

Journal of Wisdom and Morality



วารสารปัญญาและคุณธรรม

ISSN: 3057-1677 (Online)

Vol. 2 No. 1 (January – March 2025)
ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม 2568)



มูลนิธิพระพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพ

วารสารปัญญาและคุณธรรม
Journal of Wisdom and Morality
ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม 2568)
Vol. 2 No. 1 (January – March 2025)
ISSN: 3057-1677 (Online)

● **วัตถุประสงค์**

วารสารปัญญาและคุณธรรม กำหนดเผยแพร่ปีละ 4 ฉบับ (ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม, ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน, ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน, ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม) ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาค้นคว้า และเพื่อเผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการแก่นักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา

วารสารมุ่งเน้นบทความทางด้านพระพุทธศาสนา สันติศึกษา สังคมวิทยา ศิลปศาสตร์ และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ทุกบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ อย่างน้อย 2 ท่าน เปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารปัญญาและคุณธรรมจะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารปัญญาและคุณธรรมอย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความในวารสารปัญญาและคุณธรรม ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น ไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารปัญญาและคุณธรรม

Journal of Wisdom and Morality published 4 time per year (1st issue January - March, 2nd issue April - June, 3rd issue July - September, 4th issue October). It aims to promote research and disseminate academic and research articles for researchers, academicians, lecturers and graduate students.

The Journal focuses on Buddhism, Peace Studies, Sociology, Liberal Arts and Multidisciplinary of Humanities and Social Sciences. All the articles published are peer-reviewed by at least two experts. The articles are in both Thai and English.

The articles, submitted for The Journal of Wisdom and Morality, should not be Previously published or under consideration of any other journals. The author should carefully

follow the submission instructions of The Journal of Wisdom and Morality including the reference style and format.

Views and opinions expressed in the articles published by The Journal of Wisdom and Morality, are of responsibility by such authors but not the editors and do not necessarily reflect those of the editors.

- **เจ้าของ**

มูลนิธิพระพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพ

เลขที่ 63 ซอยบางขุนนนท์ 2 แขวงบางขุนนนท์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ 084-320-3962, 082-551-5991

อีเมล journal.wim@gmail.com

<https://so13.tci->

[thaijo.org/index.php/JWiM/index](https://so13.tci-thaijo.org/index.php/JWiM/index)

- **ที่ปรึกษา**

พระเมธีวัชรบัณฑิต, ศ.ดร.

ประธานมูลนิธิพระพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพ

- **บรรณาธิการบริหาร**

ผศ.ดร.อุทัย สติมัน

- **กองบรรณาธิการ**

พระปราโมทย์ วาทโกวิโท, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูปลัดอดิศักดิ์ วชิรปญโญ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาเกรียงศักดิ์ อินทปญโญ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- **Owner**

Buddhism for Peace Foundation

63, Soi Bangkhunnon 2, Bangkhunnon Subdistrict,
Bangkoknoi District, Bangkok, 10700, Thailand.

Tel: 084-320-3962, 082-551-5991

E-mail journal.wim@gmail.com

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/JWiM/index>

- **Advisors**

Prof.Dr. Phra Medhivajarapundit

President of Buddhism for Peace Foundation

- **Executive Editor**

Asst.Prof.Dr.Uthai Satiman

- **Editorial Board**

Dr.Phra Pramote Vadakovid

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phrakrupalad Adisak Vajirapañño

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Dr. PhramahaKriangsak Inthapanyo

Mahachulalongkornrajavidyalaya, University

ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.รัตน์ ปัญญาภา

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

รศ.ดร.นิศานาจ โสภภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ผศ.ดร.ไกรฤกษ์ ศิลาคม

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

ผศ.ดร.ปราโมทย์ ยอดแก้ว

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ดร.สัณญา เคนาภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ผศ.ดร.พัทธธีรา นาคอุไรรัตน์

มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร.ชลัท ประเทืองรัตน

สถาบันพระปกเกล้า

รศ.ดร.พิมลพรรณ เพชรสมบัติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ดร.สุรัชย์ พุดชู

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Asst.Prof.Dr.Khantong Wattanapradith

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Assoc.Prof.Dr.Rattana Panyapa

Ubon Ratchathani Rajabhat University

Assoc.Prof.Dr.Nisanart Sopapol

Ubon Ratchathani Rajabhat University

Asst.Prof.Dr.Krairoek Silakom

Udon Thani Rajabhat University

Asst.Prof.Dr.Pramote Yotkaew

Suan Dusit University

Dr.Sanya Kenaphoom

Rajabhat mahasarakham University

Asst.Prof.Dr.Padtheera Narkurairattana

Mahidol University

Dr.Chalat Pratheuangrattana

King Prajadhipok's Institute

Assoc.Prof.Dr.Pimolpun Phetsombat

Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Dr.Surachai Phutchu

Mahamakut Buddhist University

● **ฝ่ายประสานงานและจัดการ**

พระมหาสมพร ปสนโน (หลังแก้ว),

มือถือ: 084-320-3962 Line ID: Tom77725

อีเมลล์: Somporn.lang@mcu.ac.th

ดร.ประดิษฐ์ ประคองสาย,

มือถือ: 082-551-5991 Line ID: ohho456

อีเมลล์: Pradisist.pra@mcu.ac.th

Coordination and Management

Phramaha Somporn Pasanno (Langkeaw),

Tel. 084-320-3962 ID line: Tom77725

Email: Somporn.lang@mcu.ac.th

Dr. Pradisist Prakongsai,

Tel. 082-551-5991 Line ID: ohho456

Email: Pradisist.pra@mcu.ac.th

- ฝ่ายกฎหมาย (Law Department)

นางสาวกชพร สอดส่อง: Miss Kotchaphon Sodsong

- ออกแบบปก (Cover designed)

พระมหาสมพร ปสนโน (หลังแก้ว): Phramaha Somporn Pasanno (Langkaew)

- จัดรูปเล่ม (Content designed)

พระมหาสมพร ปสนโน (หลังแก้ว), ผู้ช่วยบรรณาธิการ: Phramaha Somporn Pasanno (Langkaew)

ดร.ประดิสสิษฐ์ ประครองสาย, ผู้ช่วยบรรณาธิการ: Dr. Pradisist Prakongsai

กำหนดออกเผยแพร่

ฉบับที่ 1 มกราคม – มีนาคม

ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน

ฉบับที่ 3 กรกฎาคม – กันยายน

ฉบับที่ 4 ตุลาคม – ธันวาคม

วารสารกำหนดระบบการอ้างอิงเป็น APA เอกสารอ้างอิงในเนื้อหาและท้ายบทความผู้เขียนจะต้องปรับเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด เพื่อพัฒนาวารสารในการเตรียมเพื่อเข้าสู่ฐาน ACI และ Scopus ต่อไป โดยจะเผยแพร่เฉพาะฉบับออนไลน์เพียงช่องทางเดียว สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/JWiM/index>

บทบรรณาธิการ

วารสารปัญญาและคุณธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะสนับสนุน ส่งเสริมให้นักวิชาการและผู้สนใจได้เสนอและเผยแพร่บทความบทความวิจัย บทความวิชาการ บทความหนังสือ บทความปริทรรศน์ และบทความพิเศษ ที่ได้มาตรฐานสู่สาธารณชน รวมทั้งยกระดับผลงานทางวิชาการให้ได้รับการยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ อย่างหลากหลาย ทั้งนี้ เปิดรับบทความด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นด้านพระพุทธศาสนา ปรัชญา สันติศึกษา สังคมวิทยา นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ มานุษยวิทยา ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม การพัฒนาชุมชน การศึกษา จิตวิทยา และรวมถึงสหวิทยาการเชิงประยุกต์ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ก่อให้เกิดปัญญาและคุณธรรม วารสารฯ กำหนดให้มีการเผยแพร่บทความ ปีละ 4 ฉบับ โดยบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน ทั้งนี้เปิดรับ

บทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ วารสารปัญญาและคุณธรรมมุ่งมั่นที่จะให้บริการการตีพิมพ์ที่มีคุณภาพสูงสุดแก่ผู้เขียนและผู้อ่าน ด้วยนโยบายการตีพิมพ์ที่เข้มงวดและการวิจัยที่มีคุณภาพ เรามุ่งเน้นที่ความน่าเชื่อถือและการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ชุมชนวิชาการ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม 2568) เป็นฉบับที่ผ่านการพิจารณาจากกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิ จัดว่าเป็นผลงานที่ผ่านการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องในเชิงวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนานักวิชาการ และพัฒนาองค์ความรู้บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ให้นำไปสู่การพัฒนาจิตใจและสังคมอย่างยั่งยืนซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะสนับสนุน ส่งเสริมให้นักวิชาการและผู้สนใจ ได้รับความไว้วางใจและความเชื่อถือของนักวิชาการ ดังจะเห็นได้จากบทความที่นำมาเผยแพร่เป็นบทความวิจัย และบทความวิชาการที่มาจากหลากหลายสถาบันหรือหน่วยงานที่ได้เข้าร่วมตีพิมพ์เผยแพร่บทความ ซึ่งเป็นการเอื้อเพื่อแบ่งปันชุดองค์ความรู้เชิงวิชาการ เพื่อจะร่วมกันพัฒนาชีวิต องค์กร ชุม และสังคม ให้เจริญก้าวหน้าอย่างอารยธรรมยิ่งขึ้นไป

วารสารปัญญาและคุณธรรม ขอขอบพระคุณขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่าน ที่ให้ความสนใจส่งบทความวิชาการเข้ามาร่วมตีพิมพ์เผยแพร่ในครั้งนี้ และกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาในวารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ติดตามอ่านทุกท่าน หากผู้อ่านจะมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวารสารนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นกองบรรณาธิการขอน้อมรับไว้ด้วยความยินดี



(ผศ.ดร.อุทัย สติมัน)

บรรณาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	(4)
บทความวิจัย : Research Articles	
อิทธิพลทุนทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1: The Influence of Psychological Capital on Innovative Work Behavior of Educational Personnel in the Nakhon Pathom Primary Educational Service Area Office 1.....	1-11
ธิดารัตน์ คล้ายนาค: <i>Thidarat Klainak</i>	
ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19: Results of the Death Preparation Program for Awareness of Death and Appreciation of Life of Working Age People after the Covid-19 Crisis.....	12-26
พิชัยรัตน์ วิเชียรมนูญญา: <i>Pichairat Wichianmanunya</i>	
ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์: The Effective Program of Vipassana Meditation on the Improvement of Quality of Life of the Dharma Practitioners at Wat Rojanaprapha Meditation Centre, Phetchabun Province.....	27-40
สุทัศน์ ขยายศรสิทธิ์: <i>Sutat Khajaysornsit</i>	

เรื่อง	หน้า
อิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2: Ecological Influences and Work Motivation of Teachers and Educational Personnel in the Sukhothai Primary Educational Service Area Office 2.....	41-51
ชมพูนุช เจริญพงษ์านนท์: <i>Chompunuch Charoenphongsanon</i>	
บทความวิชาการ: Academic Articles	
สิทธิหน้าที่: เยาวชนยุคใหม่กับการพัฒนาการปกครองในระบอบประชาธิปไตย: Rights and Duties: New Generation Youth and the Development of Governance in a Democratic Regime.....	52-61
ตาภา รัตนารักษ์, กฤษณ์วัต ประสาน, พัชรียา ฟองจันทา และ ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์: <i>Chitapa Ratanarak, Kritsawat Prasan, Patchareeya Fongchanta and Silawat Chaiwong</i>	

อิทธิพลทุนทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากร
ทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1*

The Influence of Psychological Capital on Innovative Work Behavior of
Educational Personnel in the Nakhon Pathom Primary Educational Service
Area Office 1

ธิดารัตน์ คล้ายนาค

Thidarat Klainak

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1

Nakhon Pathom Primary Educational Service Area Office 1, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: ntawan@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทวามวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยา 2) ศึกษาระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ คือ บุคลากรทางการศึกษา จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) อิทธิพลทางนิเวศวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่1 คือด้านความหวัง รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านมองโลกในแง่ดี และอันดับสุดท้าย คือ ด้านความยืดหยุ่น ตามลำดับ 2) พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1คือ ด้านความพึงพอใจในงาน รองลงมา คือ ด้านความพยายามในงาน และอันดับสุดท้ายคือ ด้านความน่าสนใจในงาน ตามลำดับ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

คำสำคัญ: อิทธิพลทางนิเวศวิทยา; พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม; การบริหาร

* Received February 21, 2025; Revised March 30, 2025; Accepted March 31, 2025

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the level of ecological influence, 2) study the level of motivation in work performance, and 3) study the relationship between ecological influence and motivation in work performance. The sample group consisted of 385 educational personnel. The instrument used was a questionnaire. Data were analyzed by calculating the mean, standard deviation, and the relationship using Pearson's correlation coefficient.

The research results revealed that; 1) the overall ecological influence was at a high level. When considering individual aspects, it was found that the highest ranking was hope, followed by self-efficacy, optimism, and finally, resilience, respectively. 2) Innovative work behavior was overall at a high level. When considering individual aspects, it was found that the highest ranking was job satisfaction, followed by job effort, and lastly, job interest, respectively. 3) The relationship between psychological capital and innovative work behavior had a positive correlation both overall and in individual aspects, with statistical significance at the .01 level.

Keywords: Ecological Influence; Innovative Work Behavior; Administration

บทนำ

การบริหารสถานศึกษาในปัจจุบันนี้จึงเป็นความท้าทายอย่างมากในการบริหารการศึกษา ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งการศึกษาต้องการปรับให้สอดคล้องกับกระแสของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ประเด็นสำคัญในการบริหารการศึกษาในปัจจุบันนี้ คือ การสร้างวัฒนธรรมของสถานศึกษาที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง การจัดการความรู้ในสถานศึกษาในยุคดิจิทัล และการทำงานเป็นเครือข่าย รวมไปถึงมีการยอมรับเทคโนโลยี นวัตกรรม และการเข้าถึงเทคโนโลยีของครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้การศึกษาสามารถเดินทางสู่นาคตที่โลกกำลังก้าวไปได้ ผู้บริหารสถานศึกษาควรทำความเข้าใจ พัฒนาตนเองให้พร้อมต่อเทคโนโลยีสารสนเทศ นำมาใช้ประโยชน์ในการขับเคลื่อนองค์กรทางการศึกษา และพัฒนาบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อตอบสนองต่อการศึกษาในอนาคต รวมไปถึงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญของประเทศในทางพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไป (มณีรัตน์ ชัยยะ, 2566)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ (Snyder, & Lopez, 2007) โดยศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรับรู้ในความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนที่ร่วมกันใน การส่งเสริมช่วยทำให้เกิดทุนทางจิตวิทยาเชิง

บวกที่สมบูรณ์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิต โดยเชื่อว่าทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก เมื่อได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งระดับกลุ่ม และระดับบุคคล จะทำหน้าที่ส่งต่อไปยังผลทางด้านสุขภาวะทางจิต

นวัตกรรมมีความสำคัญต่อการเติบโตและการอยู่รอดของทุกๆ องค์กรในปัจจุบัน เนื่องจากความจำเป็นในการใช้เทคโนโลยีเป็นฐานในการดำเนินงาน แต่นวัตกรรมก็เป็นกิจกรรมที่ซับซ้อน ทำหาย และต้องใช้ความรู้เป็นอย่างมากในการสร้างสรรค์กระบวนการที่องค์กรต่างๆ พัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ที่เป็นนวัตกรรมนั้นเกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงลึกที่แปลกใหม่และการเรียนรู้อย่างมากเกี่ยวกับเทคโนโลยีและการตลาด กิจกรรมการวิจัยและพัฒนาทำให้เกิดความสามารถทางเทคโนโลยีใหม่ๆ และผลิตภัณฑ์นวัตกรรมผ่านการผสมผสานความรู้ที่เป็นที่เข้าใจของบริษัทผนวกเข้ากับความรู้ใหม่ ความรู้ใหม่สามารถสร้างขึ้นได้จากภายในองค์กรหรือมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จากมุมมองเชิงปฏิบัติการมีบริษัทจำนวนมากยากที่จะสร้างนวัตกรรมที่ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงโดยผ่านกระบวนการจากภายในองค์กร ซึ่งต้องอาศัยบุคลากรที่มีพฤติกรรมการทำงานในเชิงนวัตกรรม (Taylor, 2010)

พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม มีความสำคัญในการดำเนินการภายในองค์กรเป็นอย่างมาก การที่องค์กรมีการดำเนินการทำงานรูปแบบใหม่นั้นจะส่งผลให้เกิด ผลงานใหม่ ไอเดียในการทำงานใหม่ และการบริการใหม่ๆ จะสามารถส่งผลให้องค์กรมีความก้าวหน้าทางความคิด กระบวนการวิธีการผลิต และการดำเนินการใหม่ๆ เชิงสร้างสรรค์ ช่วยให้องค์กรมีความยั่งยืนเพราะมีการดำเนินการในรูปแบบวิธีคิดเชิงนวัตกรรม สามารถช่วยให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขันกับองค์กรอื่นๆ เมื่อองค์กร หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน มีการสนับสนุนพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมนอกจากจะช่วยให้พนักงานมีกระบวนการปฏิบัติตามจุดประสงค์ขององค์กรแล้ว (Chatchawan et al. 2017) พนักงานที่ทำงานจะรู้สึกถึงอิสระในการทำงาน การสรรหาและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางการดำเนินงานให้แก่เพื่อนร่วมงานหรือฝ่ายงาน ทำให้ตนเองรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตัวเองต่อองค์กร นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงแนวทางการดำเนินการหรือการทำงานแล้ว ตัวพนักงานยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะ ทักษะ และความสามารถ เมื่อพนักงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน จะนำไปสู่การสร้างการดำเนินการเพื่อผลการดำเนินการเชิงนวัตกรรมให้องค์กรได้ในอนาคต (Carmeli et al. 2006) พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้้องค์กรมีความก้าวหน้าในการดำเนินการทำงานในรูปแบบใหม่ๆ เพื่อให้ตัวองค์กรมีความยั่งยืนต่อไปในอนาคต และตัวพนักงานสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปในเชิงนวัตกรรมการทำงานได้ เพื่อให้ตัวพนักงานเกิดคุณค่าในตัวเองและต่อองค์กร

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมคือทุนทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวพนักงานในเชิงจิตวิทยาของตัวพนักงาน โดยมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ ความหวัง เป็นแรงจูงใจในการทำงานเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมาย มองโลกในแง่ดี คือการนำความคิดเชิงบวกมาช่วยแก้ไขปัญหาคัดสินใจเพื่อให้เกิดผลดีต่อตนเองมากที่สุด ความยืดหยุ่น หมายถึง การรับรู้ ปรับตัว และยอมรับต่อสิ่งใหม่ๆ



หรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อเชิงบวกหรือความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการทำงานเฉพาะด้าน ทฤษฎีจิตวิทยาจะแสดงถึงจิตเชิงบวกของตัวบุคคล และไม่สามารถจับต้องได้ และมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพและการพัฒนาขององค์กร (Luthans et al. 2005) จะเห็นได้ว่าปัจจัยเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้กับตัวพนักงาน มีการเติบโต มีศักยภาพมากขึ้น องค์กรสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาสร้างพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมโดยใช้ประโยชน์จากทฤษฎีจิตวิทยาของพนักงานช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ในองค์กร (Luthans, 2007)

การสร้างนวัตกรรมเป็นกระบวนการที่ส่งผลกระทบต่อการจัดการและองค์กรในปัจจุบัน เนื่องจากนวัตกรรมเข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมากในกระบวนการดำเนินงานการผลิต หรือแม้กระทั่งกระบวนการการทำงาน ด้วยเหตุนี้ทำให้บุคลากรภายในองค์กรและตัวนวัตกรรมในเทคโนโลยีจึงมีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้น องค์กรควรมีการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมการเสริมสร้างในเชิงจิตวิทยาอาจจะตอบโจทย์แก่ตัวพนักงานเพื่อให้พนักงานรู้สึกเปิดใจรับนวัตกรรมและทุ่มเทการทำงานมากยิ่งขึ้น ตามองคือประกอบของโครงสร้างของทฤษฎีจิตวิทยา อาจส่งเสริมมุมมองใหม่ๆ ในการทำงานรวมถึงทัศนคติในการทำงาน ซึ่งการที่ตัวพนักงานมี ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมได้ นอกจากนี้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงาน สิ่งเหล่านี้น่าจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการทำงานโดยเฉพาะการเกิดนวัตกรรมในการทำงาน ซึ่งการศึกษาในประเด็นนี้อาจช่วยทำให้เกิดความชัดเจนแก่องค์กรในการพัฒนาบุคลากรให้เกิดพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับอิทธิพลทฤษฎีจิตวิทยาของบุคลากรทางการศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1
3. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของอิทธิพลทฤษฎีจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลทฤษฎีจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1 ผู้วิจัย โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ในครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขต ดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 โดยไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่ชัด และไม่ทราบสัดส่วนของประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 จำนวน 385 คน ได้มาโดยใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาร์โร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน ในตะวัน กำหอม, 2559)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสร้างเครื่องมือในการศึกษาโดยใช้เครื่องมือคือแบบสอบถาม จำนวน 385 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามระดับอิทธิพลทางจิตวิทยา ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 โดยแต่ละข้อคำถามเป็นการให้ความสำคัญในแต่ละเรื่องที่มีคำตอบให้เลือกแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวความคิดของลิเคอร์ท สเกล (Likert Scale) (ในตะวัน กำหอม, 2559)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามระดับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 โดยแต่ละข้อคำถามเป็นการให้ความสำคัญในแต่ละเรื่องที่มีคำตอบให้เลือกแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวความคิดของลิเคอร์ท สเกล (Likert Scale) (ในตะวัน กำหอม, 2559)

2. การพัฒนาเครื่องมือ

2.1 นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหา และพิจารณาความเหมาะสมของสำนวนภาษาที่ใช้สื่อความหมายให้ชัดเจนและใช้ดัชนีความสอดคล้อง หรือเรียกว่า IOC โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน พิจารณาลงความเห็นว่าข้อคำถามสอดคล้องกับตัวแปรที่ศึกษา

2.2 นำแบบสอบถามที่มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรทางการศึกษา ที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 30 คน

2.3 นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาตรวจให้เชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α -Coefficient) ตามแบบครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .972

2.4 นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 385 ชุด เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเท่ากับจำนวนประชากรทั้งหมด ด้วยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แจกแบบสอบถามและชี้แจงพร้อมอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างถูกต้องให้ผู้ตอบแบบสอบถามทราบ รวมถึงชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้

2. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและนับจำนวนให้เท่ากับจำนวนประชากรกรณีแบบสอบถามไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามใหม่อีกครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ระดับอิทธิพลทางจิตวิทยา ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ทั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบถ้วนมาวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยที่ได้ การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย ตามเกณฑ์ (Best, 1977 อ้างถึงใน ในตะวัน กำหอม, 2559)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ทั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบถ้วนมาวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยที่ได้ โดยใช้เกณฑ์การประมาณค่า ตามแนวคิดของ เบสท์ (Best, 1977 อ้างถึงใน ในตะวัน กำหอม, 2559) ดังนี้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient อ้างถึงใน ในตะวัน กำหอม, 2557) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังนี้

สูงกว่า 0.90 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

0.71-0.90 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

0.30-0.70 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ต่ำกว่า 0.30 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

0.0 ไม่มีความสัมพันธ์กัน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการคำนวณและวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาระดับอิทธิพลทางจิตวิทยาของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลทางจิตวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 คือด้านความหวัง รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านมองโลกในแง่ดี และอันดับสุดท้าย คือ ด้านความยืดหยุ่น ตามลำดับ

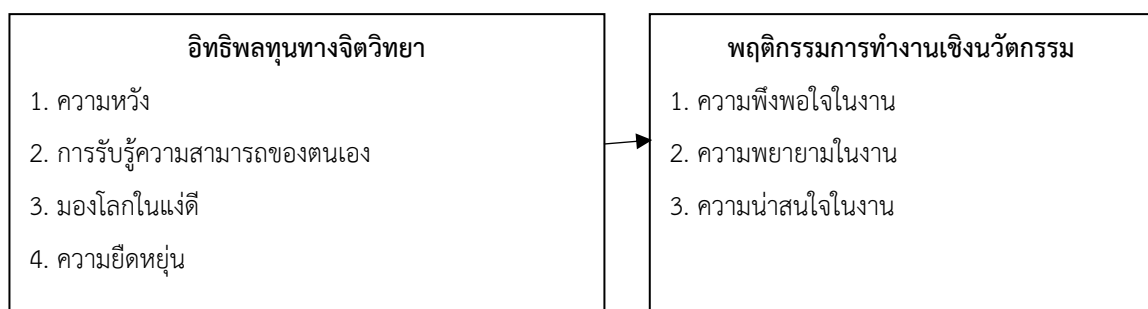
วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 คือ ด้านความพึงพอใจในงาน รองลงมา คือ ด้านความพยายามในงาน และอันดับสุดท้ายคือ ด้านความน่าสนใจในงาน ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางจิตวิทยา กับ พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

องค์ความรู้ใหม่

อิทธิพลทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และ พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ประกอบด้วย ความพึงพอใจในงาน ความพยายามในงาน ความน่าสนใจในงาน

โมเดลเชิงกระบวนการ



จากแผนภาพและโมเดลข้างต้น เราสามารถเห็นว่า อิทธิพลทางจิตวิทยาประกอบด้วยความหวัง, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, มองโลกในแง่ดี, ความยืดหยุ่น, และพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจในงาน, ความพยายามในงาน, และความน่าสนใจในงาน การพัฒนาทุนทางจิตวิทยานี้สามารถส่งเสริม, พัฒนา, และเปลี่ยนแปลงบุคคล สังคม และองค์กรให้มีความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่เป็นบวกและเอื้อต่อการเติบโตในทุกระดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. อิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 คือด้าน ความหวัง รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านมองโลกในแง่ดี และอันดับสุดท้าย คือ ด้านความยืดหยุ่น ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตภาส ศัตรูลี (2567) กลไกการเป็นตัวแปรกลางของความพึงพอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงาน ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม : มุมมองของทุนทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ย 4.26 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ย 4.31 ความสามารถในการฟื้นตัว หรือความยืดหยุ่นมีค่าเฉลี่ย 4.27 ด้านความหวัง มีค่าเฉลี่ย 4.23 และด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีค่าเฉลี่ย 4.23 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิรุฬห์พร เพียงพิมพ์ (2563) ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการหมดไฟในการทำงาน ของข้าราชการรุ่นใหม่ในสำนักงานสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน แต่ ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นด้านที่ ควรส่งเสริมและพัฒนามากที่สุดในองค์กร ถัดมาคือปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวัง และการมองโลกในแง่ดีและปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นทาง อารมณ์เป็นสิ่งที่องค์กรควรพัฒนาและรักษาไว้ให้คงอยู่กับข้าราชการ Gen-Y ใน องค์กร ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันลักษณะการหมดไฟด้านความเหนื่อยด้านอารมณ์ การลดค่าหรือศักดิ์ศรีความมีตัวตนในองค์กร การลด ความสำเร็จส่วนบุคคลโดยการพัฒนาปัจจัย ทุนจิตวิทยาเชิงบวกนอกจากจะช่วยป้องกันการหมดไฟในการทำงานได้แล้ว ยังช่วยส่งเสริม พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรด้วย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญาติ พรหมคง (2560) ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) ผลการวิจัยพบว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาด้านบวกและระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน ในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญามาศ ปัญญาอิง (2559) อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กรที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจางาน ของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา สามารถสรุปได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาไม่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออกจางาน โดยตรง ขณะที่คุณภาพชีวิตในการท างานและความผูกพันต่อองค์กรมีอิทธิพลต่อความตั้งใจลาออก จากงานโดยตรง นอกจากนี้ยังพบว่า ความผูกพันต่อองค์กรยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างทุน ทางจิตวิทยาด้านบวกและคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ส่งผลไปยังความตั้งใจลาออกงานของพนักงาน กลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา

2. พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 โดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 คือ ด้านความพึงพอใจในงาน รองลงมา คือ ด้านความพยายามในงาน และอันดับสุดท้ายคือ ด้านความน่าสนใจในงาน ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตภาส ศัตรูลี (2567) กลไกการเป็นตัวแปรกลางของความพึง

พอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงาน ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม : มุมมองของทุนทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การนำแนวคิดไปปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ย 4.37 การสร้างแนวคิด มีค่าเฉลี่ย 4.36 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60) การสนับสนุนความคิด มีค่าเฉลี่ย 4.34 และการสำรวจความคิด มีค่าเฉลี่ย 4.13 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิชานต์ กล่อมแก้ว (2566) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของประชากร กลุ่มเจนเอเรชันวายในประเทศไทย งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของประชากรกลุ่มเจนเอเรชันวายในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของ ประชากรกลุ่มเจนเอเรชันวายในประเทศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานโดยรวม ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานด้านการให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานด้านหัวหน้างาน และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยบรรยากาศการสร้างนวัตกรรมในองค์กร และภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยนไม่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของประชากรกลุ่มเจนเอเรชันวายในประเทศไทย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทุนทางจิตวิทยา กับ พฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม ของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมเขต 1 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Contreras et al. (2017) ได้ศึกษาภาวะผู้นำในรูปแบบอื่นเพิ่มเติมนอกเหนือจาก ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ซึ่งได้แก่ ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน ผล การศึกษาพบว่า ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยนมีอิทธิพลเชิงลบต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมในการทำงาน ในทางกลับกันภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยนมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมในการทำงาน ถ้าส่งผ่านบรรยากาศองค์กร และการดูดซับความรู้ขององค์กร และมีส่วนสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตภาส ศัตร์สุล (2567) กลไกการเป็นตัวแปรกลางของความพึงพอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงาน ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม : มุมมองของทุนทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์อิทธิพลความน่าเชื่อถือของทุนทางจิตวิทยา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม โดยผ่าน ความพึงพอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงานโดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรพร้อมกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 เมื่อพบกับอุปสรรคต้องสามารถหาทางแก้ไขและเดินหน้าต่อไป

- 1.2 ต้องมีความเชื่อว่าอนาคตจะเป็นไปในทางที่ดี
- 1.3 ต้องมีความสามารถในการรักษาสมดุลอารมณ์ จิตใจในสถานการณ์ที่ท้าทาย
- 1.4 ต้องเชื่อว่าสามารถตั้งเป้าหมายและทำได้สำเร็จ

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- 2.1 ควรพัฒนามาตรวัดที่สามารถประเมินทุนทางจิตวิทยาในมิติที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจภายใน ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความเชื่อมั่นในความสำเร็จของตนเอง
- 2.2 ควรเน้นการศึกษาที่สามารถติดตามผลกระทบของทุนทางจิตวิทยาต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมในระยะยาว โดยใช้วิธีการวิจัยที่สามารถเก็บข้อมูลในช่วงเวลาต่างๆ เพื่อวิเคราะห์แนวโน้มและการเปลี่ยนแปลง

References

- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Chatchawan, U., Thinkhamrop, B., Kharmwan, S., Knowles, J., & Eungpinichpong, W. (2005). Effectiveness of traditional Thai massage versus Swedish massage among patients with back pain associated with myofascial trigger points. *J Bodyw Mov Ther*, 9(4), 298-309.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Dornberger, U., & Acost, Y. A. (2017). Leadership and Employees' Innovative Work Behavior: Test of a Mediation and Moderation Model. *Asian Social Science*, 13(9), 9-25. doi:10.5539/ass.v13n9p9
- Hor, K., & Taylor, M. (2010). Suicide and Schizophrenia: A Systematic Review of Rates and Risk Factors. *Journal of Psychopharmacology*, 24, 81-90.
- Luthans, F. (2003). Positive organizational behaviour: Implications for leadership and HR development and motivation. In L. W. Porter, G. A. Bigley, and R. M. Steers (Eds.), *Motivation and work behaviour* (178–195). New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Snyder, C. R., & López, S. J. (Eds.) (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. New York: Oxford University.
- กฤตภาส ศัตร์ฐ์. (2567). *กลไกการเป็นตัวแปรกลางของความพึงพอใจในงาน ความน่าสนใจในงาน และความพยายามในงาน ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรม : มุมมองของทุนทางจิตวิทยา*. [หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ธัญญามาศ ปัญญาอิง. (2559). อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กรที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจากงาน ของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา. [ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปกรรมศาสตร์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ในตะวัน กำหม่อม. (2559). การวิจัยทางการศึกษา. มหาสารคาม: โรงพิมพ์ทีคอม.
- พรมดง ชัยประสิทธิ์. (2019). ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน). วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล, 5(2), 141–152.
- พิรุฬห์พร เพียงพิมพ์. (2563). ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการหมดไฟในการทำงาน ของข้าราชการรุ่นใหม่ในสำนักงานการสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง. [หลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ ภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณีนรัตน์ ชัยยะ. (2566). การบริหารทรัพยากรมนุษย์ภายใต้การเปลี่ยนแปลงสู่ยุคดิจิทัล (Digital HR). [หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- วัชกานต์ กล่อมแก้ว. (2566). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการทำงานเชิงนวัตกรรมของประชากร กลุ่มเจนเอเรชันวายในประเทศไทย. [หลักสูตรปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการ]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19*

Results of the Death Preparation Program for Awareness of Death and Appreciation of Life of Working Age People after the Covid-19 Crisis

พิชัยรัตน์ วิเชียรมนูญญา

Pichairat Wichianmanunya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: pichairat0706@gmail.com



บทคัดย่อ

บทวามวิจัย

งานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 และ 2) เพื่อทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 9 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมเตรียมตัวตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสม ที่ 4.33 ถือว่าเหมาะสม แบบสอบถามการตระหนักรู้ความตาย มีค่าความเชื่อมั่น .953 และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น .958 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความมั่งคั่งของชีวิต

2) ผลการทดลองพบว่า การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: เตรียมตัวตาย; ตระหนักรู้ความตาย; การเห็นคุณค่าในชีวิต

* Received February 28, 2025; Revised March 31, 2025; Accepted March 31, 2025

Abstract

The Effects of a Death Preparation Program on Death Awareness and Life Valuation of Working Adults in the Post-COVID-19 Crisis Period. This research aimed to: (1) develop a death preparation program to promote death awareness and life valuation among working adults in the post-COVID-19 crisis period, and (2) experiment with the implementation of the program. This study was a quasi-experimental research. The experimental group consisted of 9 participants. The research instruments included the death preparation and life valuation program, which was evaluated by experts with an average suitability score of 4.33, considered appropriate. The Death Awareness Questionnaire had a reliability coefficient of .953, and the Life Valuation Questionnaire had a reliability coefficient of .958. Data were analyzed using nonparametric statistics, specifically the Wilcoxon Matched-Pairs Test, and qualitative data were analyzed using content analysis.

The findings were as follows: 1. The Death Preparation Program for working adults in the post-COVID-19 crisis consisted of seven activities: Activity 1: Knowing oneself, knowing one's heart, and getting to know others. Activity 2: The meaning of life. Activity 3: The uncertainty of life. Activity 4: The sound of nature and the bell of mindfulness. Activity 5: Maranasati (mindfulness of death). Activity 6: Life's refuge (self-reliance). Activity 7: The Threefold Training and the flourishing of life.

2. The results showed that post-experiment scores on both death awareness and life valuation were significantly higher than the pre-experiment scores at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Death Preparation; Awareness of Death; Appreciation of Life

บทนำ

วิกฤตการณ์โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ระบาดไปทั่วโลก ตั้งแต่ปลายปี 2562 และช่วงที่ผ่านมา มีการระบาดหนักหลายระลอก ปี 2567 นี้ โลกได้ก้าวสู่ปีที่ 5 นับจากการตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ครั้งแรก โดยภาพรวมการรายงานทั่วโลก (องค์การอนามัยโลก, 2567) ณ ปัจจุบัน มีผู้ติดเชื้อแล้วทั้งสิ้น 774 ล้านคน และมีรายงานผู้เสียชีวิตจากโรคนี้กว่า 7 ล้านคน ส่วนประเทศไทยนั้น มีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ถึงปัจจุบันและเข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาลสะสม 4,797,294 ราย และมีผู้เสียชีวิตสะสม 34,735 ราย โดยวิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบเป็นอย่างมากต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนไทย และถึงแม้จะผ่านช่วงวิกฤตระบาดหนักมาแล้วก็ตาม ผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งจากการสูญเสียจากปัญหาด้านสุขภาพกายจิตใจ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องมีการปรับตัว

เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อ ครอบครัว สังคม และประเทศ ก็ได้รับผลกระทบหนักและปัจจุบันยังส่งผลกระทบอยู่

ในช่วงวิกฤตโควิด-19 ชีวิตคนวัยทำงานมีการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และรุนแรง สถานประกอบการจำนวนมากใช้มาตรการให้ทำงานอยู่ที่บ้าน (Work Form Home) ถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ปัญหาความเครียด ข้อมูลจาก กรมสุขภาพจิต (2565) คนทำงานบางส่วนขาดการจัดการ ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทำให้วิตกกังวล นำไปสู่ ความเครียดสะสม เกิดภาวะซึมเศร้า หากไม่ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพจิตที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพในระยะยาวได้

ความตายเป็นธรรมชาติของชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกชีวิตต้องพบเจอ และเป็นสิ่งใกล้ตัว แต่มนุษย์ จำนวนมากยังมองความตายเป็นเรื่องที่ไกลตัวอยู่ดี เมื่อวัยยังไม่เข้าใกล้ความตายเป็นที่ยังไม่มีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมทั้งกายและจิตใจ การดำเนินชีวิตมุ่งแต่เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในชีวิต อาจเพราะมนุษย์กลัวความ ตาย ไม่อยากเผชิญหรือนึกถึงความตาย และไม่เข้าใจความตายอย่างแท้จริง มนุษย์จึงทำทุกวิถีทางที่จะอยู่ให้ ไกลจากความตาย กอปรกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น แต่ผลสุดท้ายมนุษย์ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงธรรมชาติความตายนี้ได้อยู่ดี ความตายอยู่กับชีวิตมนุษย์ตลอดเวลา ไม่ว่าคุณอายุเท่าใด เพศชายหรือหญิง สถานะใด รวยหรือจน และเป็นใครก็ตาม ทุกคนเข้าใกล้กับความตาย ได้เกี่ยวข้องกับความ ตาย ความเฉียดใกล้ตาย หรือพบกับความตายได้เช่นกัน

การดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาบนความไม่แน่นอน ตามสภาพแวดล้อม สังคม และ ปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันรวมถึงความตาย มนุษย์ที่มีความเข้าใจชีวิตตามความเป็น จริง และมีการฝึกฝนและเตรียมพร้อมอย่างเพียงพอ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต จะ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติมีความสามารถในการสร้างความสมดุล และเมื่อมีสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลหรือมา กระทบต่อร่างกายและจิตใจ จะสามารถผ่านพ้นทุกข์ หรือเผชิญวิกฤตและแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างดี มี ประสิทธิภาพ และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าที่สุด เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จนถึงวันสุดท้ายของ ชีวิต

พุทธศาสนามองความตายและการใช้ชีวิตอย่างไร สำหรับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้มี การกล่าวถึงความตายหรือมรณด้วยเช่นกัน พระไตรปิฎก เล่มที่ 31 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) มีความบางส่วนว่าในอริยสัจ 4 ประการนั้น ทุกขอริยสัจเป็นไฉน ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โส กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ ความประจวบกับสังขารหรือสัตว์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน ชันธ 5 เป็นทุกข์ฯ และในพระไตรปิฎก เล่มที่ 31 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีความต่อบางส่วน อีกว่า ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ในทุกขอริยสัจนั้นเป็นไฉน สังขารเหล่าใด คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในโลกนี้ ย่อมมีแก่บุคคลนั้น หรือสัตว์เหล่าใด คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร พวกพ้อง ญาติ หรือสาโลหิตเป็นผู้หวังประโยชน์ หวัง ความเกื้อกูล หวังความสบาย หวังความปลอดภัยจากโยคิเลสแก่บุคคลนั้น การไม่ได้ไปร่วมกัน การไม่ได้

มาร่วมกัน การไม่ได้อยู่ร่วมกัน การไม่ได้ทำกิจร่วมกัน กับสังขารหรือสัตว์เหล่านั้น นี่ท่านกล่าวว่า ความพลัดพรากจากสังขารหรือสัตว์อันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ๆ จากหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกดังกล่าว สรุปได้ว่า ความตายเป็นความทุกข์ และเป็นความจริงของชีวิต และความตายยังทำให้เกิดความพลัดพรากจากสังขาร (ร่างกายและจิตใจ) หรือสิ่งอันเป็นที่รักเป็นความทุกข์

สาเหตุที่ทำให้ความตาย กลายเป็นปัญหาหรือกลายเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ขึ้นมา ก็เพราะมนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตตลอดจนกระบวนการของชีวิต (อวิชชา) ตามความเป็นจริง หากแต่มนุษย์ได้ปรุงแต่งพร้อมทั้งยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) กับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งโดยมีอัตตาของตนเองเป็นพื้นฐาน โดยหารู้ไม่ว่าทั้งกายและจิต หรือรูปและนามดังกล่าว ก็เป็นเพียงสภาพธรรม ซึ่งไม่มีตัวตนบุคคลแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามกระแสของธรรมชาติของสังขารธรรมย่อมเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่มีอยู่ เมื่อมนุษย์มีความปรารถนาที่จะทวนกระแสเหตุปัจจัยดังกล่าวด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความทุกข์จึงเกิดขึ้นนั่นเอง ดังนั้นสาเหตุหลักที่ทำให้ความตายเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความทุกข์ ก็คือการไม่รู้ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตตามความเป็นจริง และการยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่นั่นเอง

การทำความเข้าใจความจริงที่เป็นธรรมชาติของชีวิตเกี่ยวกับความตาย ไม่ใช่เรื่องยากอยู่ที่ความตั้งใจใส่ใจของตัวมนุษย์ในการขัดเกลาฝึกฝนตนเอง ด้วยฉันทะที่มุ่งหมายพัฒนาให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี เจริญงอกงาม โดยใช้การฝึกฝนสติและปัญญาช่วยขัดอวิชชา และลดละการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) กับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็นอยู่ ซึ่งจะทำให้มนุษย์มีความสุขเพิ่มขึ้นและทุกข์น้อยลง แต่เป็นเรื่องจริงแม้ว่ามนุษย์จะรู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น ความตายนั่นเป็นทุกข์ แต่ด้วยอวิชชา และอุปาทานที่เกิดจากการกระทบสภาวะภายในภายนอก ทำให้มนุษย์จำนวนมากกลับดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ไม่สนใจใฝ่รู้เรื่องความตาย โดยเครือข่ายพุทธิกา (2559) หนังสือปทานุกรมความตาย คิดเพียงว่าความตายยังคงเป็นเรื่องไกลตัว ความตายจึงถูกละเลยและถูกลืม มนุษย์จึงมีชีวิตเหมือนคนลืมตาย และเมื่อความตายเข้ามาใกล้ตัวหรือประชิดตัวทั้งกับตนเอง และครอบครัว มนุษย์ซึ่งมีความหวาดกลัวความตายอยู่แล้ว จึงมีความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เพราะไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนเลย

จากความข้างต้นความทุกข์ทรมานของมนุษย์ เกิดจากการไม่เตรียมตัวให้พร้อมทั้งกายและจิตใจที่จะรับสิ่งที่เป็ความจริงเป็นธรรมชาติหรือความตาย ที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพียงแต่ว่าไม่รู้ว่าจะเป็เมื่อใดเท่านั้นเอง หลักการและเป้าหมายของการเตรียมตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ประสิทธิ์ กุลบุญมา (2563) วิจัยเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ได้ตอบคำถามที่ว่า ทำไมต้องเตรียมตัวตาย คำตอบ คือ เพราะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่แน่นอน แต่ความตายคือสิ่งที่แน่นอน พระพุทธศาสนาจึงเน้นหลักการให้มนุษย์รู้จักและใกล้ชิดกับความตาย หลักการของการเตรียมตัวตาย คือ การสร้างความเข้าใจเรื่องชีวิตและความตาย การมีสติ และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเข้าใจ รวมถึงเข้าถึงกฎของไตรลักษณ์ มองการณ์ล่วงหน้าเสมอว่า อย่างไรเสียชีวิตก็ต้องตาย โดยมีเป้าหมายหลักของการเตรียมตัวตาย คือ ความสามารถในการรับกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ ตั้งแต่เริ่มรับรู้ว่ ตนกำลังชราภาพไปเรื่อย ๆ เจ็บป่วย และจะตายในที่สุด เป้าหมายหลักคือเข้าใจยอมรับ และเตรียมใจรับกับความตายที่กำลังมาถึง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) หลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา พระพุทธภาษิตที่กล่าวถึงเรื่องความตายและสอนให้เตรียมตัวตายได้ตรงที่สุด คือพระพุทธภาษิตในเทวทูตสูตรที่ว่า

คนเหล่าใดที่เทวทูตหรือผู้แทนแห่งความตายมาตักเตือนแล้ว
 แต่ยังประมาทอยู่ คนเหล่านั้นย่อมเศร้าโศกไปตลอดกาล
 ส่วนสัตว์บุรุษทั้งหลาย เมื่อเทวทูตมาเตือนก็ไม่ประมาทในอริยธรรม
 เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นบ่อแห่งความเกิดและความตาย
 สัตว์บุรุษหรือคนดีมีศีลธรรมเหล่านั้น เป็นผู้เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
 ย่อมเข้าถึงความปรกติสุข สามารถล่วงพ้นเวรและภัยทุกอย่าง และข้ามพ้นทุกข์ทั้งสิ้นได้

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาได้สอน และบอกหนทางสู่การดับทุกข์ทั้งปวง โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับความตายได้อย่างชัดเจน โดยแสดงให้เห็นว่า การพิจารณาความตายอยู่เสมอทำให้มรรคหรือหนทางสู่ความดับทุกข์เกิดขึ้นได้ และประโยชน์มหาศาลของการพิจารณาความตายหรือการเตรียมตัวตาย นอกจากความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้แล้ว ยังทำให้มีสติ และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตอยู่ทุกขณะ เมื่อมีสภาวะต่างๆ หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาส่งผลหรือมากระทบต่อร่างกายและจิตใจ ความเข้มแข็งของจิตใจที่เกิดจากการเตรียมพร้อมต่อความหวาดกลัวที่สุดในชีวิตหรือความตาย จะสามารถทำให้ผ่านพ้นทุกข์ หรือเผชิญวิกฤตและแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ มีความสมดุล มีประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความองกามเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอีกด้วย

นอกจากนี้ การวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง) (2564) วิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายแนวพระพุทธศาสนา การเตรียมตัวตาย คือการใคร่ครวญพิจารณาให้เห็นความจริงของชีวิต และความตายในลักษณะธรรมดา ยิ่งพิจารณาเห็นว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมากได้เท่าไร ก็จะเป็นการเตรียมตัวตายที่พร้อมและทุกข์น้อยที่สุดเท่านั้น และการเตรียมตัวตายเป็นประโยชน์จะทำให้มนุษย์พร้อมเพื่อเผชิญมรณภัย เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยใกล้ตายจะได้คลายกังวล คลายความผูกพัน กล่าวคือ คนตายก็เผชิญความตายอย่างมีสติ ยอมรับได้ในความตาย ผู้ใกล้ชิดผู้ตายก็คลายความโศกเศร้าในการพลัดพรากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักลงได้ เป็นการจากกันไปด้วยดีไม่มีสิ่งติดค้างในใจ การเตรียมตัวตายทำให้การตายเป็นการตายที่ดี การตายที่ดีนั้น คือการตายอย่างมีสติ การตายที่ใจมีความรู้เท่าทันชีวิต สามารถเข้าถึงความเป็นอนิจจังได้ โดยที่ผู้ใกล้ตายมีจิตยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศลคุณความดี เมื่อจิตมีความรู้เท่าทัน เข้าถึงความหมายของชีวิตและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตได้ จิตนั้นก็จะสว่างไสว สงบ ไม่มีความยึดติด มีความเป็นอิสระ

ณัฐพล สัจกุล (2557) งานวิจัยความตายและมรณสติตามทัศนะของพระไพศาล วิสาโล ความตายแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ มิติทางกายภาพ มิติทางสัมพันธภาพ และมิติทางจิตวิญญาณ โดยใช้แนวคิดเรื่องความตายและมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแกนหลักและเนื้อหาส่วนใหญ่ กับทั้งมีการเพิ่มเติมแนวคำสอนเรื่องความตายจากพระพุทธศาสนาวัชรยานเพิ่มเข้ามา เป็นลักษณะบูรณาการมุมมองสามมุมมองเข้าด้วยกัน โดยมรณสติเป็นส่วนหนึ่งที่จะอยู่ในเสาของมิติทางจิตวิญญาณ ส่วนมิติทางกายภาพเป็นเรื่องทางการแพทย์ ส่วน

มิติทางสัมพันธภาพคือการให้ความสำคัญกับจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใกล้เคียงกับญาติของตนเอง มีผลทำให้มองความตายรอบด้านมากขึ้น

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2562) งานวิจัยศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต หลักธรรมที่ให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติมรณสติ ได้แก่ พละ 5 ประกอบด้วย 1) ศรัทธา คือความเชื่อที่มีเหตุผล มีความมั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ 2) วิริยะ คือความเพียรพยายามทำ มีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย 3) สติ คือความระลึก มีสติระลึกอยู่ ไม่ปล่อยให้สติไปอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากการระลึกถึงความตาย 4) สมาธิ คือมีจิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด และหยุดนิ่งอยู่ในการปฏิบัติ 5) ปัญญา คือความรู้เข้าใจตามเป็นจริงรู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติและรู้เท่าทันสภาวะ ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นก็มีปัญญากำหนดตามรู้แล้วก็ปล่อยวางจากสิ่งเหล่านั้นโดยไม่สำคัญว่านั่นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราเป็นเพียงแค่สมมติขึ้นอีกไม่นานก็เสื่อมสิ้นไป และการปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้มีความสุขมีความสบาย คลายออกจากทุกข์ เพราะเป็นจิตใจที่หยุดการปรุงแต่งเรื่องไม่ดี เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่กับความดี ประกอบอยู่แต่สิ่งดีงาม มีความเจริญก้าวหน้า เป็นจิตใจที่มีความเข้มแข็ง และพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ธรรมะในขั้นสูง คือ สามารถยกระดับจิตใจเข้าสู่วิปัสสนาด้วยการทำจิตใจไปตั้งอยู่ในอารมณ์ของวิปัสสนา ด้วยการ พิจารณารู้อย่าง เวทนา จิตและธรรม เป็นอารมณ์ซึ่งเรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 และด้วยจิตใจที่พิจารณา รู้อุปนาคให้เห็นความเกิดดับของอุปนาคอยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งบรรลุมรรคต่อไป

ดังนั้นบทความนี้จึงมุ่งนำเสนอผลวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 เพื่อให้คนวัยทำงานตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต มีความเข้าใจในชีวิต และความเป็นจริงของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีความพร้อมในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตปัญหาต่างๆ รวมถึงพร้อมในเรื่องความตายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง และคนรอบข้าง มีความสามารถในการจัดการปัญหา สามารถฟื้นตัวและกลับสู่ สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) และทำการติดตามผลหลังการทดลองผ่านไปแล้ว 1 เดือน

1. ประชากรกลุ่มทดลอง

คนวัยทำงาน อายุระหว่าง 21-59 ปี ที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานรัฐ หรือองค์กรเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มทดลองแบบเจาะจง (Purposive or Judgmental Sampling) โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เป็นผู้คัดเลือกให้เข้าร่วมโปรแกรม โดยเลือกคนวัยทำงาน ที่มีความสนใจ และมีความพร้อมสามารถเข้าร่วมโปรแกรมตลอดทั้งโครงการ จำนวน 9 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้มี 2 ประเภท 1. แบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต 2. โปรแกรม

1. ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต พัฒนาปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน และนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบใช้ (try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาว่าการวัดนั้นได้ผลแน่นอน สม่ำเสมอ โดยการตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) สำหรับการประเมินความเที่ยงครั้งนี้ แบบประเมินการตระหนักรู้ความตาย มีค่าความเชื่อมั่น .953 และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น .958 โดยแบบประเมินแบ่งเป็น 2 ส่วน 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ และ 2) องค์ประกอบของการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต 5 องค์ประกอบ จำนวน 50 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้อง และการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมต่อการจากลาของชีวิต เป็นการสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การให้คะแนน รู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด) คะแนน 1 ถึง รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด) คะแนน 5 แปลผลคะแนน ดังนี้ 1.00-1.80 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ น้อยที่สุด 1.81-2.60 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ น้อย 2.61-3.40 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ ปานกลาง 3.41-4.20 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ มาก และ 4.21-5.00 คะแนน มีระดับการตระหนักรู้ความตายฯ มากที่สุด จากนั้นทำการศึกษาการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตจากคนวัยทำงาน โดยใช้แบบประเมินแบบออนไลน์ ทำการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ทราบถึงระดับการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน และทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต

2. โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน ได้จัดทำเป็นคู่มือทั้งหมด 7 กิจกรรม ใช้เวลา 2 วัน เสนอให้ผู้มีคุณสมบัติตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม จำนวน 3 ท่าน นำโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงาน ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลพื้นฐานและระดับการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานของตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง การวัดผลของข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ

วิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics) แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs

ผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผู้วิจัยได้จัดทำไว้ทั้งหมด 7 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความงอกงามของชีวิต

2. การทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง โดย Wilcoxon-Test ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ผลจากแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนการทดลอง มีคะแนนการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.64 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และมีคะแนนหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 : ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

		จำนวน N	Mean	S.D.	Wilcoxon Value	Wilcoxon Prob
การตระหนักรู้ ความตายและการ เห็นคุณค่าในชีวิต	ก่อน ทดลอง หลัง ทดลอง	9 9	3.64 4.16	0.60 0.42	-2.668	.008*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง โดย Wilcoxon-Test ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ผลจากแบบประเมินการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนการทดลอง มีคะแนนการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.64คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.60 และมีคะแนนหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 : ผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 จำนวน 9 คน

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม	คะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยก่อนร่วมโปรแกรม	แปลผล	คะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยหลังร่วมโปรแกรม	แปลผล	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
A 1	4.08	มาก	4.40	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.32
A 2	3.90	มาก	4.52	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.62
A 3	3.14	ปานกลาง	4.20	มาก	เพิ่มขึ้น 1.06
A 4	4.30	มากที่สุด	4.50	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.20
A 5	3.52	มาก	4.14	มาก	เพิ่มขึ้น 0.62
A 6	4.20	มาก	4.48	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.28
A 7	4.06	มาก	4.32	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.26
A 8	2.86	ปานกลาง	3.50	มาก	เพิ่มขึ้น 0.64
A 9	2.70	ปานกลาง	3.42	มาก	เพิ่มขึ้น 0.72

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 9 คน ก่อนร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.30 จำนวน 1 คน ระดับมาก จำนวน 5 คน ค่าเฉลี่ย 4.20 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.08 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.06 จำนวน 1 คน ค่าเฉลี่ย 3.90 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 3.52 จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง จำนวน 3 คน ค่าเฉลี่ย 3.14 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 2.86 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 2.70 จำนวน 1 คน

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 9 คน หลังร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีระดับคะแนนความตระหนักรู้



ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ระดับมากที่สุด จำนวน 5 คน เพิ่มขึ้น 4 คน คือ ค่าเฉลี่ย 4.52 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.50 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.48 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.40 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 4.32 จำนวน 1 คน ระดับมาก จำนวน 4 คน ค่าเฉลี่ย 4.20 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 4.14 จำนวน 1 คน รองลงมา ค่าเฉลี่ย 3.50 จำนวน 1 คน และค่าเฉลี่ย 3.42 จำนวน 1 คน

จากตารางผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 9 คน เปรียบเทียบ ระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนและหลัง ร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกคน คือ เพิ่มขึ้น 1.06 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.72 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.64 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.62 จำนวน 2 คน รองลงมา 0.32 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.28 จำนวน 1 คน รองลงมา 0.26 จำนวน 1 คน และ 0.20 จำนวน 1 คน

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19” ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผู้วิจัยได้จัดทำไว้ทั้งหมด 7 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้ตัว รู้ใจ รู้จักกัน กิจกรรมที่ 2 ความหมายของชีวิต กิจกรรมที่ 3 ความไม่แน่นอนของชีวิต กิจกรรมที่ 4 เสี่ยงธรรมชาติ และระฆังแห่งสติ กิจกรรมที่ 5 มรณานุสติ กิจกรรมที่ 6 จุดพักพิงของชีวิต (พึ่งตนเอง) และกิจกรรมที่ 7 ไตรสิกขาและความงอกงามของชีวิต ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 จัดทำโปรแกรมสำหรับวัยผู้ใหญ่ หรือวัยที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตและความตายมาพอสมควร การให้เกิดการเรียนรู้ ทบทวน วิเคราะห์ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือได้รับรู้ในชีวิต ควบคู่กับหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา บรรยายภาคความเป็นกันเอง การมีเวลาให้เจริญสติ อยู่กับตนเอง การมีเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเป็นอิสระและมีมิตรภาพกับตนเอง และคนอื่นๆ เกิดความผ่อนคลายจากเรื่องที่ยาก เป็นเรื่องที่สามารถเข้าถึงเข้าใจได้ง่ายขึ้น ชีวิตกับความตายเป็นของคู่กัน เป็นธรรมชาติ เป็นความไม่แน่นอน เป็นเช่นนี้เอง ส่งผลให้ความตระหนักรู้ความตายเพิ่มขึ้น มองชีวิตควรมีการเตรียมพร้อมเผชิญความตายที่จะเข้ามา และการดำเนินอย่างมีคุณค่าที่สุดเท่าที่ทำได้ สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนา และผลงานวิจัยของ นันทวัฒน์ ภัทรกรนนท์ (2557) ที่ศึกษาแนวคิดและเทคนิคการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยสิ่งสำคัญของการเรียนรู้ ต้องมีความเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติในกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ผู้จัดการเรียนรู้ต้องสามารถอธิบายต่อผู้เรียนถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่จะได้รับการเรียนรู้อย่างชัดเจน เน้นการสร้างบรรยากาศ สนับสนุนจิตใจ และเอื้อให้เกิดการเรียนรู้จากภายในตนเอง มีการคิดวิเคราะห์

การมีส่วนร่วม การส่งเสริมความสัมพันธ์ และการแสดงออกเพื่อแบ่งปันเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ควบคู่กับการพัฒนาร่วมกันในภาพรวม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอารีย์ พิธีพรวิพุธ และ อัครวิน เนตรโพธิ์แก้ว (2567) ที่ศึกษาการสื่อสาร ประเด็นแห่งยุคสมัย ความหมาย “การตายดี” วิถีสู่การตายอย่างสงบในสังคมไทย โดยการสื่อสารถึงกลุ่มเป้าหมายก่อนการเจ็บป่วย และกลุ่มคนที่มียุทธียุทธการตัดสินใจดูแลคนในครอบครัว การรับรู้การตายดี หรือเข้าใจเกี่ยวกับการตาย มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ ยอมรับความตายของตนเองและคนรอบข้างได้ดีขึ้น รวมทั้งมีวิธีคิด มุมมอง หรือ ทักษะคติ เกี่ยวกับความตายในด้านบวก

2. การทดลองโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 9 คน ระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต ก่อนและหลังร่วมโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนความตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกคน แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเตรียมตัวตาย ที่สอดแทรกหลักธรรมคำสอนในแต่ละกิจกรรม ทำให้การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 มีเนื้อหาการเรียนรู้ที่น้อมนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับชีวิตและความตาย แนวคิดการเตรียมตัวตายและการมรณานุสติ เพราะเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้รับรู้และเข้าใจถึงความหมายของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เข้าใจความไม่แน่นอนตามความเป็นจริงของชีวิต การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เป็นธรรมดาและเป็นธรรมชาติของทุกสรรพชีวิต และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งกับตนเอง และคนรอบตัว โดยชีวิตและความตายเป็นของคู่กันนั้น มนุษย์จะมีความตระหนักรู้ความตายเพิ่มขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความตายทั้งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และคนรอบข้างตลอดเวลาทั้งกายและใจ หรือมีการนึกถึงความตาย ทั้งนี้เพื่อลดความกังวล ความกลัวต่อความเป็นจริงที่ขึ้นเกิดอย่างแน่นอน ปรับเป็นความรู้สึกเป็นมิตรกับความตาย เป็นความรู้สึกที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดปัญญา ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ กาญจนา จิตต์วัฒน์ (2553) ที่ศึกษาการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับวัชรยาน ผลการศึกษาพบว่า ฐานของความคิดเรื่องการเตรียมตัวตาย มีมานาน เมื่อมีการเห็นถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย กอปรกับหลักธรรมคำสอน ในการไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ด้วยการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น เป็นการตระหนักรู้ถึงความตาย อันเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระชาย อภินนโท (2562) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุในชุมชนปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนตายโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนตาย ระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับความตาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จิตรา อุณจะนำ และคณะ (2565) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา ที่คนโดยทั่วไปนึกถึงความตายก็จะ

หวาดกลัว ส่วนผู้ที่ได้เรียนรู้มีความเข้าใจในชีวิตอย่างถูกต้อง เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ความตายเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นำมาเป็นบทเตือนการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาท หมั่นสร้างบุญกุศลเร่งทำความดี เพื่อหลุดพ้นต่อไป และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุนันทา กาญจนมัย (2566) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตาย เชิงพุทธบูรณาการ โดยการฝึกระลึกถึงความตาย มรณสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นสัจธรรมของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถดำเนินชีวิตได้ดี มีการจัดเตรียมตัวตายอย่างดี มีการปล่อยวาง มีพินัยกรรมชีวิต โดยนำไปใช้ในบ้านปลายชีวิตของผู้สูงวัยให้อยู่สบายทั้งกายและใจ โดย “อยู่ง่าย อยู่เป็น อยู่เย็น อยู่ยอม”

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในชีวิต ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น เพราะโปรแกรมฯ เตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตและความตาย เข้าใจในสัจธรรมชีวิต เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เป็นไปตามกรรม ตามความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัย ทำให้มองเห็นคุณค่าในชีวิต และพร้อมจะดำเนินชีวิตด้วยสติ ปัญญา และความไม่ประมาท มุ่งหน้าสร้างกุศลธรรม รวมถึงมีการน้อมนำหลักปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือไตรสิกขา มาให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในระหว่างร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้คุณค่าของชีวิตหรือลมหายใจ และเมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างดีสม่ำเสมอทำให้ กอปรด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และเจริญงอกงาม มีชีวิตที่เกื้อกูลและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและทุกสรรพชีวิต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทิพย์ธิดา ณ นคร (2563) ศึกษาการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวม ในด้านความสามารถและความสำเร็จของตนเองเป็นสำคัญ พร้อมทั้งจะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเองให้ผู้อื่นได้เห็น การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรมเพื่อการรู้จักตนเองและการเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยจะเห็นว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต เพิ่มมากขึ้น ตามความเป็นจริง ตามแนวทางคำสอนในพระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรมและถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานไปใช้

(1) ควรมีการศึกษาโปรแกรมฯ ให้มีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนของกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม และการจัดลำดับขั้นตอนกิจกรรม ตลอดจนถึงแนวคิดทฤษฎีที่จำเป็นสำหรับการสื่อสารเกี่ยวกับการสอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ก่อนการนำไปใช้

(2) ควรคำนึงถึงเนื้อหาและเครื่องมือที่ใช้ในกิจกรรม ที่สามารถพัฒนาปรับปรุงให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถปรับเนื้อหาให้เข้มข้นลงรายละเอียดเพิ่มขึ้น รวมถึงระยะเวลาของการทำกิจกรรมให้เพิ่มขึ้นได้ เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมลักษณะใกล้เคียงกันมาบ้างแล้ว

(3) ควรมีการพัฒนาโปรแกรมฯ ให้มีความทันสมัย ทั้งเนื้อหา การสื่อสาร การนำเครื่องมือหรือนวัตกรรม มามีส่วนร่วมในกิจกรรม สม่่าเสมอ

(4) ควรคำนึงถึงความแตกต่าง และความหลากหลายทางความเชื่อ ทศนคติ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีการทำความเข้าใจ วัตถุประสงค์ อธิบายรายละเอียด ขั้นตอน กระบวนการต่างๆ เพื่อให้เกิดความสมัครใจ และร่วมมืออย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด

(5) ควรคำนึงถึงผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากโปรแกรมฯ หรือกิจกรรม ควรมีข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเตรียมการรองรับอย่างสมเหตุสมผล และเป็นไปด้วยดี

(6) ควรมีการคัดกรองผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และมีการนัดประชุมชี้แจง เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมฯ ก่อน 1-2 ครั้ง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

(7) ควรมีการติดตามผลจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ แล้ว ประมาณ 3-6 เดือน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และพัฒนาต่อยอดโปรแกรมฯ ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิต เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการนำโปรแกรมฯ เข้าไปในแผนแม่บทการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทั้งในระดับชาติ ระดับหน่วยงาน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองท้องถิ่น และมีการส่งเสริมให้ประชาชน พนักงาน ผู้หรือที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาส มีพื้นที่ในการเข้าถึงและเข้าร่วมโปรแกรมฯ

(2) ควรมีการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวตาย การตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิต เชิงนโยบายเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีหน่วยงาน หรือโครงการการสนับสนุนเงินทุน เพื่อการพัฒนาต่อยอดโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตฯ อย่างเป็นรูปธรรม

(3) ควรมีนโยบายส่งเสริมให้คนในทุกวัย โดยเริ่มจากคนวัยทำงาน ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เพื่อส่งผลให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง อย่างมีคุณค่า เป็นประโยชน์ และเกิดความงอกงามในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรนำการวิจัย “การศึกษาผลของโปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19” นำไปพัฒนาและนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบและวิเคราะห์จุดดีและจุดที่ต้องเพิ่มเติม อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมฯ ที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ต่อไป



(2) ในการทำวิจัยครั้งนี้ มีข้อสังเกตว่า โปรแกรมเตรียมตัวตายเพื่อการตระหนักรู้ความตาย และการเห็นคุณค่าในชีวิตของคนวัยทำงานในช่วงหลังวิกฤตโควิด-19 มีกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม และการเรียงลำดับของกิจกรรมการเป็นไปด้วยดีมีความสมบูรณ์ แต่บางกิจกรรมยังมีข้อจำกัดของเวลา เช่น กิจกรรมการมรณานุสติ ควรเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมให้มากขึ้น รวมถึงการติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยสามารถเพิ่มความเข้มข้นของโปรแกรมฯ รวมถึงระยะเวลาในบางกิจกรรมให้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาว่ามีผลต่อ การตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตได้มากขึ้นหรือเพิ่มขึ้นอย่างไร

(3) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรนำนวัตกรรมใหม่ รวมถึงการพัฒนาให้มีการเข้าร่วมโปรแกรมฯ แบบออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือ ร่วมกิจกรรมจากสถานที่พักอาศัยได้ เพื่อให้เกิดความสะดวก และขยายขอบข่ายการเข้าถึงโปรแกรมฯ แบบไร้ข้อจำกัด อย่างไรก็ตามให้อยู่บนพื้นฐานของมาตรฐาน ประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ที่โปรแกรมฯ และกิจกรรมในโปรแกรมฯ ที่มีการสอดแทรกหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถทำให้เกิดการตระหนักรู้ความตายและการเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า เป็นประโยชน์ และจงกงามต่อไป

References

- กรมสุขภาพจิต. (2565). คนไทยเครียด-ซึมเศร้าพุ่ง-โควิดซ้ำ ปี 63 ทำยอดฆ่าตัวตายเพิ่ม สสส. แนะนำวัยทำงาน ตั้งเป้าต้นปีมีสติ. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2567, แหล่งที่มา: [HTTPS://DMH.GO.TH/NEWS-DMH/VIEW.ASP?ID=31456](https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31456).
- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. [ดุष्ฎิ นิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เครือข่ายพุทธิกา. (2559). ปทานุกรมความตาย. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สลดา จิตรา อุณจะนำ และคณะ. (2565). การเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร วิชาการ ล้านนา, 11(1), 117-128.
- ณัฐพล สัจกุล. (2557). ความตายและมรณสติตามทัศนะของพระไพศาล วิสาโล. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5(2), 1-11.
- นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์. (2558). แนวคิดและเทคนิคการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 12(1-2), 18-29.
- ประสิทธิ์ กุลบุญญา. (2563). วิธีการเผชิญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(10), 196-212.

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) และ พระครูพิพิธจารุธรรม. (2562). ศีksamรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์, 7(3), 1-10.

พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง). (2564). การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการ

โรงเรียนนายเรือด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์, 8(1), 55-66.

พระชาย อภินนโท. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุใน ชมรม

ปฏิบัติธรรม 24 น. จังหวัดปราจีนบุรี. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(1), 283-291.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุนันทา กาญจนมัย. (2566). “การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ.

(บัณฑูญิพนธพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

องค์การอนามัยโลก. (2567). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 15

พฤศจิกายน 2567 แหล่งที่มา: [HTTPS://WWW.WHO.INT/THAILAND/NEWS/DETAIL/07-02-2024-UPDATE-ON-COVID-19-IN-THAILAND-- 7-FEBRUARY-2024-THA](https://www.who.int/thailand/news/detail/07-02-2024-update-on-covid-19-in-thailand--7-february-2024-tha).

อารีย์ พิรพรวิฑู และ อัศวิน เนตรโพธิ์แก้ว. (2567). “การสื่อสาร ประเด็นแห่งยุคสมัย ความหมาย “การตาย

ดี” วิถีสู่การตายอย่างสงบในสังคมไทย. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 13(1), 64-78.

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์*

The Effective Program of Vipassana Meditation on the Improvement of Quality of Life of the Dharma Practitioners at Wat Rojanaprapha Meditation Centre, Phetchabun Province

สุทัศน์ ขยายสรสิทธิ์

Sutat Khajaysornsit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: nt659@yahoo.com



บทวามวิจัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลอง จำนวน 15 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิต มีคะแนนความเชื่อมั่นที่ .963 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน และกิจกรรมการปฏิบัติจำนวน 7 วัน คิดเป็นรายชั่วโมงของการปฏิบัติจำนวน 42 ชั่วโมง รูปแบบกิจกรรมมี 4 ลักษณะได้แก่ 1) ฟังบรรยาย 2) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น 3) ปฏิบัติอิริยาบถหลัก นั่ง-เดินจงกรม 4) ปฏิบัติอิริยาบถย่อย

2) ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า 1) ด้านกาย สุขภาพทางกายดีขึ้นจากการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การพักผ่อนเป็นเวลา และการฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหวและ

* Received February 28, 2025; Revised March 31, 2025; Accepted March 31, 2025

เจริญกรรม 2) ด้านสังคม สัมพันธภาพดีขึ้นจากการเกื้อกูลและแบ่งปันกัน รวมถึงการทำงานร่วมกันอย่างมีน้ำใจ 3) ด้านจิตใจ มีสติรู้ทันความคิด ลดความวิตกกังวล มีจิตเมตตา และมีความเบิกบานมากขึ้น 4) ด้านปัญญา เข้าใจธรรมะและกฎไตรลักษณ์ลึกซึ้งขึ้น ปล่อยาวงได้ดี และประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต

คำสำคัญ: โปรแกรมการปฏิบัติ; การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; จังหวัดเพชรบูรณ์

Abstract

This research aimed to 1. Develop a Vipassana meditation practice program that affects the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa, Phetchabun Province. 2. Study the effects of Vipassana meditation practice on the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa, Phetchabun Province. This study was a quasi-experimental research with an experimental group of 15 participants. The research instrument was a quality of life measurement scale, with a reliability score of .963. The data were analyzed using nonparametric statistics, specifically the Wilcoxon Matched-Pairs Test, and qualitative data were analyzed using content analysis.

The research findings revealed that: 1. The Vipassana meditation program that affected the quality of life development of practitioners at Wat Rojanaprapa was a movement-based practice following the method of Luangpor Teean, with 7 days of activities totaling 42 hours. The structure of the program consisted of four types of activities: 1. Listening to Dhamma talks 2. Morning and evening chanting 3. Practicing the main postures (sitting and walking meditation) 4. Practicing minor postures

2. The experimental results showed that the quality of life scores after the program were significantly higher than before the program at the 0.05 level. From the qualitative analysis, the findings were as follows: 1) Physical aspect: Physical health improved from appropriate eating habits, timely rest, and practicing mindfulness through movement and walking meditation. 2) Social aspect: Relationships improved through mutual support, sharing, and kind cooperation. 3) Mental aspect: Increased mindfulness in thoughts, reduced anxiety, greater loving-kindness, and a more cheerful mind. 4) Wisdom aspect: Deeper understanding of Dhamma and the Three Characteristics (anicca, dukkha, anatta), better letting go, and the ability to apply these insights in solving life problems.

Keywords: The Effective Program of Vipassana Meditation; Vipassana Meditation; Improvement of Quality of Life; Phetchabun Province

บทนำ

การก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบันและสภาพสังคมและเศรษฐกิจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายและใจโดยมุ่งไปที่ความสำเร็จในเป้าหมายทางการเงิน และในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความรีบเร่งแข่งขันไม่มีเวลาใส่ใจดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองก่อให้เกิดความเครียด (stress), ความวิตกกังวล (anxiety), ความรู้สึกแปลกแยก (alienation), ความเบื่อหน่าย (boredom), ความว้าเหว่เดียวดาย (loneliness), ความรู้สึกว่างเปล่าภายใน (inner emptiness) ซึ่งก็คือความทุกข์ในทางพุทธศาสนานั้นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) ปัญหาความเครียดในการใช้ชีวิต ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาคุณภาพชีวิต (ความสุข) ที่เพิ่มมากขึ้น ผู้คนมีปัญหาเรื่องคิดมาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หยุดคิดไม่ได้ เมื่อมีเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา และต้องการหยุดคิดจริง ๆ ก็ไม่สามารถหยุดได้ ทำให้เป็นทุกข์วิตกกังวล กลุ้มใจ กลัว เป็นมากขึ้นถึงขั้นซึมเศร้าได้ ความรู้สึกด้านลบเหล่านี้เป็นรากเหง้าของการเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ มากมาย (ศุภวรรณ พิพัฒน์พรรณวงศ์ กรีน, 2557)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดปัญหาคุณภาพชีวิตได้ดี และได้รับการยกย่องนับถือกันอย่างสูง สติปัฏฐาน 4 แปลว่าการตั้งสติ หรือการเอาสติเข้าไปตั้งอยู่ที่ฐาน 4 ฐาน คือกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยกย่องว่าเป็นทางสายเอก ดังได้กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายทางที่เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกะและปริเทวะ เพื่อความอัสตงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุมฤตมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนี้คือสติปัฏฐานสูตร” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2552) สติปัฏฐาน 4 คือกายานุปัสสนา ให้รู้กายในกาย เวทนานุปัสสนา ให้รู้เวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา ให้รู้จิตในจิต ธัมมานุปัสสนา ให้รู้ธรรมในธรรม เรียกสติปัฏฐาน 4 หรืออริยาบท 4 ก็คือยืนเดิน นั่ง นอนให้รู้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546) จะเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน 4 ได้ยกให้เอาสติตั้งเป็นหลักสติหรือความระลึกได้อยู่ที่ฐานทั้ง 4 ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติธรรม วัดโรจนประภา ได้นำหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยได้เน้นการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายานุปัสสนาโดยใช้หลักการทางอริยาบทบรรพเป็นหลักหรือหลักการเคลื่อนไหวเป็นหลักใหญ่ โดยแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คือเมื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการผลัดมือขึ้น ดึงมือลง ยกมือขึ้น เอามือลง เดินไปข้างหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา ก้มเงย ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการเอาสติไปจับความรู้สึกของกาย ขณะที่มีการเคลื่อนไหว ตามจังหวะที่กำหนดขึ้นเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในทางกายา

นุปัสสนา แล้วจึงนำเอาสติปัฏฐาน 4 ข้ออื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเวทนา จิต ธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิต ได้อารมณ์กรรมฐานแล้วเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบการเคลื่อนไหว (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2550)

แนวทางเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ “เป็นการดูความคิด โดยช่วงแรก ๆ อาจคิดร้อยเรื่องพันเรื่อง เราจะรู้จะเห็นเท่าทันความคิดสักเรื่องเดียวย่นคิดยาวแล้ว กว่าเราจะรู้ตัวเห็นการคิด ต่อจากนั้น มันจะสั้นเข้า ๆ ในขณะที่ปัญญาของเราก็กะเร็วขึ้นความฉลาดของสติ สมาธิ ปัญญา ก็กะเร็วขึ้น คิดปุ๊บเห็นปั๊บ เปรียบเสมือนแมวกับหนู หนูออกมาถูกแมวจับ หนูจะซ้อคตาย ความคิดก็เหมือนกับเรื่องของหนู พอความคิดเกิดขึ้น เราเห็น ความคิดจะหยุด ความคิดจะสั้นเข้า แล้วจะหมดไป เรื่อง โทสะ โมหะ โลภะ จะลดน้อยลง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่เป็นทุกข์ ความยึดมั่น ถือมั่นก็จะลดน้อยลง” (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2550) คุณภาพชีวิต ก็กะดีขึ้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้องอย่างนั้นอย่างนานไม่เกิน 7 ปี อย่างกลางไม่เกิน 7 เดือนอย่างเร็วที่สุดนับแต่ 1 วันถึง 7 วันหรือ 90 วันอันนิสงฆ์มีอยู่ 2 ประการ หนึ่งเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันภพนี้ สองแต่หากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ต้องเป็นพระอนาคามี หลวงพ่อเทียนได้รับรองผลด้วยชีวิตของท่านว่าหากปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ หากผู้ใดเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีสติติดตามรู้ในอริยาบถทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นอริยาบถที่เห็นด้วยตา หรือไม่เห็นด้วยตาก็ตาม รับรองอย่างนานไม่เกิน 3 ปี อย่างกลาง 1 ปี ยังเร็วที่สุด 1 วันถึง 30 วัน ความทุกข์ลดลงแน่ ๆ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2551)

ที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาวิจัยผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของไกลฤกษ์ ศิลาคม และ หัสติน แก้ววิจิต (2560) พบว่านักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีดัชนีความสุขและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น หลังได้รับการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และมีงานวิจัยผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ ปลายกันยา อุ่นไทย (2558) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองมีการรับรู้คุณค่าแห่งตนสูง และอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง จะพบว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ของ จิตติมา ตั้งจิตเมธี (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” พบว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรมพละ 5 ได้ โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นวัดที่มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติธรรมแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่เน้นการเจริญสติ ฝึกสมาธิ โดยมีอาคารสถานที่พร้อมและเหมาะสมแก่การอยู่ปฏิบัติธรรม และมีธรรมชาติที่ร่มรื่น สะอาดและเงียบสงบ ควรแก่การฝึกฝนตนด้านจิตใจ และผู้วิจัยเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดแห่งนี้ ทำให้เห็นว่าควรแก่การเป็นพื้นที่ในการศึกษาวิจัยเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อทางด้านวิชาการทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอบทความวิจัย เพื่อให้เกิดความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต อันจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมสำหรับประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบแผนการทดลอง (One Group pretest-posttest design) คือเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกัน จากนั้นนำคะแนนเปรียบเทียบกันด้วยสถิติ

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร ผู้ปฏิบัติธรรม วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 250 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางลงมา เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง จัดเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดคุณภาพชีวิต ของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 28 ข้อ โดยทำ Face Validity โดยให้ Advisors ตรวจสอบด้านความถูกต้อง ชัดเจนของภาษา และครบถ้วนเหมาะสมทางวิชาการ ปรับปรุงแก้ไข นำให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษา โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) โดยเลือกข้อที่มีคะแนนที่ระดับ 0.7-1.0

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการสร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์

พบว่า โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน และกิจกรรมการปฏิบัติจำนวน 7 วัน คิดเป็นรายชั่วโมงของการปฏิบัติจำนวน 42 ชั่วโมง รูปแบบกิจกรรมมี 4 ลักษณะได้แก่ 1) ฟังบรรยาย 2) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น 3) ปฏิบัติอิริยาบถหลัก นั่ง-เดินจงกรม 4) ปฏิบัติอิริยาบถย่อย

โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาขึ้นจากการศึกษาพระไตรปิฎก หลักพุทธธรรม ทบถวามรรณกรรม เป็นชุดกิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ 7 ครั้ง (7 วัน) โดยมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ปัญหา เพื่อให้เข้าใจ ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจ

เวลา	กิจกรรม		วัตถุประสงค์
	สติปัฏฐาน 4		
04.00– 21.00	พิธีเปิด ทีมวิจัยแนะนำตัว		เริ่มต้นการอบรม
	ทำแบบวัด		เก็บข้อมูล (ก่อน)
	อธิบายระเบียบ		สร้างความเข้าใจในระเบียบ ของการเข้าฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ธรรมภาคปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4
	เทศนาบรรยายธรรมธรรมในเบื้องต้น		อธิบายการปฏิบัติธรรม ในการเจริญสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมที่ 2 เป็นกิจกรรมเข้าถึงการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 อธิบายเทคนิค อธิบายรูปแบบของกระบวนการวิธีต่าง ๆ สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดทักษะการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติ

เวลา	สติปัฏฐาน 4	
	สวดมนต์	ระลึกถึงพระรัตนตรัย
04.00– 21.00	แสดงธรรม	เพื่อเสริมศรัทธา(กำลังใจ)
	เจริญสติปัฏฐาน 4 เติ่น-นั่ง	ฝึกปัญญา เพื่อการสร้างสุขภาวะองค์รวม
	ทำวัตร	เพื่อศรัทธาในการปฏิบัติธรรม

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมพัฒนาการฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 เข้าใจถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถอธิบายแบบองค์รวมได้ สร้างองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็นกระบวนการและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา	วัตถุประสงค์	
	สติปัฏฐาน 4	
04.00 – 21.	สวดมนต์	ระลึกถึงพระรัตนตรัย
	แสดงธรรม	เพื่อเสริมศรัทธา(กำลังใจ)
	เจริญสติปัฏฐาน 4 เติ่น-นั่ง	ฝึกปัญญา เพื่อการสร้างสุขภาวะองค์รวม
	ทำวัตร	เพื่อศรัทธาในการปฏิบัติธรรม
	สอบอารมณ์	เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนคุณภาพชีวิต

N = 15	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านกาย	3.99	.52
ด้านสังคม	4.30	.59

ด้านจิตใจ	4.14	.56
ด้านปัญญา	3.90	.50
รวม	4.17	.58

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตรวม ค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 4.17 คุณภาพชีวิตด้านสังคม ภาพรวม ค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ที่ 4.30 แปลผลอยู่ในระดับ มากที่สุด รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยคือ 4.14 แปลผลอยู่ระดับมาก อันดับสามคือ คุณภาพชีวิตด้านกาย มีค่าเฉลี่ยคือ 3.99 แปลผลอยู่ในระดับ มาก และน้อยสุดคือ คุณภาพชีวิต ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ระดับ 3.90 แปลผลอยู่ในระดับ มาก

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	แปลผล	หลังการทดลอง	แปลผล	เปรียบเทียบ
1	3.07	ปานกลาง	3.46	มาก	เพิ่มขึ้น 0.39
2	2.96	ปานกลาง	3.82	มาก	เพิ่มขึ้น 0.89
3	3.07	ปานกลาง	4.50	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 1.43
4	3.36	มาก	4.25	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.89
5	3.29	ปานกลาง	3.93	มาก	เพิ่มขึ้น 0.64
6	3.00	ปานกลาง	3.54	มาก	เพิ่มขึ้น 0.53
7	3.71	มาก	4.79	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 1.08
8	2.96	ปานกลาง	3.36	มาก	เพิ่มขึ้น 0.40
9	4.14	มาก	3.50	มาก	ลดลง 0.64
10	2.15	น้อย	4.68	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 2.43

11	3.89	มาก	4.82	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น 0.93
12	4.07	มาก	4.39	มาก	เพิ่มขึ้น 0.32
13	3.71	มาก	3.98	มาก	เพิ่มขึ้น 0.27
14	3.71	มาก	4.11	มาก	เพิ่มขึ้น 0.40
15	3.36	ปานกลาง	4.18	มาก	เพิ่มขึ้น 0.82

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า คะแนนค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง เพิ่มขึ้นสูงสุด ของกลุ่มทดลอง อันดับ 10. มีการเพิ่มขึ้นสูงสุด คือ เพิ่มขึ้น 2.43 ลำดับรองลงมา กลุ่มทดลอง ลำดับที่ 3 มีการเพิ่มขึ้น หลังทดลอง อยู่ที่ 1.43 และลำดับที่ 7 มีการเพิ่มขึ้น หลังทดลอง อยู่ที่ 1.08 และน้อยที่สุด คือกลุ่มทดลอง อันดับที่ 9 มีการลดลงหลังทดลอง อยู่ที่ 0.64

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

		จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	Wilcoxon Value	Wilcoxon Prob
ระดับคุณภาพ ชีวิต	ก่อนทดลอง	15	3.37	0.50		
	หลังทดลอง	15	4.17	0.57	3.040	.002*

จากตาราง ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 3.37 ค่า SD เท่ากับ 0.50 หลังการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 4.17 ค่า SD เท่ากับ 0.57 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched pairs พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการทดลองเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้ผลดังนี้

1. ด้านกาย จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกายดีขึ้นมาก จากการรับประทานอาหาร 2 มื้อ มีการพิจารณาอาหารก่อนทาน และการแนะนำให้มีสติในการทาน การเคี้ยวให้ช้า มีสติในการเคี้ยวและกลืนอาหาร รวมทั้งการปฏิบัติแนวเคลื่อนไหว และการเดินจงกรม ชมพระอาทิตย์ขึ้น และพระอาทิตย์ตก การนอนไม่ดิ้นและตื่นแต่เช้าทำวัตรแปล ทำให้หลายท่านมีสุขภาพดีขึ้น ผ่อนคลายขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น และมีสติรู้สึกตัวมากขึ้น

2. ด้านสังคม จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสังคมดี มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎ และตรงต่อเวลาที่นัดหมาย ทั้งเวลาตื่น เวลาทำวัตร เวลารับประทานอาหารเช้า และเพล เวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การช่วยเหลือกันในการ

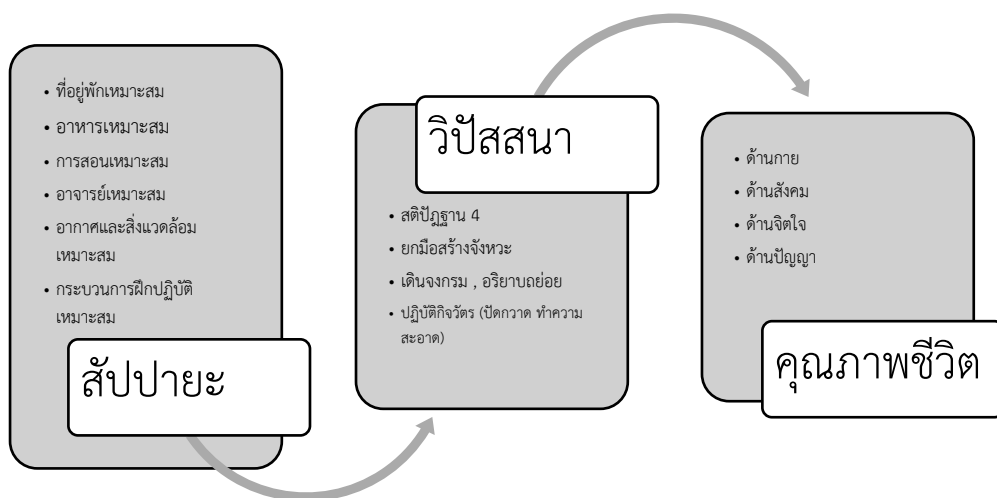
ทำความสะอาดบริเวณวัดที่ได้รับมอบหมาย การมีน้ำใจช่วยเหลือ แนะนำ การออกกำลังกาย และการหายใจที่มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมการทดลองท่านอื่น รวมถึงการเกื้อกูลกันในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ หรือมีอาการเจ็บป่วย และการที่ต้องนอนร่วมกัน ก็ฝึกให้ได้ปรับตัวในการต้องอยู่กับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น รวมถึงการมีความรับผิดชอบต่องานของส่วนรวมดีขึ้น

3. ด้านจิตใจ จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาการคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมากขึ้น มีใจตั้งมั่นและชอบในการทำวัตรแปล และการฟังธรรมมากขึ้น ลดความวิตกกังวลกับเรื่องในอนาคตได้ดีขึ้น เห็นทันความคิดฟุ้งซ่านได้ดีขึ้น รู้เท่าทันความโกรธแม้ถูกสัตว์ทำร้ายก็มีสติ และให้อภัย มีจิตที่เมตตามากขึ้น ทั้งกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม คนครัว และสุนัขในวัด มีความหนักแน่นในอารมณ์มากขึ้น ต่อสู้กับความง่วง ความสบายที่อยู่ที่บ้าน ความโกรธ ความคิดฟุ้งซ่านได้ดีมากขึ้น ปล่อยวางความคิดต่าง ๆ ทั้งเรื่องของตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น มีความสดชื่นเบิกบานมากขึ้น

4. ด้านปัญญา จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีพัฒนาการคุณภาพชีวิต ด้านปัญญามากขึ้น สวदनตแปลและฟังธรรมเข้าใจมากขึ้น และโดยการมีสติ ทำให้เห็นความคิดได้เร็ว ไม่หลงไปกับความคิด รู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้ปล่อยวางความคิดได้มากขึ้น เข้าใจกฎไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง การทนอยู่ไม่ได้ และการที่เราบังคับบัญชาไม่ได้ มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น รู้เท่าทันความนึกคิด สามารถนำไปประยุกต์ใช้จัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น ด้วยการปล่อยวางความทุกข์ได้ดีมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยสังเคราะห์จากผลการศึกษาสร้างเป็นภาพนี้เป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง สัปายะ (ความเหมาะสม), วิปัสสนา (การปฏิบัติธรรมเพื่อการเห็นแจ้ง) และ คุณภาพชีวิต



แผนภาพนี้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนา คุณภาพชีวิต ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนา โดยเริ่มจากการ จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (สัปปายะ) ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี ขึ้น

1. สัปปายะ (ความเหมาะสม) – ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม "สัปปายะ" หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหลาย ด้าน ดังนี้

1.1 ที่อยู่ที่เหมาะสม สถานที่สงบ ไร้เสียงรบกวน ไม่มีคนนอก มีความสะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการฝึก จิตและเจริญสติ

1.2 อาหารที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ส่งผลให้ร่างกาย่วงซึมหรือ กระสับกระส่าย การรับประทานอาหาร 2 มื้อ มีการพิจารณาอาหาร และดื่มน้ำปานะ เป็นน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ที่เหมาะกับสภาพอากาศและสุขภาพ

1.3 การสอนที่เหมาะสม ได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ที่มีความรู้ ใช้วิธีการสอนที่เข้าใจง่ายและ เหมาะกับผู้เรียน สอนให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมและการปฏิบัติ มีการบรรยายธรรมเป็นระยะ และการ สอบอารมณ์ให้เข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

1.4 พระอาจารย์ที่เหมาะสม มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ เป็นผู้ที่สามารถให้คำชี้แนะและนำพาผู้ ปฏิบัติได้ถูกต้อง เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

1.5 อากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม บรรยากาศร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ ไม่แออัดหรือก่อให้เกิด ความเครียด

สภาพอากาศเย็นสบาย มีต้นไม้ใหญ่ และสนามหญ้า สวนบัว ลานดิน มีความเป็นธรรมชาติสูงมากและมีความ เรียบง่าย

1.6 กระบวนการฝึกปฏิบัติที่เหมาะสม มีแนวทางที่เป็นระบบ ไม่หักโหมเกินไป รู้เพียร รู้พัก สอดคล้อง กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. วิปัสสนา (การปฏิบัติธรรมเพื่อการเห็นแจ้ง) เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ก็สามารถฝึก วิปัสสนาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหมายถึงการฝึกสติปัญญาเพื่อให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง ผ่านกระบวนการฝึก ปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1 สติปัฏฐาน ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ความคิด อารมณ์ และร่างกายอย่างเป็นกลาง พิจารณา สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

2.2 ยกมือสร้างจังหวะ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีสติ ฝึกการรับรู้และความละเอียดอ่อนของจิต ใช้เป็น พื้นฐานของการพัฒนาสติในกิจวัตรประจำวัน

2.3 เติบงาม และกำหนดอิริยาบถย่อย การเดินด้วยสติ ไม่ต้องมีคำบริกรรมใด ๆ ช่วยให้สติฝึกให้รู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นวิธีการเจริญสติในอิริยาบถเคลื่อนไหว และในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

2.4 ปฏิบัติพิชิตจิต ฝึกให้จิตสงบและสะอาดจากกิเลส ลดความฟุ้งซ่านและความทุกข์ เพิ่มพูนปัญญา และการเห็นแจ้ง

3. คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อฝึกวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ผลลัพธ์ที่ได้คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน ได้แก่

3.1 ด้านกาย สุขภาพดีขึ้นจากการมีสติและลดความเครียด พฤติกรรมการกินและการดูแลสุขภาพดีขึ้น ลดอาการป่วยที่เกิดจากความเครียด เช่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง

3.2 ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น เพราะจิตใจสงบและมีเมตตา มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นลดความขัดแย้งและความขุ่นเคืองในชีวิตประจำวัน

3.3 ด้านจิตใจ มีจิตใจสงบมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน มีความสุขจากภายใน ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เข้าใจอารมณ์ของตัวเองและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

3.4 ด้านปัญญา มีความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตัดสินใจอย่างมีสติและรอบคอบ มีแนวทางการใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความหมาย

สรุปแผนภาพนี้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติธรรม โดยเริ่มจากการสร้าง "สัปปายะ" ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการฝึกฝนวิปัสสนา เมื่อมีการปฏิบัติที่ดี ย่อมนำไปสู่การพัฒนาชีวิตทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ส่งผลให้เกิดความสุขและความสมดุลในชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดโรจนประภา จังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งสี่ด้าน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกด้าน โดยด้านกาย มีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น ทั้งเรื่องการรับประทานอาหารที่พอเหมาะ การนอนหลับที่เร็วที่เหมาะสมกับนาฬิกาชีวิต การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว การเดินจงกรม ทำให้สุขสภาวะทางกายแข็งแรงขึ้น ทางด้านสังคม การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้เกื้อกูลกัน ได้ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณวัดที่ได้รับมอบหมาย มีน้ำใจต่อกัน แบ่งปันความรู้และของกินของใช้ร่วมกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ด้านจิตใจ การมีสติทำให้เห็นทันความคิด ลดความวิตกกังวลเรื่องในอนาคตที่ยังไม่มาถึง รู้เท่าทันความโกรธ และให้อภัย มีจิตเมตตามากขึ้น มีสติตั้งมั่นมากขึ้น มีความสดชื่น เบิกบานมากขึ้น ด้านปัญญา เข้าใจธรรมะได้ดีมากขึ้น มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ รู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งมากขึ้น ปล่อยวางได้มากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ดีมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1) จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมได้ จึงเสนอว่า ควรที่จะให้นำแนวทางดังกล่าวนี้ไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด โดยสามารถปรับให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละแห่งได้

2) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาสามารถที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม จึงเสนอให้มีการส่งเสริมกลุ่มต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มขึ้น

2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในการติดตามผลระยะยาว จึงเสนอว่าควรมีวิจัยที่สามารถติดตามในระยะยาวได้ จะทำให้เห็นถึงความคงทนของผลการวิจัยหรือข้อค้นพบอื่น ๆ

2) การศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรตามคือคุณภาพชีวิต จึงเสนอว่า ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถจะส่งเสริมได้ เช่น การลดความเครียด สุขภาวะ หรือการควบคุมตนเอง

References

- ไกลฤกษ์ ศิลาคม และ หัสติน แก้ววิชิต. (2560). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 7(1), 16-24.
- ฐิติมา ตั้งจิตเมธี. (2559). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว*. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปลายกันยา อุ่นไทย. (2558). *ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ ที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- ศุภวรรณ พิพัฒน์พรณวงศ์ กรีน. (2557). *หยุดคิด ก็หยุดทุกข์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรม.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2550). *รู้ทุกชั่วรู้ธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรมา.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2551). *เปิดประตูสู่ธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรมา.



อิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2*

Ecological Influences and Work Motivation of Teachers and Educational Personnel in the Sukhothai Primary Educational Service Area Office 2

ชมพูนุช เจริญพงษ์พานนท์

Chompunuch Charoenphongsanon

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัยเขต 2

Sukhothai Primary Educational Service Area Office 2, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: ntawan@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยา 2) เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน 3) เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือครูและบุคลากรทางการศึกษา จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) อิทธิพลทางนิเวศวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 คือด้านการเป็นอิสระ รองลงมาคือด้านการให้การสนับสนุน ด้านการเปลี่ยนแปลง และอันดับสุดท้ายคือด้านโครงสร้างตามลำดับ 2) แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับที่ 1 คือด้านลักษณะของงาน รองลงมาคือด้านความรับผิดชอบในงาน และอันดับสุดท้ายคือด้านความก้าวหน้าในงานตามลำดับ 3) ความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน โดยภาพรวมมีค่าความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: อิทธิพลทางนิเวศวิทยา; แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน; การบริหาร

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the level of ecological influence, 2) to study the level of motivation in work performance, and 3) to study the level of relationship between ecological influence and work performance motivation. The sample group in this

* Received February 21, 2025; Revised March 30, 2025; Accepted March 31, 2025

study consisted of 385 educational personnel. The tool used was a questionnaire. Data analysis was conducted by calculating the mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient.

The research findings were as follows 1) Overall, the ecological influence was found to be at a high level. Considering each aspect separately, the highest level was in autonomy, followed by support, change, and structure, respectively 2) Overall, the motivation in work performance was found to be at a high level. Considering each item separately, the highest level was in the nature of work, followed by job responsibility, and job advancement, respectively 3) The relationship between ecological influence and work performance motivation, overall, showed a positive correlation at a moderate level, which was statistically significant at the 0.01 level.

Keywords: Ecological Influence; Work Motivation; Administration

บทนำ

จากปัญหาการจัดการศึกษาไทยส่วนหนึ่งมาจากปัญหาเชิงโครงสร้างที่ซับซ้อน การแปลงนโยบายภาครัฐสู่การปฏิบัติยังไม่สามารถทำได้ เพราะยังขาดความเข้าใจและการประสานความร่วมมือที่ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและความสับสนในทิศทาง นโยบายที่นำไปสู่การปฏิบัติ จากรายงาน การศึกษาเกี่ยวกับการกระจายอำนาจในการบริหารจัดการพบว่า หน่วยงานระดับท้องถิ่น พื้นที่และสถานศึกษาไม่ สามารถแปลงนโยบายไปสู่การการปฏิบัติได้อย่างยั่งยืนตามบริบท ประกอบกับประเทศไทยมีปัญหาโครงสร้าง ประชากรที่มีอัตราการเกิดน้อยลงและเริ่มเป็นสังคมของผู้สูงอายุมากขึ้น (Chinekes, 2017)

สถานศึกษาถือเป็นระบบนิเวศของการเรียนรู้แห่งหนึ่ง การนำแนวคิดและความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศมาใช้ในการ บริหารจัดการสถานศึกษา จึงเป็นแนวคิดที่ช่วยให้ผู้ประกอบการสถานศึกษาเอกชน ได้เข้าใจความสัมพันธ์ การ เชื่อมโยง มุมมองเชิงโครงสร้าง และกลไกการบริหารจัดการ ที่เป็นเหมือนเครื่องมือ/ต้นแบบของการวิเคราะห์สภาพ การดำเนิน เพื่อวางแผนรองรับสถานการณ์ในระยะยาว และยังนำไปสู่การจัดเตรียมปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องการจัด การศึกษา มาใช้ในให้เกิดความเป็นพลวัตรและการปรับตัวสู่สมดุลตามลักษณะของระบบนิเวศการบริหารสถานศึกษา มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความสนใจกับแนวคิดเชิงประยุกต์ของระบบนิเวศ เพื่ออธิบายถึงมุมมองแบบ องค์รวมของการบริหารจัดการ ที่มุ่งผลลัพธ์อย่างยั่งยืนและเป็นเครื่องมือหรือตัวแบบของการบริหารสถานศึกษาใน ยุคใหม่ที่จะช่วยวิเคราะห์ศักยภาพของการบริหารจัดการสถานศึกษาเอกชน ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ระบบนิเวศการบริหารสถานศึกษานั้น เป็นแนวทางการแก้ปัญหาเชิงระบบที่จะช่วยให้การพัฒนาสถานศึกษาที่ยั่งยืน เป็นหนึ่งใน แนวโน้มของการศึกษาแบบสห



วิทยาการ การผสมผสานระหว่างธรรมชาติสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เข้าด้วยกัน เป็นการศึกษาถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในฐานะปัจเจกบุคคลกับระบบสังคมและสภาพแวดล้อม (Raj, & Verma, 2012)

แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน เป็นสิ่งที่ทำให้การทำงานของบุคคลนั้นเป็นไปด้วยความตั้งใจ เต็มใจและพึงพอใจที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ตามประสิทธิผลที่ต้องการ การที่จะปรับปรุงคุณภาพ ความสามารถของบุคลากรเพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์การที่ก้าวหน้า บุคลากรจะต้อง ได้รับการพัฒนา เมื่อบุคลากรทำงานได้ต้ององค์การก็จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ องค์การจึงต้องสร้าง แรงจูงใจให้บุคลากรเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นตามเป้าหมายขององค์การที่ได้ กำหนดไว้ การตอบสนองต่อเป้าหมายถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของแรงจูงใจ (Parker et al. 2021) การสร้างแรงจูงใจยังเป็นการกระตุ้นจิตใจของบุคคลโดยใช้สิ่งเร้าหรือสิ่งจูงใจ เพื่อให้ปฏิบัติงานได้ บรรลุตามความต้องการขององค์การด้วยความเต็มใจ พุ่งเททั้งแรงกายแรงใจ และใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ (Kulchoti, 2023) ดังนั้นการที่จะปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ให้บังเกิดขึ้นได้ย่อมต้องมีแรงขับเคลื่อนที่สำคัญ นั่นคือแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน โดยมีงานวิจัย อาทิ Rujivannitchakul (2021) ที่ชี้ให้เห็นว่า แรงจูงใจในการ ปฏิบัติงานมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในระดับสูง

ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูในยุคดิจิทัล จึงเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสำเร็จในการ ปฏิบัติงานของครูทางด้านการจัดการเรียนการสอนซึ่งเป็นหน้าที่หลัก รวมทั้งบ่งชี้ว่าการสนับสนุน การเรียนรู้ของผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ เครื่องมือนั้น สามารถดำเนินการจนบรรลุเป้าหมายไปสู่ผลสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด (Watiyasit, 2019) ส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับขวัญ กำลังใจ ภาวะ ผู้นำคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครู ส่วนการศึกษาปัจจัย ด้าน อื่น ๆ เช่น บรรยากาศองค์การ แรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ถึงแม้จะมีงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูอยู่บ้าง แต่งานวิจัยส่วนใหญ่มักใช้องค์ประกอบของ 4 ประสิทธิภาพในด้านของเกณฑ์ประเมินผลการปฏิบัติงานของข้าราชการครูและบุคลากรทางการ ศึกษา ซึ่งยังไม่ตอบโจทย์ของบริบทครูในยุคดิจิทัล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อเสนอแนะ แนวคิด และ ทฤษฎีต่าง ๆ ของนักการศึกษา และนักวิชาการหลายท่าน นำมาบูรณาการร่วมกัน ทำให้เกิด ความหมายของประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครู ได้ว่า ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครู คือ การบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติงานของครูตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ได้อย่างสมบูรณ์ โดยผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากร สามารถปฏิบัติงาน ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งครูต้องส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนใหม่ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนที่ดีขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงในยุค โดยจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การพัฒนาผู้เรียน การประเมินผลการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง ความสามารถของครูในการปฏิบัติหน้าที่การสอนและการบริหารจัดการในโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ความสามารถ และคุณธรรม ประสิทธิภาพในงานของครูยังรวมถึงการ

สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความรู้สึกที่ดีและความสนใจของนักเรียน การใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย และทันสมัย และการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างเที่ยงตรงและยุติธรรม (Hattie, 2009)

จากการศึกษาข้อมูลและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การสร้างบรรยากาศ ที่ดีใน องค์การเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ขององค์การที่จะนำมาใช้เพื่อช่วยกระตุ้นให้บุคลากรมีแรงจูงใจ ในการทำงานให้มี ประสิทธิภาพ (Saensing, 2017) ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญ ในการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของครู เพื่อตอบสนองแผนการปฏิรูปการศึกษาที่มีเป้าหมายในการ เปลี่ยนแปลงคุณภาพการศึกษา และพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาให้มีความพร้อมในการรับมือกับบริบทสังคม ที่เปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาอิทธิพลทางนิเวศวิทยา และแรงจูงใจที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในงาน ของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แห่งหนึ่ง เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการ ปรับปรุงพัฒนา ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด สอดรับกับเป้าหมาย นโยบาย พันธ กิจ จุดเน้นของสถานศึกษา ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของ เหตุการณ์ในโลก เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการ พัฒนาคุณภาพของการศึกษาของชาติ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2
2. เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและ บุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 ผู้วิจัย โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิง สำรวจ ในครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขต ดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุโขทัย เขต 2 จำนวน 385 คน ได้มาโดยใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาร์โร ยามาเน่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยอ้างอิงจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอบเขตการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย เพื่อกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการสร้างแบบสอบถาม ตามนิยามที่กำหนดไว้ จากนั้นได้นำเสนอแบบสอบถามให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความเห็นชอบและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขส่วนที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แบบสอบถามถูกแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแห่งหนึ่ง โดยแต่ละข้อเป็นการให้ความสำคัญในแต่ละเรื่อง ซึ่งมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 2 ระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแห่งหนึ่ง โดยแต่ละข้อเป็นการให้ความสำคัญในแต่ละเรื่อง ซึ่งมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

2. การพัฒนาเครื่องมือ

2.1 นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงในเนื้อหา และพิจารณาความเหมาะสมของสำนวนภาษาที่ใช้สื่อความหมายให้ชัดเจน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน พิจารณาลงความเห็นว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามสอดคล้องกับตัวแปรที่ศึกษาหรือไม่

2.2 นำแบบสอบถามที่มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรทางการศึกษาที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเหมาะสมของคำถามและความเข้าใจในการตอบแบบสอบถาม

2.3 นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาเพื่อทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามแบบครอนบัค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.972 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นที่สูงในการวัดตัวแปร

2.4 นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบและทดสอบความเชื่อมั่นไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 385 ชุด เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเท่ากับจำนวนประชากรทั้งหมด โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แจกแบบสอบถามและชี้แจงพร้อมอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างถูกต้องให้ผู้ตอบแบบสอบถามทราบ รวมถึงการชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ตอบเข้าใจและตอบแบบสอบถามได้อย่างถูกต้อง

2. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและนับจำนวนให้เท่ากับจำนวนประชากร หากพบว่าแบบสอบถามไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ ผู้ศึกษาจะดำเนินการแจกแบบสอบถามใหม่อีกครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและสมบูรณ์

3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อหาข้อมูลและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1: ระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 แห่งหนึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี ผู้ศึกษาได้ใช้การคำนวณค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์และครบถ้วนมาวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยที่ได้ เพื่อประเมินระดับของอิทธิพลทางนิเวศวิทยาในแต่ละด้าน

ตอนที่ 2: ระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแห่งหนึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี ผู้ศึกษาได้ใช้การคำนวณค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์และครบถ้วนมาวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยที่ได้เพื่อประเมินระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานสำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ผู้ศึกษาใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเชิงลบระหว่างตัวแปรทั้งสอง รวมถึงการทดสอบความสำคัญทางสถิติในการหาความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันโดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการคำนวณและวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

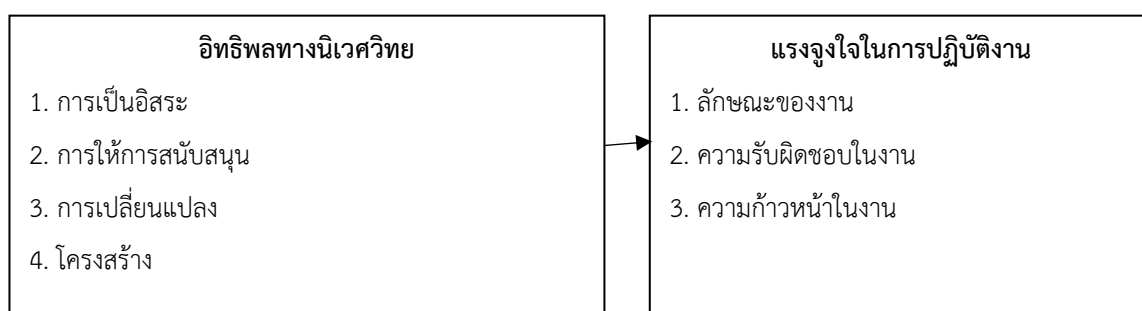
วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาระดับอิทธิพลทางนิเวศวิทยา ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับที่ 1 คือด้านการเป็นอิสระ รองลงมา คือด้านการให้การสนับสนุน ด้านการเปลี่ยนแปลง และอันดับสุดท้ายคือด้านโครงสร้าง ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อันดับที่ 1 คือ ด้านลักษณะของงาน รองลงมา คือด้านความรับผิดชอบในงาน และอันดับสุดท้ายคือ ด้านความก้าวหน้าในงาน ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน โดยภาพรวม มีค่าความสัมพันธ์ทางบวก อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

องค์ความรู้ใหม่

อิทธิพลทางนิเวศวิทยา ประกอบด้วย การเป็นอิสระ การให้การสนับสนุน การเปลี่ยนแปลง โครงสร้าง และแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ประกอบด้วย ลักษณะของงาน ความรับผิดชอบในงาน ความก้าวหน้าในงาน โมเดลเชิงกระบวนการ



จากแผนภาพและโมเดลข้างต้น เราสามารถเห็นว่า อิทธิพลทางนิเวศวิทยาที่ประกอบด้วย การเป็นอิสระ, การให้การสนับสนุน, การเปลี่ยนแปลง, โครงสร้าง, และแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน รวมถึงลักษณะของงาน, ความรับผิดชอบในงาน, และความก้าวหน้าในงาน เป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริม, การพัฒนา, และการเปลี่ยนแปลงของบุคคล สังคม และองค์กร การมุ่งเน้นที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตและพัฒนา จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงอย่างยั่งยืนในทุกๆระดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. อิทธิพลทางนิเวศวิทยาของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับที่ 1 คือด้านการเป็นอิสระ รองลงมา คือด้านการให้การสนับสนุน ด้านการเปลี่ยนแปลง และอันดับสุดท้ายคือด้านโครงสร้าง ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chuensonthipan (2023) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของบรรยากาศสถานศึกษาและแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพ การปฏิบัติงานของครูใน

ยุคดิจิทัล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรบรรยากาศสถานศึกษามีอิทธิพลทางอ้อมต่อตัวแปรประสิทธิผลการปฏิบัติงานของครูในยุคดิจิทัล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีตัวแปรตัวแปรแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูเป็นตัวแปรส่งผ่านแสดงให้เห็นว่าเมื่อตัวแปรบรรยากาศสถานศึกษาเพิ่มระดับขึ้น ก็จะส่งผล ผ่านทางตัวแปรแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูทำให้ตัวแปรประสิทธิผลการปฏิบัติงานของครูในยุคดิจิทัล เพิ่มขึ้นตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bunjaeng (2022) ได้ศึกษา โมเดลเชิงสาเหตุของภาวะผู้นำดิจิทัล บรรยากาศ โรงเรียน ความคล่องตัวขององค์กร ผ่านสมรรถนะครูที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการสอนของครูใน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) ภาวะผู้นำ ดิจิทัล บรรยากาศโรงเรียน ความคล่องตัวขององค์กร ผ่านสมรรถนะครู ส่งผลต่อประสิทธิภาพการสอนของครู 2) โมเดลเชิงสาเหตุของภาวะผู้นำดิจิทัล บรรยากาศโรงเรียน ความคล่องตัวของ องค์กร ผ่านสมรรถนะครูที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการสอนของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่ามีความเหมาะสม

2. แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อันดับที่ 1 คือ ด้านลักษณะของงาน รองลงมา คือด้านความรับผิดชอบในงาน และอันดับสุดท้ายคือ ด้านความก้าวหน้าในงาน ตามลำดับสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chuensonthipan (2023) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของบรรยากาศสถานศึกษาและแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูที่ส่งผลต่อประสิทธิผล การปฏิบัติงานของครูในยุคดิจิทัล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อตัวแปร แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู มีระดับสูงขึ้น จะส่งผลให้ตัวแปรประสิทธิผลการปฏิบัติงานของครูในยุคดิจิทัลมี ระดับที่สูงขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kulchoti (2023) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ แรงจูงใจที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของบุคลากรสังกัดเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของบุคลากรสังกัดเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tawanseth, & Thepnamrat (2015) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับการปฏิบัติงานของผู้บริหารและครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติงานของโรงเรียน สังกัด สำนักงาน เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ พฤติกรรมการปฏิบัติงานด้านสนับสนุนการสอน พฤติกรรม การปฏิบัติงานด้านการสอน และพฤติกรรมการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาตนเอง

3. ความสัมพันธ์ของอิทธิพลทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tawanseth,

& Thepnamrat (2015) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับการปฏิบัติงานของผู้บริหาร และครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บรรยากาศองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง กับการปฏิบัติงานของผู้บริหารและครูใน โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งยังมีส่วนสอดคล้องกับงานวิจัยของ Njoku, & Modebelu (2019) ได้ศึกษา บรรยากาศองค์การและการปฏิบัติงานของ ครูในโรงเรียนมัธยมของรัฐในรัฐอาเปีย ประเทศไนจีเรีย การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา บรรยากาศขององค์กรและผลการทำงานของครู ในโรงเรียนมัธยมของรัฐในรัฐอาเปีย ประเทศไนจีเรีย ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าบรรยากาศขององค์กรแบบเปิด มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการ ทำงานของครูในระดับต่ำ รวมถึง Okeke et al. (2020) ได้ศึกษา บรรยากาศของโรงเรียนเป็นตัวทำนายผลการ ปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในรัฐแอนนามบรา ประเทศไนจีเรีย มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับบรรยากาศของโรงเรียนในฐานะที่เป็นตัวทำนายผลการ ปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในรัฐแอนนามบรา ประเทศไนจีเรีย ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ของ ครูเกี่ยวกับบรรยากาศของโรงเรียนไม่ใช่ตัวทำนายที่มีนัยสำคัญต่อผลการปฏิบัติงานของครู

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัย

- 1.1 สถานศึกษาต้องมีกรอบโครงสร้างการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบ
- 1.2 ผู้บริหารสถานศึกษาต้องให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำ เพื่อให้ ครูผู้สอนเกิดความสะดวกในการปฏิบัติงาน
- 1.3 ครูผู้สอนต้องสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติงานที่เหมาะสมกับตนเองได้
- 1.4 ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในและภายนอก

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- 2.1 เปรียบเทียบแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนที่มีสภาพแวดล้อมทางนิเวศวิทยาต่างกัน เช่น โรงเรียนในเมืองและโรงเรียนในชนบท
- 2.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน เพื่อหาความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางนิเวศวิทยากับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน

References

- Bunjaeng, S. (2022). *Causal Model of Digital Leadership, School Atmosphere, Organizational Agility, and Teacher Competence Affecting Teaching Effectiveness in Primary Schools Under the Office of the Basic Education Commission*. Kasetsart University.
- Chuensoonthipan, P. (2023). *The Influence of School Atmosphere and Teacher Motivation on Teacher Performance Effectiveness in the Digital Age in Schools Under the Secondary Education Area Office, Bangkok District 2*. [Master of Education in Educational Administration, Faculty of Education]. Srinakharinwirot University.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses related to achievement*. London: Routledge.
- Kulchoti, S. (2023). *Motivation Affecting Job Performance Effectiveness of Personnel in the Hat Yai Municipality, Songkhla*. [Master's Thesis in Public Administration]. Songkhla: Prince of Songkla University.
- Njoku, A., & Modebelu, M. (2019). Organizational Climate and Teachers Job Performance in Public Secondary Schools in Abia State, Nigeria. *Open Access Library Journal*, 6, 1-8. doi: 10.4236/oalib.1105751.
- Okeke, M.-M., Oboreh, J.C., Nebolisa, O., Esione, U.O., & Chukwuemeka, O. (2019). Change Management and Organizational Performance in Selected Manufacturing Companies in Anambra State, Nigeria. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 6, 5437-5445. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v6i5.06>
- Parker, W., et al. (2021). Between a hygiene rock and a hygienic hard place: Avoiding SARS-CoV-2 while needing environmental exposures for immunity. *Evol Med Public Health*, 9, 120–30.
- Rujivannitchakul, S. (2021). Teacher Motivation in Schools Under the Secondary Education Area Office, District 12. *Nakabutra Journal of Research, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University*, 13(1), 30-37.
- Saensing, A. (2017). *The Organizational Atmosphere Affecting Employee Motivation at The Mall Group Co., Ltd. Korat Branch*. [Independent Study for Master's Degree]. Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima.

- Singh, J., Sood, Y.R., & Verma, P. (2012). The Influence of Service Aging on Transformer Insulating Oil Parameters. *IEEE Transactions on Dielectrics and Electrical Insulation*, 19, 421-426.
- Tawanseth, K., & Thepnamrat, W. (2015). Development of Scientific Process Skills in Drawing Conclusions from Data Using Inquiry-Based Learning about Electricity for Grade 9 Students at Bangkaew Prachasarn School. *Journal of Education, Suan Sunandha Rajabhat University*, 2(1), 16-26.
- Watiyasit, P. (2019). Transforming Learners into Innovators: New Innovations in Teaching and Learning in the 4.0 Education Era. *ECT Journal of Technology and Communication in Education*, 14(17), 37-51.

สิทธิหน้าที่: เยาวชนยุคใหม่กับการพัฒนาการปกครองในระบอบประชาธิปไตย*

Rights and Duties: New Generation Youth and the Development of Governance in a Democratic Regime

¹ชิตาภา รัตนารักษ์, ²กฤตน์วัต ประสาน, ³พัชรีญา พองจันทา และ ⁴ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์

¹Chitapa Ratanarak, ²Kritsawat Prasan, ³Patchareeya Fongchanta and ⁴Silawat Chaiwong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's E-mail: Chitapa10071993@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิชาการ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอมุมมองเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของเยาวชนในการพัฒนาการปกครองตามหลักประชาธิปไตย โดยเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีบทบาทและอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงสังคมและการเมืองอย่างมาก การมีส่วนร่วมของเยาวชนในการพัฒนาประชาธิปไตยไม่เพียงแต่ส่งเสริมความเข้มแข็งของระบบการเมือง แต่ยังช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับอนาคตของประเทศที่เป็นไปตามหลักของสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายซึ่งสิทธิและหน้าที่ดังกล่าวที่เยาวชนพึงกระทำเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้เกิดประชาธิปไตยที่มั่นคงคือมีความรับผิดชอบผ่านการมีบทบาทในการผลักดันนโยบายหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รอบรู้ สร้างสรรค์มีด้วยการศึกษาและรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางการเมืองอย่างรอบด้านจากหลายแหล่งเพื่อให้เกิดเข้าใจตามเหตุและผล ยึดมั่นวิถีประชาธิปไตยที่ต้องมีความเข้าใจและเคารพในกติกาของสังคมประชาธิปไตย ใส่ใจในความเท่าเทียมที่ต้องไม่เลือกปฏิบัติแสดงออกถึงการเคารพผู้อื่นและความแตกต่างที่มีในสังคม จะเห็นได้ชัดเจนจากเยาวชนยุคใหม่มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีผ่านช่องทางต่างๆ อย่างสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้ยึดหลักดังกล่าวข้างต้นเพื่อการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นทางการเมืองและสังคมอย่างสร้างสรรค์และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นหลักสำคัญที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางประชาธิปไตย

คำสำคัญ: สิทธิหน้าที่; เยาวชน; การพัฒนาการปกครองในระบอบประชาธิปไตย

Abstract

This article aims to present perspectives on the rights and duties of youth in developing democratic governance. Youth are a group that plays a significant role and influence in changing society and politics. Youth participation in developing democracy not only promotes

* Received January 31, 2025; Revised March 25, 2025; Accepted March 30, 2025

the strength of the political system but also helps create a solid foundation for the future of the country that is in accordance with the principles of rights and duties under the law. The rights and duties that youth should perform in order to strengthen a stable democracy are: Be responsible by playing a role in pushing for policies or activities that benefit society; Be knowledgeable and creative by studying and acknowledging political information from various sources in order to understand it logically; Adhere to democratic principles that require understanding and respecting the rules of a democratic society; Be mindful of equality that must not be discriminated against; and Show respect for others and differences in society. It can be clearly seen that modern youth have the opportunity to express their opinions freely through various channels such as social media that adhere to the above principles in order to express their opinions on political and social issues constructively and respect the opinions of others. These are therefore important principles that create democratic strength.

Keywords: Rights and Obligation; Youth; Development of Democratic Governance

บทนำ

การปกครองระบอบประชาธิปไตย โดยอำนาจสูงสุดในการปกครองประเทศหรืออำนาจ อธิปไตยเป็นของประชาชน ประเทศไทยมีการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุข คำว่า “ประชาธิปไตย” ซึ่งหมายความว่า “ประชาชนเป็นใหญ่” คือ การที่ประชาชนมีอำนาจอธิปไตยหรือมีอำนาจสูงสุดในการปกครองประเทศในการปกครองบริหารประเทศโดยผ่านกระบวนการเลือกตั้งเพื่อเลือกตัวแทนเข้าไปทำหน้าที่แทนตนเองในการปกครองในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ตามกติกาที่กำหนดไว้ภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปัจจุบันรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 เป็นรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับที่ 20 ซึ่งจัดร่างโดยคณะกรรมการร่างรัฐธรรมนูญ ในระหว่าง พ.ศ. 2557-2560 ภายหลังการรัฐประหารในประเทศไทยโดยคณะรักษาความสงบแห่งชาติผ่านการออกเสียงประชามติต่อจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, 2560)

การสร้างระบอบประชาธิปไตยให้แข็งแรงไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การสร้างระบบสถาบันขึ้นมาชุดหนึ่งหรือการสร้างระบบนิติรัฐและรัฐบาลที่มีประสิทธิภาพขึ้นมาเท่านั้น หากแต่ต้องบ่มเพาะวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตยให้ฝังรากลึกลงในตัวของพลเมืองแต่ละคนด้วย การปลูกฝังจิตสำนึกประชาธิปไตยให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก มุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจร่วมกันในเรื่องการเมืองและการศึกษาทั่วไป ส่งเสริมคุณค่าของประชาธิปไตย การให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสังคม กฎหมาย และการเมือง การส่งเสริมกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม การปลูกฝังทัศนคติ การวิพากษ์วิจารณ์และการมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง (สุวิทย์ เมษินทรีย์, 2556) การวางรากฐานสำคัญให้กับเยาวชนในการที่จะพัฒนาไปสู่ความเป็นพลเมืองตามวิถีประชาธิปไตย

เพื่อให้ความสามารถของพลเมืองนั้นได้รับการพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นจนนำไปสู่การเป็นเยาวชนที่มีคุณลักษณะความเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพตามวิถีประชาธิปไตย (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544)

ยุคแห่งเทคโนโลยีการสื่อสารไร้พรมแดนเป็นเหตุให้ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย แผ่ขยายไปทั่วทุกมุมโลกอย่างไร้พรมแดนปิดกั้นในการติดต่อสัมพันธ์กันทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมืองและการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเมื่อมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นที่ไหนในโลก นอกจากนี้ยังมีปัญหาใหญ่ด้านต่าง ๆ อาทิ ปัญหาด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ปัญหาด้าน การไม่เคารพกฎหมายหรือปัญหาด้านการละเมิดสิทธิและปัญหาความขัดแย้งในสังคม การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องจำเป็นต้องอาศัยสติปัญญาและความสามารถของคนในชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่เป็นวัยแห่งการเรียนรู้สร้างสรรค์และเป็นการกำลังสำคัญต่อการขับเคลื่อนทิศทางการของประเทศในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม (วิรัช วิรัชนิภาวรรณ, 2549)

สิทธิและหน้าที่ของเยาวชนในระบอบประชาธิปไตย ชี้ให้เห็นว่าเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมือง เยาวชนมีสิทธิพื้นฐานในการแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมทางการเมือง และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างเท่าเทียม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีบทบาทในการตัดสินใจทางการเมืองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากสิทธิแล้ว เยาวชนยังมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมาย เคารพสิทธิของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการเมืองและสังคม การปฏิบัติหน้าที่ของเยาวชนไม่เพียงแต่เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2561)

ดังนั้นบทความนี้จึงต้องการที่เสนอแนะและแนวทางในการแสดงออกตามสิทธิและหน้าที่ของเยาวชนเพื่อส่งเสริมการปกครองตามหลักประชาธิปไตยให้มีความมั่นคง เยาวชนยุคใหม่มีศักยภาพในการพัฒนาประชาธิปไตยให้แข็งแกร่งขึ้น โดยการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมือง การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ การศึกษาและรับรู้ข้อมูลการเมืองอย่างรอบด้าน และการพัฒนาภาวะผู้นำในชุมชนและสังคม เยาวชนเป็นพลังที่สามารถนำพาประเทศไปสู่การพัฒนาที่มีความยั่งยืนและเท่าเทียมในระบบประชาธิปไตย

หลักประชาธิปไตย

ประชาธิปไตยเป็นระบอบการปกครองที่อำนาจในการปกครองของรัฐบาลมาจาก การยินยอมของประชาชนส่วนใหญ่ การยินยอมนี้แสดงออกโดยการกำเนินการให้ประชาชนได้รับ และใช้อำนาจโดยสม่ำเสมอ เสริมการเลือกตั้งที่เป็นการแข่งขันโดยผู้ที่เป็นใหญ่ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมในการ เลือกตั้ง หลักการพื้นฐานของประชาธิปไตยคือเสรีภาพของประชาชนที่รวมเสรีภาพในการพูดได้รับ ข้อมูลและมีส่วนร่วมในการแข่งขันทางการเมือง (Etzioni-Halevy, 1997) ระบอบประชาธิปไตยในฐานะที่เป็นระบบการเมือง ระบอบประชาธิปไตยประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ประการมีหลักการที่สำคัญดังนี้ (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2538)

1. หลักอำนาจอธิปไตยของปวงชน (popular sovereignty) ระบอบประชาธิปไตยยึดถือ หลักแห่งอำนาจอธิปไตยของปวงชนเป็นเสมือนหัวใจของระบบการเมือง กล่าวคือ ประชาชนเท่านั้นที่เป็นเจ้าของอำนาจอธิปไตยที่แท้จริง ประชาชนแสดงออกซึ่งการเป็นเจ้าของอำนาจอธิปไตยโดยการใช้ สิทธิในการกำหนดตัวผู้ปกครองโดยผ่านกระบวนการเลือกตั้ง กระบวนการ เลือกตั้งจึงเป็นกลไกสำคัญในการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้พิจารณาเลือกสรรคู่แข่งชั้นทางการเมือง ให้เข้ามารับผิดชอบหน้าที่ในการปกครองรัฐ การแสดงออกซึ่งการเป็นเจ้าของอำนาจอธิปไตยสามารถทำได้ผ่านการเลือกตั้งผู้แทนให้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง และการถอดถอนออกจากตำแหน่งทางการเมือง

2. หลักเสรีภาพ (liberty) ปรัชญาของระบอบประชาธิปไตยยึดมั่นว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับเสรีภาพ คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่เสรีภาพ หลักเสรีภาพในระบอบประชาธิปไตยเป็นการประกาศถึงเจตจำนงของเสรีชนที่ยึดมั่นในคุณค่าแห่งเสรีภาพเพราะเสรีภาพคือพลังแห่งการสร้างสรรค์ ถ้าปราศจากเสรีภาพที่ปราศจากการสร้างสรรค์ ชีวิตมนุษย์จะเป็นชีวิตที่ดีและสุขสมบูรณ์ต้องประกอบด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์และเสรีภาพของประชาชนในระบอบประชาธิปไตย

3. หลักความเสมอภาค (equality) หลักความเสมอภาคในระบอบประชาธิปไตยเป็น หลักการที่ควบคู่กับหลักเสรีภาพ กล่าวคือ มนุษย์จะต้องมีทั้งเสรีภาพและความเสมอภาค ความเสมอภาคในระบอบประชาธิปไตยมิใช่ความเสมอภาคในเรื่องความสามารถเพราะมนุษย์มีความสามารถและความถนัดที่แตกต่างกัน แต่ความเสมอภาคและความถนัดที่แตกต่างกันของมนุษย์จะไม่ทำให้มนุษย์มีความได้เปรียบหรือความเหนือกว่าบุคคลอื่น ถ้าหากมนุษย์ได้รับโอกาสที่จะพัฒนา ความสามารถและความถนัดของตนเองอย่างเท่าเทียมกัน

4. หลักกฎหมาย (rule of law) กฎหมายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม การใช้หลักกฎหมายทำให้มนุษย์สามารถเอาชนะข้อบกพร่องตามกฎแห่งธรรมชาติ ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาไปสู่ความศิวิไล

5. หลักเสียงข้างมาก (majority rule) การปกครองในระบอบประชาธิปไตยเป็นการปกครองเพื่อผลประโยชน์ของประชาชน ดังนั้นในการตัดสินใจใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจของประชาชนในการกำหนดตัวผู้ปกครองหรือการตัดสินใจของฝ่ายผู้บริหารและฝ่ายตุลาการ เมื่อมีความคิดเห็นแตกต่างกันให้ถือเสียงข้างมากเป็นเกณฑ์

กล่าวโดยสรุป การเมืองการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย สามารถสะท้อนแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมอันเป็นพื้นฐานทางการเมืองแบบประชาธิปไตย เพื่อเป็นแนวทางการยึดปฏิบัติของชนรุ่นหลัง ดังนั้น สาระสำคัญของประชาธิปไตยอันสะท้อนถึงค่านิยมทางการเมือง จากการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทำให้เยาวชนมีทัศนคติทางการเมืองที่มาจากความชอบหรือกระแสของสังคมเป็นหลัก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการทำหน้าที่ในการเป็นพลเมืองของเยาวชนตามแนวทางประชาธิปไตย

สิทธิหน้าที่ตามรัฐธรรมนูญ

สิทธิหน้าที่ตามรัฐธรรมนูญของประชาชนชาวไทยคือการใช้สิทธิตามที่รัฐธรรมนูญกำหนดด้วยตนเอง หรือต้องทำร่วมกับผู้อื่นโดยการเข้าชื่อเสนอกฎหมาย การร่วมเวทีประชาคม การทำประชาพิจารณ์ เป็นต้น รวมไปถึงการเลือกตั้งทั้งในระดับท้องถิ่น ได้แก่ การเลือกตั้ง อบต. เทศบาล อบจ. เมืองพัทยา กรุงเทพมหานคร และการเมืองระดับชาติ เพื่อทำหน้าที่แทนประชาชน หน้าที่นี้ถือเป็นหน้าที่สำคัญที่สุดเนื่องจากหากไม่มีชาติก็ไม่มีวัฒนธรรม ภาษาของตนเอง หากไม่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ทุกคนทำความดี สังคม ย่อมเกิดความเสื่อมทราม หากไม่มีสถาบันพระมหากษัตริย์ เป็นศูนย์รวมจิตใจ ประเทศชาติย่อมขาดความสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง, 2560)

เยาวชนกับการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและประเทศชาติ เริ่มด้วยการมีระเบียบวินัยและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข เพราะถ้าสมาชิกในสังคมยึดมั่นในระเบียบวินัย รู้และเข้าใจสิทธิของตนเอง รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ถูกตราขึ้นเพื่อเป็นกฎหมายสูงสุดในการปกครองประเทศ โดยกำหนดให้อำนาจอธิปไตยเป็นของปวงชนชาวไทย ด้วยการบัญญัติรับรองหลักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคลย่อมได้รับความคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญเสมอกัน ดังจะเห็นได้จากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ได้กำหนดให้ปวงชนชาวไทย มีหน้าที่ 10 ประการ ดังนี้

1. พิทักษ์รักษาไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และการปกครองระบอบ ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
2. ป้องกันประเทศ พิทักษ์รักษาเกียรติภูมิ ผลประโยชน์ของชาติ รวมตลอดทั้งสาธารณสมบัติของแผ่นดิน และให้ความร่วมมือในการบรรเทาสาธารณภัย
3. ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด
4. เข้ารับการศึกษาอบรมในการศึกษาภาคบังคับ
5. รับราชการทหารตามที่กฎหมายบัญญัติ
6. เคารพและไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลอื่น และไม่กระทำการใดที่อาจก่อให้เกิดความแตกแยกหรือเกลียดชังในสังคม
7. ไปใช้สิทธิเลือกตั้งหรือลงประชามติอย่างอิสระ โดยคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ของประเทศเป็นสำคัญ
8. ร่วมมือและสนับสนุนการอนุรักษ์และคุ้มครองสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ ความหลากหลายทางชีวภาพ รวมทั้งมรดกทางวัฒนธรรม
9. เสียภาษีอากรตามที่กฎหมายบัญญัติ
10. ไม่ร่วมมือหรือสนับสนุนการทุจริตและประพฤติมิชอบทุกรูปแบบ (สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2558)



สรุปได้ว่าสิทธิและหน้าที่ตามรัฐธรรมนูญไทยให้ความสำคัญกับสิทธิและหน้าที่ของประชาชนในการพัฒนาสังคมประชาธิปไตย ซึ่งทุกคนมีสิทธิในการได้รับการศึกษาการแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมในสังคม แต่ในขณะเดียวกันก็มีหน้าที่ในการเคารพกฎหมาย ปฏิบัติตามกฎหมาย และมีส่วนร่วมในการรักษาความสงบเรียบร้อยและการพัฒนาชุมชนและประเทศ

จะเห็นได้ว่าเยาวชนสามารถมีศักยภาพในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมือง เยาวชนมีสิทธิพื้นฐานในการแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมทางการเมือง และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างเท่าเทียม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีบทบาทในการตัดสินใจทางการเมืองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากสิทธิแล้ว เยาวชนยังมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมาย เคารพสิทธิของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการเมืองและสังคม การปฏิบัติหน้าที่ของเยาวชนไม่เพียงแต่เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังจิตสำนึกประชาธิปไตยให้กับเยาวชน โดยควรเน้นการสอนเกี่ยวกับหลักการประชาธิปไตย สิทธิ และหน้าที่ของพลเมือง โรงเรียนควรเป็นสถานที่ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนในการตัดสินใจและการแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ การใช้สื่อและการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับประชาธิปไตย (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2561)

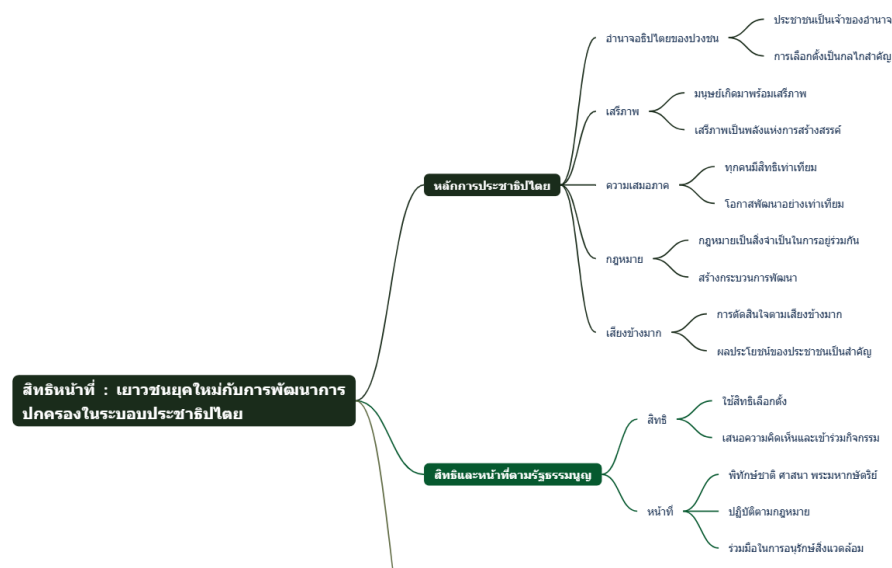
อย่างไรก็ตาม เยาวชนอาจขาดความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของตนเอง เนื่องจากระบบการศึกษาที่ไม่เพียงพอหรือการขาดการสนับสนุนจากภาครัฐและสังคม การเข้าถึงข้อมูลที่ผิดพลาดหรือไม่ถูกต้องผ่านสื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลให้เยาวชนมีทัศนคติที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับประชาธิปไตย ดังนั้น การส่งเสริมสิทธิและหน้าที่ของเยาวชนต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อให้เยาวชนสามารถใช้สิทธิและปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการปรับปรุงระบบการศึกษาเพื่อให้เยาวชนเข้าใจและตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเองในระบอบประชาธิปไตย นอกจากนี้ รัฐบาลและองค์กรต่าง ๆ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมทางการเมืองและสังคมอย่างสร้างสรรค์ การใช้สื่อและเทคโนโลยีควรถูกนำมาใช้อย่างเหมาะสมเพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประชาธิปไตย

เยาวชนยุคใหม่กับการพัฒนาประชาธิปไตย

ในยุคปัจจุบันที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง เยาวชน ถือเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะในระบบประชาธิปไตยที่อำนาจอธิปไตยเป็นของประชาชน เยาวชนไม่เพียงแต่เป็นกำลังหลักของชาติในอนาคต แต่ยังเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพในการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมืองได้อย่างมีนัยสำคัญ การพัฒนาประชาธิปไตยให้เข้มแข็งและยั่งยืนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงระบบการเมืองหรือกฎหมายที่ดีเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความกระตือรือร้นและพร้อมที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก เยาวชนยุคใหม่มีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและ

แสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองและสังคมได้อย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมของเยาวชนในระบอบประชาธิปไตยไม่ได้หมายความว่าเพียงการแสดงความคิดเห็นหรือการเคลื่อนไหวทางสังคมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการตระหนักถึง สิทธิและหน้าที่ ของตนเองในฐานะพลเมืองประชาธิปไตย การที่เยาวชนเข้าใจและปฏิบัติตามสิทธิและหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง จะช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย และนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2561)

การมีความรับผิดชอบจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่ดี ความรับผิดชอบหมายถึงการที่เยาวชนต้องตระหนักถึงบทบาทของตนเองต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ หน้าที่นี้เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในพฤติกรรมและการกระทำของตนเอง สามารถทำได้ผ่านการมีบทบาทในการผลักดันนโยบายหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เยาวชนมีหน้าที่ในการใฝ่เรียนรู้และพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาการและทักษะชีวิต และหน้าที่ในการปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบสังคม โดยไม่ทำสิ่งที่ขัดต่อความสงบเรียบร้อยหรือทำลายสังคม (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2561)



สรุป

จากการวิเคราะห์องค์ความรู้ในการแสดงถึงสิทธิหน้าที่ของเยาวชนในการเสริมสร้างประชาธิปไตยให้เข้มแข็ง ต้องอาศัยความเข้าใจในความรู้และทักษะต่าง ๆ เพื่อให้สามารถส่งเสริมและรักษาประชาธิปไตยได้อย่างยั่งยืน เยาวชนถือเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพสูงในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมือง เนื่องจากเยาวชนมีความกระตือรือร้น พร้อมที่จะเรียนรู้ และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ในระบอบประชาธิปไตยที่อำนาจอธิปไตยเป็นของประชาชน เยาวชนไม่เพียงแต่เป็นกำลังหลักของชาติในอนาคต



แต่ยังเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมืองได้อย่างมีนัยสำคัญ การมีส่วนร่วมของเยาวชนในการพัฒนาประชาธิปไตยไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบการเมือง แต่ยังช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับอนาคตของประเทศ เยาวชนยุคใหม่มีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองและสังคมได้อย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตาม การมีส่วนร่วมของเยาวชนในระบอบประชาธิปไตยไม่ได้หมายความว่าเพียงการแสดงความคิดเห็นหรือการเคลื่อนไหวทางสังคมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเองในฐานะพลเมืองประชาธิปไตย การที่เยาวชนเข้าใจและปฏิบัติตามสิทธิและหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง จะช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย และนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน

เยาวชนมีสิทธิพื้นฐานหลายประการที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีบทบาทในการตัดสินใจทางการเมืองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประการแรกคือ สิทธิในการแสดงความคิดเห็น เยาวชนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองและสังคมได้อย่างกว้างขวาง ประการที่สองคือ สิทธิในการมีส่วนร่วมทางการเมือง เยาวชนสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมือง เช่น การเลือกตั้ง การเสนอแนะนโยบาย และการเคลื่อนไหวทางสังคม การมีส่วนร่วมเหล่านี้ช่วยให้เยาวชนสามารถมีบทบาทในการกำหนดทิศทางของประเทศและสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ ประการที่สามคือ สิทธิในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เยาวชนควรได้รับข้อมูลข่าวสารทางการเมืองอย่างรอบด้านและเท่าเทียม เพื่อให้พวกเขาสามารถเข้าใจและวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเมืองและสังคมได้อย่างถูกต้อง การเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วนจะช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองได้อย่างสร้างสรรค์

นอกเหนือจากสิทธิแล้ว เยาวชนยังมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย คือ หน้าที่ในการปฏิบัติตามกฎหมาย เยาวชนต้องเคารพกฎหมายและระเบียบสังคม เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยและความมั่นคงของประเทศ นอกจากนี้ต้องรู้จักการเคารพสิทธิของผู้อื่น ต้องไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นและต้องแสดงออกถึงการเคารพความคิดเห็นและความแตกต่างที่มีในสังคม การเคารพสิทธิของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและเป็นธรรม เยาวชนต้องรู้จักการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการเมือง เยาวชนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตย เช่น การเลือกตั้ง การเสนอแนะนโยบาย และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ยังช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย

การพัฒนาประชาธิปไตยให้เข้มแข็งและยั่งยืนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงระบบการเมืองหรือกฎหมายที่ดีเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความกระตือรือร้นและพร้อมที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก การปลูกฝังจิตสำนึกประชาธิปไตยให้กับเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย การศึกษาควรเน้นการสอนเกี่ยวกับหลักการประชาธิปไตย สิทธิ และหน้าที่ของพลเมือง เพื่อให้เยาวชนเข้าใจและตระหนักถึง

บทบาทของตนเองในฐานะพลเมืองประชาธิปไตย นอกจากนี้ การใช้สื่อและเทคโนโลยีควรถูกนำมาใช้อย่างเหมาะสมเพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประชาธิปไตย เยาวชนยุคใหม่มีโอกาสนในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองและสังคมได้อย่างกว้างขวาง

ความรับผิดชอบเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่ดี ความรับผิดชอบหมายถึงการที่เยาวชนต้องตระหนักถึงบทบาทของตนเองต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ หน้าที่นี้เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในพฤติกรรมและการกระทำของตนเอง เยาวชนมีหน้าที่ในการใฝ่เรียนรู้และพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาการและทักษะชีวิต เพื่อให้สามารถมีบทบาทในการผลักดันนโยบายหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ เยาวชนยังมีหน้าที่ในการปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบสังคม โดยไม่ทำสิ่งที่ขัดต่อความสงบเรียบร้อยหรือทำลายสังคม

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ได้กำหนดสิทธิและหน้าที่ของประชาชนชาวไทยไว้อย่างชัดเจน เยาวชนมีสิทธิในการได้รับการศึกษา การแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมในสังคม แต่ในขณะเดียวกันก็มีหน้าที่ในการเคารพกฎหมาย ปฏิบัติตามกฎหมาย และมีส่วนร่วมในการรักษาความสงบเรียบร้อยและการพัฒนาชุมชนและประเทศ การปฏิบัติตามสิทธิและหน้าที่ของเยาวชนช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับระบอบประชาธิปไตย และนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน เยาวชนควรตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อสร้างสังคมที่สงบสุขและเป็นธรรม

References

- Etzioni-Halevy. (1997). *Classes and Elites in Democracy and Democratization*. New York: Garland Publishers.
- นฤมล พรประสพสุข. (2567). *บทบาทและหน้าที่ของเยาวชนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติ*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 8 มิถุนายน 2567 แหล่งข้อมูล <https://narumonpornprasops.wixsite.com/social/blank-xq9ve>.
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. (2560). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 124 ตอนที่ 47 ก. 6 เมษายน 2560.
- วิรัช วิรัชนิการวรรณ. (2549). *การพัฒนาเมืองและชนบทประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร : พอร์เพช.
- สมบัติ อารังธัญวงศ์. (2538). *การเมือง : แนวคิดและการพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : เอส แอนด์ กราฟฟิค.
- สมบัติ อารังธัญวงศ์. (2561). *สิทธิและหน้าที่ของเยาวชนในระบอบประชาธิปไตย: แนวคิดและการปฏิบัติ*. วารสารการศึกษาประชาธิปไตย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2558). *ความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

- สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง. (2560). *สารความรู้เกี่ยวกับรัฐธรรมนูญ ชุดสิทธิ เสรีภาพ และหน้าที่ของ
ปวงชนชาวไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2558). *ความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย*. กรุงเทพมหานคร :
สำนักการพิมพ์สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2544). *การส่งเสริมสิทธิและหน้าที่ของเยาวชนผ่านการศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนใน
ประเทศไทย*. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2556). *โลกเปลี่ยน ไทยปรับ*. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครกิจ.