



Academic Article:

Received: 2025-05-28;

Revised: 2025-11-11;

Accepted: 2025-11-13.

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยด้วย
กระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธ: รูปแบบใหม่ในยุคดิจิทัล
Developing Life Skills of Mahamakut Buddhist University Students through
Buddhist Social Work Processes: A New Model in the Digital Era

ปริญญา ตรีธัญญา

Parinya Treethanya

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Social Sciences, Mahamakut Buddhist University

First/Corresponding Author, E-mail: Parinya.tr@mbu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ด้วยกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธที่ผสมผสานเทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบัน โดยการศึกษาจากเอกสาร งานวิชาการ และกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่าทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสังคหวัตถุ 4 โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 และอัฐละ 3 กับกระบวนการสังคมสงเคราะห์ที่เป็นระบบและการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เหมาะสม ได้แก่ การเสวนาออนไลน์ เว็กร่วมอภิปรายวิเคราะห์ กิจกรรมจิตอาสาดิจิทัล และการอบรมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมเผชิญกับความท้าทายในยุคดิจิทัลอย่างยั่งยืน องค์ความรู้ใหม่จากบทความนี้ คือ การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษาด้วยกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัลซึ่งมีลักษณะเฉพาะและจุดเด่นที่แตกต่างจากรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตแบบดั้งเดิม

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต, สังคมสงเคราะห์เชิงพุทธ, นักศึกษา, ยุคดิจิทัล

Abstract

This academic article presents a comprehensive model for developing life skills among Mahamakut Buddhist University students through the integration of Buddhist social work processes and digital technology. Based on a review of literature and related case studies, this research found that 21st century life skills development should combine Buddhist principles, including the Four Sangahavattus, Yoniso-manasikara, the Four Iddhipadas, and the Threefold

Benefit with systematic social work processes and creative use of technology. Appropriate activities include online seminars, critical thinking workshops, digital volunteerism, and ethical technology training. The synthesized findings indicate that students can effectively develop life skills and moral values to sustainably cope with challenges in the digital era. The body of knowledge from this article is the presentation of a model for developing students' life skills through a Buddhist social work process in the digital era, which has unique characteristics and distinctive features that differ from traditional life skills development models.

Keywords: Life Skill, Buddhist Social Work, Student, Digital Era

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในทุกมิติของชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง นักศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ทั้งในด้านการเรียนรู้ การใช้ชีวิต และการปรับตัวต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19) ที่ส่งผลให้รูปแบบการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ออนไลน์และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในฐานะสถาบันการศึกษาพระพุทธศาสนาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน มีพันธกิจสำคัญในการพัฒนานักศึกษาให้มีความรู้ ทักษะชีวิตและคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสมกับยุคสมัย อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ การขาดทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพในสังคมออนไลน์ การใช้เทคโนโลยีอย่างไม่มีจริยธรรม และการขาดสมดุลระหว่างชีวิตจริงและโลกดิจิทัล

กระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธเป็นแนวทางการทำงานที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการและวิธีการของงานสังคมสงเคราะห์สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ ซึ่งแตกต่างกับแนวทางแบบดั้งเดิม ในประการแรก คือ การพัฒนาคนอย่างองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ประการที่สอง คือ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการกำหนดเป้าหมายและวิธีการ ประการที่สาม คือ การใช้กระบวนการที่เป็นระบบในการสังเคราะห์องค์ความรู้และการประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม โดยกระบวนการนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก คือ (1) การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ (2) การวางแผนและออกแบบกิจกรรม (3) การดำเนินกิจกรรม และ (4) การประเมินผลและติดตาม

การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการสังคมสงเคราะห์และเทคโนโลยีดิจิทัลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาให้พร้อมรับมือกับโลกยุคใหม่ โดยยังคงรักษาอัตลักษณ์และคุณค่าทางพระพุทธศาสนาไว้ การศึกษานี้มุ่งเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและสถานการณ์ปัจจุบันของสังคมไทย



ความสำคัญของทักษะชีวิตในยุคดิจิทัล

ทักษะชีวิต (Life Skills) ในศตวรรษที่ 21 ได้รับการยอมรับว่า เป็นความสามารถที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Cronin, et al., 2021) ทักษะเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองและสร้างความสำเร็จในชีวิต ทักษะชีวิตหลักประกอบด้วย 5 ด้านสำคัญ ดังนี้

1. การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving) เป็นรากฐานของการตัดสินใจที่ถูกต้องในสังคมดิจิทัล นักศึกษาต้องเผชิญกับข้อมูลจำนวนมากมหาศาลทุกวัน การรู้จักกลั่นกรอง วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจึงเป็นทักษะที่ขาดไม่ได้ ในยุคที่ข่าวปลอม (Fake News) และข้อมูลเท็จแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ความสามารถในการคิดวิเคราะห์จึงเป็นเครื่องมือป้องกันที่สำคัญ

2. การสื่อสารแบบหลายมิติ (Multidimensional Communication) การสื่อสารในยุคดิจิทัลไม่ใช่แค่การพูดหรือเขียน แต่รวมถึงการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ การเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม การใช้ภาษาอย่างสร้างสรรค์ และการสื่อสารแบบหลายมิติผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ การพัฒนาทักษะนี้ช่วยให้นักศึกษาสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสื่อสารในยุคดิจิทัลจึงครอบคลุมทั้งการสื่อสารแบบพูดคุย การนำเสนอ การเขียนเนื้อหาดิจิทัล การใช้สื่อภาพและวิดีโอ รวมถึงการเลือกใช้แพลตฟอร์มที่เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด (Emotional and Stress Management) เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์และการใช้ชีวิตในโลกโซเชียลที่ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันใหม่ ๆ นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีรับมือกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตออนไลน์และออฟไลน์

4. การทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration) ผ่านการเรียนรู้แบบกลุ่มและการทำงานร่วมกับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์เป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ทักษะนี้รวมถึงการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การประนีประนอม และการทำงานเป็นทีม

5. การใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Ethical Technology Use) ในยุคที่เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรมเป็นทักษะที่สำคัญ รวมถึงการรู้เท่าทันสื่อ การป้องกันข้อมูลส่วนบุคคล และการใช้โซเชียลมีเดียอย่างรับผิดชอบ

จากการศึกษาผลกระทบของการศึกษาออนไลน์ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในช่วงโควิด-19 พบว่า การเปลี่ยนแปลงสู่การเรียนรู้ออนไลน์อย่างกะทันหันส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักศึกษาทั้งในด้านบวกและลบ ด้านบวกคือ นักศึกษาได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ และมีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้นมากขึ้น ส่วนด้านลบคือ การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความเครียดจากการปรับตัว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตที่สมดุลและเหมาะสมกับยุคดิจิทัล

หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยมีหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในยุคดิจิทัล หลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสมดุลในชีวิต แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับความท้าทายของโลกยุคใหม่ การศึกษาวิจัยล่าสุดพบว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการศึกษาส่งผลเชิงบวกต่อผลการเรียนและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

1. สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน (การให้) ปิยวาจา (การพูดจาไพเราะ) อตถจริยา (การประพฤติเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น) และสมานัตตตา (การวางตนเสมอกัน) (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 35: 121) หลักธรรมนี้เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตาและความเข้าใจ ในบริบทของยุคดิจิทัล สังคหวัตถุ 4 สามารถประยุกต์ใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในโลกออนไลน์ การแบ่งปันความรู้และทรัพยากรดิจิทัล การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในสื่อสังคมออนไลน์ และการเคารพความแตกต่างของผู้อื่นในพื้นที่ดิจิทัล

2. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ เป็นระบบ และมีเหตุผล เป็นการทำใจหรือการพิจารณาที่ถูกวิธี มีระเบียบและสร้างสรรค์ (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 30: 89, 93) โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญาและสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัดอวิชชาและความเข้าใจผิดได้โดยตรง ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารมีมากมายและเข้าถึงได้ง่าย การฝึกโยนิโสมนสิการช่วยให้นักศึกษาสามารถกลั่นกรองข้อมูล วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และตัดสินใจอย่างมีสติ หลักธรรมนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันการหลงเชื่อข้อมูลเท็จและการตัดสินใจที่ผิดพลาดในโลกดิจิทัล

โยนิโสมนสิการประกอบด้วย 10 วิธีการคิด ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในยุคดิจิทัล ได้แก่

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการคิดแบบมีเหตุผล โดยพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันในการแก้ปัญหา ช่วยให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเป็นระบบและหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม

2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์ โดยแยกส่วนประกอบต่าง ๆ ของปัญหาหรือสถานการณ์ออกมาพิจารณาอย่างละเอียด ช่วยให้เห็นภาพรวมและรายละเอียดได้ชัดเจน

3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา โดยมองเห็นลักษณะทั่วไปของสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

4) วิธีคิดแบบอริยสังหรือแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดตามเหตุผล โดยเริ่มจากการรู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้ว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้ และรู้วิธีแก้ปัญหา

5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมาย โดยมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความหมายและหลักธรรมต่าง ๆ

6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือการมองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้นมีคุณในแง่ไหน มีโทษในแง่ไหน มองทั้งคุณและโทษ แล้วหาทางออกที่จะแก้ไข



7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม รู้จักแยกแยะสิ่งดีชั่วได้อย่างมีเหตุผล สามารถแยกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มีคุณค่าแท้จริงกับสิ่งที่มีคุณค่าเพียงชั่วคราว

8) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมหรือคิดบวก เป็นการคิดที่ปลูกเร้าชุดความดี หรือบำเพ็ญความดีซึ่งจะต้องกระทำให้ถึงที่สุด

9) วิธีคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน คือคิดอยู่ในปัจจุบัน มีสติรู้ตัวในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งต้องมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือ

10) วิธีคิดแบบปรุงแต่ง เป็นการพิจารณาถึงกระบวนการที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปจากการศึกษาของหลิว และคณะ (Liu, et al., 2022) เกี่ยวกับผลของการฝึกสติ (Mindfulness Meditation) ซึ่งมีรากฐานมาจากหลักโยนิโสมนสิการ พบว่านักศึกษาที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอมีการพัฒนาในด้านกระบวนการคิดอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านความสามารถในการจดจ่อกับการเรียนรู้ (Cognitive Process) การจัดเก็บข้อมูลในหน่วยความจำระยะสั้น (Working Memory) และการทำงานของสมองส่วนบริหาร (Executive Function) การฝึกโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีนี้ช่วยให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล

3. อิทธิบาท 4 ประกอบด้วยฉันทะ (ความปรารถนา) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความตั้งใจ) และวิมังสา (การพิจารณา) หลักธรรมนี้ส่งเสริมความมุ่งมั่น ความอดทนและความพากเพียรต่อเป้าหมายชีวิต ในบริบทการศึกษาออนไลน์ อิทธิบาท 4 ช่วยให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีวินัยในตนเอง และสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. อัตถะ 3 ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้น และประโยชน์สูงสุด หลักธรรมนี้สอนให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าของการกระทำในมิติต่าง ๆ ทั้งผลกระทบระยะสั้นและระยะยาว ในการใช้เทคโนโลยี อัตถะ 3 ช่วยให้นักศึกษาพิจารณาผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

จากการศึกษาของสมสุข นิธิอุทัย (2554) เรื่องการพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทยพบว่าการใช้หลักโยนิโสมนสิการและสังคหวัตถุ 4 ในการพัฒนาเยาวชนส่งผลให้เยาวชนและนักศึกษามีวินัยในตนเอง มีทักษะการคิดวิเคราะห์ และเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มเพื่อน การศึกษานี้พบว่า เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง 40% และมีผลการเรียนดีขึ้น 25% เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะการฝึกสติและการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลเชิงบวกต่อทั้งผลการเรียนและคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษา

กระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธในบริบทนักศึกษา

กระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธเป็นแนวทางการทำงานที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการและวิธีการของงานสังคมสงเคราะห์ (Somananda, 2022) โดยเน้นการพัฒนาคนอย่างองค์รวม การมีส่วนร่วม และการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ในบริบทของการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษา กระบวนการนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ (Assessment) เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการทำ ความเข้าใจปัญหาและความต้องการของนักศึกษา โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น แบบสำรวจออนไลน์ การสัมภาษณ์ กลุ่มย่อย การสังเกตพฤติกรรม และการวิเคราะห์ข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ ในขั้นตอนนี้ จะมีการศึกษา ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ปัญหาการสื่อสารในครอบครัว การปรับตัวกับเทคโนโลยี ใหม่ และการขาดสมดุลในชีวิต

2. การวางแผนและออกแบบกิจกรรม (Planning) เป็นการกำหนดเป้าหมายและออกแบบกิจกรรมที่ ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการที่ค้นพบ โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการออกแบบ เช่น การใช้ หลักสังคหวัตถุ 4 ในการออกแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การใช้โยนิโสมนสิการในการออกแบบกิจกรรมฝึกคิด วิเคราะห์ และการใช้อธิบาท 4 ในการออกแบบกิจกรรมการตั้งเป้าหมายและการบริหารจัดการตนเอง

3. การดำเนินกิจกรรม (Implementation) เป็นการนำแผนที่วางไว้ไปสู่การปฏิบัติจริง โดยเน้นการมี ส่วนร่วมของนักศึกษาในทุกขั้นตอน การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุน และการสร้างบรรยากาศการ เรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา กิจกรรมที่ดำเนินการอาจรวมถึง เว็กร่วมออนไลน์ การเสวนากลุ่ม โครงการจิต อาสา และการฝึกปฏิบัติสมาธิ

4. การประเมินผลและติดตาม (Evaluation) เป็นการวัดผลและประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมที่ ดำเนินการ โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น แบบสอบถามความพึงพอใจ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรม และการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ผลการประเมินจะนำมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนา กิจกรรม ในรอบต่อไป

จากการศึกษาของภริาวิชญ์ ชัยมาลา และสิริโณม พิเศษบุญเกียรติ (2567) เรื่องการพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาหอพัก พบว่ากิจกรรมที่เน้นการสะท้อนบทบาทหน้าที่ การช่วยเหลือ กัน และการทำงานกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น 60% รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองมาก ขึ้น 55% และมีทักษะการทำงานเป็นทีมดีขึ้น 70% เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

การผสมผสานเทคโนโลยีดิจิทัลกับกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธ

การผสมผสานเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ากับกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาตามหลักพุทธธรรมเป็น กระบวนการที่มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน

1. ขั้นการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ ผู้พัฒนาใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น กูเกิลฟอร์ม (Google Forms) แบบสำรวจออนไลน์ หรือแอปพลิเคชันประเมินผล เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิตของ นักศึกษาอย่างเป็นระบบ การใช้เครื่องมือดิจิทัลในขั้นนี้ช่วยให้สามารถเก็บข้อมูลจากนักศึกษาจำนวนมากได้ อย่างรวดเร็ว วิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างแม่นยำ และระบุปัญหาหรือความต้องการที่แท้จริงได้อย่างชัดเจน กระบวนการนี้สอดคล้องกับหลักโยนิโสมนสิการในการสืบสาวเหตุปัจจัยและแยกแยะส่วนประกอบของปัญหา

2. ขั้นการวางแผนและออกแบบกิจกรรม เทคโนโลยีดิจิทัลถูกนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการ เรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยใช้แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เช่น มูเดิล (Moodle) กูเกิล คลาสรูม (Google Classroom) ไมโครซอฟต์ ทีม (Microsoft Teams) เป็นฐานในการจัดการเนื้อหาและกิจกรรม การ



ออกแบบกิจกรรมในขั้นนี้บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การใช้สังคหวัตถุ 4 ในการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการแบ่งปันความรู้ (ทาน) การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (ปิยวาจา) การทำงานเพื่อผู้อื่น (อัตถจริยา) และการเคารพความแตกต่าง (สมานัตตตา) ผ่านช่องทางดิจิทัล

3. ขั้นการดำเนินกิจกรรม นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น การอภิปรายกลุ่มผ่านซูม (Zoom Application) ไมโครซอฟท์ ทีม (Microsoft Teams) การทำโปรเจกต์ร่วมกันผ่านกูเกิลเวิร์กสเปซ (Google Workspace) การฝึกสติผ่านแอปพลิเคชัน เช่น เฮดสเปซ (Headspace) คาล์ม (Calm) หรือการเรียนรู้ผ่านเกมเชิงการศึกษา (Gamification) ที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในขั้นนี้เครื่องมือดิจิทัลแต่ละประเภทมีบทบาทเฉพาะในการพัฒนาทักษะที่แตกต่างกัน เช่น แพลตฟอร์มการประชุมออนไลน์พัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน แอปพลิเคชันฝึกสติพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด

4. ขั้นการประเมินผลและติดตาม เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยให้สามารถประเมินผลและติดตามพัฒนาการของนักศึกษาได้อย่างต่อเนื่องและเป็นรายบุคคล ผ่านระบบการวิเคราะห์ข้อมูลการเรียนรู้ (Learning Analytics) ที่สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ ระดับการมีส่วนร่วมและความก้าวหน้าของนักศึกษา การใช้แบบประเมินออนไลน์ พอร์ตโฟลิโอดิจิทัล และระบบสะท้อนกลับ (Feedback) แบบเรียลไทม์ช่วยให้ผู้พัฒนาสามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักศึกษาแต่ละคนได้อย่างทันท่วงที

จากการศึกษาของพระมหาทินกร จูเรือน และจตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร (Juruan & Boonyarattanasoontorn, 2023) เรื่องบทบาทของพระสงฆ์ในการส่งเสริมสวัสดิการสังคมและการทำงานสังคมสงเคราะห์ในยุคเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัล พบว่าหลักปรัชญาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญในการนำมาประยุกต์ใช้คือสังคหวัตถุ 4 ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญางานสังคมสงเคราะห์ “Help Them to Help Themselves” การพัฒนาบทบาทในการส่งเสริมสวัสดิการสังคมและการทำงานสังคมสงเคราะห์เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัลจำเป็นต้องมีการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม รู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันธรรมและทำงานเชิงรุก

ผลกระทบเชิงลึกต่อการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษา

การผสมผสานเทคโนโลยีดิจิทัลกับกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธส่งผลกระทบเชิงลึกต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในหลายมิติ โดยเฉพาะในด้านสมรรถนะทางปัญญา สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม

1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา การฝึกโยนิโสมนสิการผ่านกิจกรรมดิจิทัลส่งผลให้นักศึกษามีทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษานี้ของหลิว (Liu, et al., 2022) พบว่านักศึกษาที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอมีการพัฒนาในด้านความสามารถในการจดจ่อกับการเรียน (Cognitive Process) การจัดเก็บข้อมูลในหน่วยความจำระยะสั้น (Working Memory) และการทำงานของสมองส่วนบริหาร (Executive Function)

2. ทักษะการสื่อสาร การบูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 เข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ส่งผลให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์และการสื่อสารแบบหลายมิติ ทั้งการสื่อสารด้วยข้อความ การนำเสนอผ่านวิดีโอ การสร้างเนื้อหาดิจิทัล และการทำงานร่วมกันผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด การจัดกิจกรรมให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดระดับความเครียดตามมาตรวัดความเครียดที่รับรู้ (Perceived Stress Scale; PSS) และตามแบบมาตรวัดสุขภาพทางจิตวอร์วิก เอดินเบิร์ก (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale; WEMWBS) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่สามารถระบุระดับความเครียดของนักศึกษาได้

4. การทำงานร่วมกับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลที่บูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ดีขึ้น แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่มีข้อจำกัดในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

5. การใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม การปลูกฝังสัมมาทิฐิและไตรสิกขาผ่านกระบวนการเรียนรู้ดิจิทัลส่งผลให้นักศึกษามีความรู้เท่าทันสื่อและใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม นักศึกษาสามารถแยกแยะข้อมูลจริงและเท็จ เคารพทรัพย์สินทางปัญญา ป้องกันข้อมูลส่วนบุคคล และใช้โซเชียลมีเดียอย่างรับผิดชอบ

6. คุณภาพชีวิตในระยะยาว การพัฒนาทักษะชีวิตในระยะยาวด้วยกระบวนการสังคสมงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัลส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จในอาชีพของนักศึกษา นักศึกษามีความสมดุลในชีวิตจิตใจเข้มแข็ง และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ในบทความนี้ได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษาด้วยกระบวนการสังคสมงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัล ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีลักษณะเฉพาะและจุดเด่นที่แตกต่างจากรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตแบบดั้งเดิม

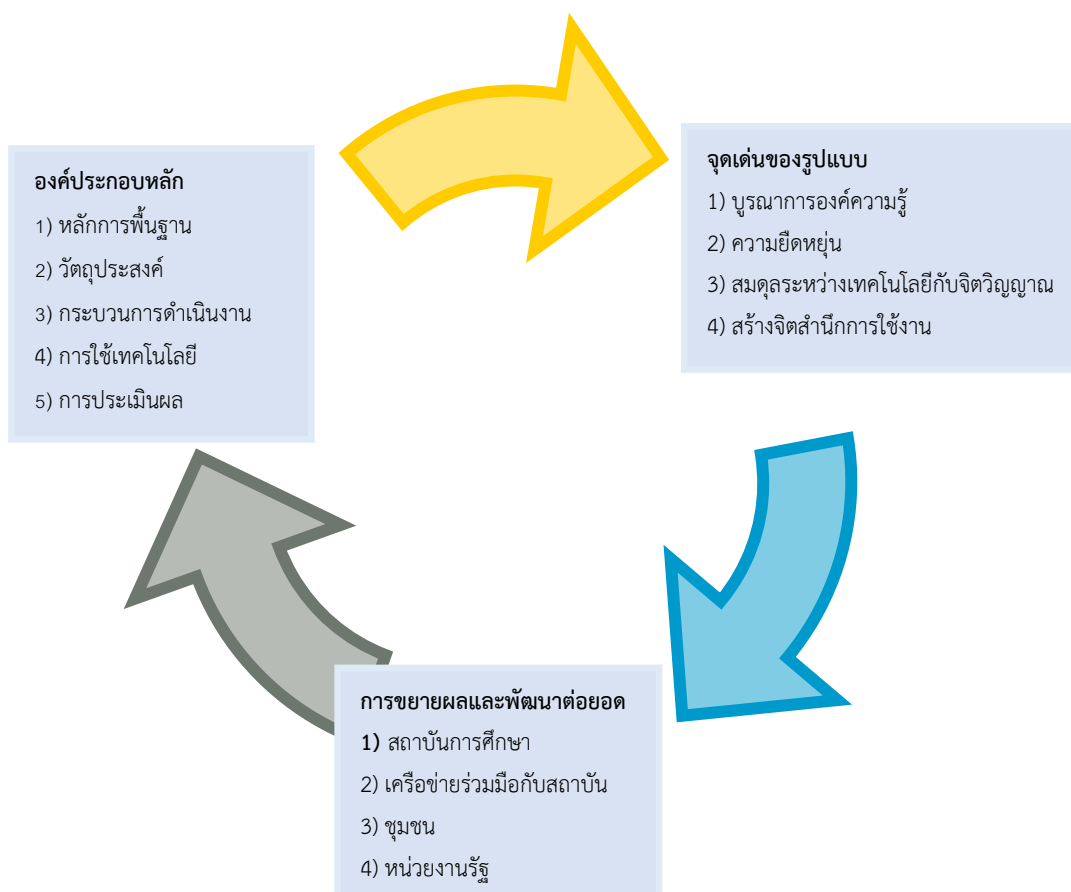
1. องค์ประกอบหลัก รูปแบบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน คือ 1) หลักการพื้นฐาน การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับทฤษฎีและหลักการของงานสังคสมงเคราะห์สมัยใหม่ โดยเน้นการพัฒนาคนอย่างองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม 2) วัตถุประสงค์ การพัฒนาทักษะชีวิต 5 ด้านหลัก ได้แก่ การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์และความเครียด การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม 3) กระบวนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอนการทำงานที่เป็นระบบ ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ การวางแผนและออกแบบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลและติดตาม 4) การใช้เทคโนโลยี การประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์และเครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ เป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะ โดยเน้นการใช้อย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม 5) การประเมินผล การใช้ตัวชี้วัดที่หลากหลายและครอบคลุม 8 ด้าน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการปฏิบัติ เจตคติ พฤติกรรม ความพึงพอใจ การนำไปใช้ ผลกระทบระยะยาว และความยั่งยืน

2. จุดเด่นของรูปแบบ รูปแบบดังกล่าวมีจุดเด่น คือ การเป็นแนวทางที่บูรณาการองค์ความรู้จากหลายสาขาวิชา ทั้งพระพุทธศาสนา สังคสมงเคราะห์ เทคโนโลยีการศึกษา และจิตวิทยาพัฒนาการ เข้าด้วยกันอย่าง

เป็นระบบ สามารถปรับใช้ได้กับบริบทที่แตกต่างกัน และมีความยืดหยุ่นในการประยุกต์ใช้ รูปแบบนี้ยังมีความโดดเด่นในด้านการสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีและการรักษาคุณค่าทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นความต้องการสำคัญของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน การบูรณาการหลักพุทธธรรมช่วยให้นักศึกษาไม่เพียงแต่มีทักษะในการใช้เทคโนโลยี แต่ยังมีจิตสำนึกในการใช้อย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม

3. การขยายผลและพัฒนาต่อยอด การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีการขยายผลและพัฒนาต่อยอดในหลายระดับ โดยการนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษาอื่น ทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ด้วยการปรับเนื้อหาและวิธีการให้เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มเป้าหมาย การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษาจะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการพัฒนาร่วมกัน

การขยายผลสู่ชุมชนโดยการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนนอกระบบการศึกษา ผู้ปกครองและประชาชนทั่วไป การใช้วัดและศาสนสถานเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมจะช่วยให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างกว้างขวาง การนำเสนอรูปแบบนี้ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เพื่อพิจารณานำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนไทยอย่างเป็นระบบ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพ 1 รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษาด้วยกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัล

สรุป

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยด้วยกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัล เป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรมให้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบนี้ไม่เพียงแต่ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมในยุคดิจิทัล แต่ยังสอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัยในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพทั้งด้านวิชาการและคุณธรรม

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรม กระบวนการสังคมสงเคราะห์ และเทคโนโลยีดิจิทัล สามารถสร้างสรรค์รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีเอกลักษณ์และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ทักษะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาผ่านรูปแบบนี้ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์และความเครียด การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม ล้วนเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ความสำเร็จของรูปแบบนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งการเตรียมความพร้อมของผู้สอน การมีส่วนร่วมของนักศึกษา การสนับสนุนจากสถาบัน และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แม้จะมีความท้าทายบางประการ เช่น ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงเทคโนโลยีและความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลง แต่ด้วยการวางแผนที่ดีและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ความท้าทายเหล่านี้สามารถเอาชนะได้

รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนี้มีศักยภาพในการขยายผลไปยังสถาบันการศึกษาอื่นและชุมชนต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะในประเทศที่มีพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา การปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามผลการประเมินและข้อเสนอแนะจากผู้เกี่ยวข้องจะช่วยให้รูปแบบนี้มีประสิทธิภาพและความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ในท้ายที่สุด การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาด้วยกระบวนการสังคมสงเคราะห์เชิงพุทธในยุคดิจิทัล เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าสำหรับอนาคตของสังคมไทย เมื่อนักศึกษามีทักษะชีวิตที่ดี มีคุณธรรม และสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ พวกเขาจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน และมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- ภีราวิชญ์ ชัยมาลา และสิริโณม พิเชษฐบุญเกียรติ. (2567). การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษา หลักสูตรเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ที่พัทลุงในหอพักมหาวิทยาลัย. *วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ*. 17 (1), 67-81.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 30, 35*, พิมพ์ครั้งที่ 9. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมสุข นิธิอุทัย. (2554). *การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- Cronin, L., et al. (2021). Development and Initial Validation of the Life Skills Ability Scale for Higher Education Students. *Studies in Higher Education*. 46 (6), 1011-1024.
- Juruan, P.M. T. and Boonyarattanasoontorn, J. (2023). The Roles of Buddhist Monks in Promoting Social Welfare and Social Work in Changing towards the Era of Digital Society. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 8 (4), 1-13.
- Liu, Y., et al. (2022). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students. In *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*. Kunming, China. 24-26 December 2021. pp. 56-61.
- Somananda, O. (2022). Buddhist Social Work Approach: A New Perspective on Professional Social Work in Sri Lanka. *International Journal of Buddhist Social Work*. 1 (August), 19-33.