, and comparative religious studies. As such, the Madhyamika School remains one of the most intellectually rigorous and spiritually profound traditions within Mahāyāna Buddhism

.

Bibliography

- Garfield, J. L. (1995). **The fundamental wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna’s Mūlamadhyamakakārikā (Trans.)**. Oxford University Press.
<https://global.oup.com/academic/product/the-fundamental-wisdom-of-the-middle-way-9780195093369>.
- Garfield, J. L. (2002). **Empty words: Buddhist philosophy and cross-cultural interpretation**. Oxford University Press.
<https://global.oup.com/academic/product/empty-words-9780195147406>.
- Gethin, R. (1998). **The foundations of Buddhism**. Oxford University Press.
<https://global.oup.com/academic/product/the-foundations-of-buddhism-9780192892231>.
- Harvey, P. (2013). **An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices (2nd ed.)**. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139021533>.
- Huntington, C. W. (2007). **The emptiness of emptiness: An introduction to early Indian Madhyamika**. University of Hawai’i Press.
<https://uhpress.hawaii.edu/title/the-emptiness-of-emptiness/>.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2023). **Nāgārjuna**.
<https://plato.stanford.edu/entries/nagarjuna/>.

Westerhoff, J. (2009). **Nāgārjuna's Madhyamaka: A philosophical introduction**. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/nagarjunas-madhyamaka-9780195384962>.



